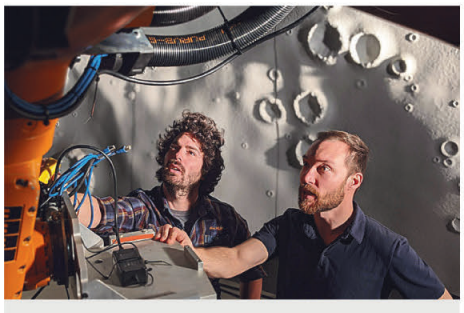
VOLUME 20 - NUMÉRO 1 (février-mars 2022) 3 $

Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

Rotary de Sherbrooke
SERVIR D'ABORD
LA BOUQUINERIE DU ROTARY
Pour le plaisir de lire à faible coût!
153 King Est, Sherbrooke
819 452-2665 I bouquinerie@rotarysherbrooke.org

Quelques solutions
pour toutou glouton
PAGE 17



Ingénierie spatiale
au service de la communauté
PAGE 18

Encore l'hiver

Toi, tu tournes la dernière page du calendrier en bougonnant. Tu songes à toute cette neige à pelleter, aux bottes et aux mitaines mouillées, au nez qui coule comme un robinet, au mercure qui a plongé à mille sous zéro en janvier. Ton petit Léo, lui, te parle de son vieux traîneau – il jure qu'il est magique et que même parfois il s'envole aussi haut que celui du Père Noël. Alors, tu te demandes où est passé ton cœur d'enfant…

Texte : Pierrette Denault / Photo : Jean-François Dupuis

CARITAS ESTRIE
POUR UN MONDE MEILLEUR
110, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke, QC, Canada J1H 1M7
T. 819.566.6345 F. 819.566-6181 E. info@caritas-estrie.org

Les camelots sont des travailleurs autonomes. Pour chaque exemplaire vendu, ils reçoivent 1,50 $.

POUR TROUVER NOS CAMELOTS
Visitez la page Facebook/JournalderueEstrie pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme sans but lucratif. Sa mission est l'intégration sociale et économique de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique est publié 6 fois par année. Le Journal est ouvert à tous et à toutes.

CONSEIL D'ADMINISTRATION
- Pierrette Denault, présidente
- Jean-Marc Lemay, vice-président
- Karine Therrien, trésorière et secrétaire
- Nancy Mongeau et Louise Masson, administratrices ; René Guillemette, administrateurs

COMITÉ DE PRODUCTION
- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Éditrice adjointe : Moika Vaillancourt
- Développement des partenariats et vente publicitaire : Karine Therrien
- Révision : Pierrette Denault et Karine Therrien
- Photographie : Nicole Boisvert et Jean-François Dupuis
- Illustration et BD : Kelly Richter
- Rédaction : Nancy Mongeau, Pierrette Denault, Karine Therrien, Jacques Quintin, Monique Turcotte, Bernard Couture, Gabriel Martin, Érick Gauthier, Lucie Lafrenière, François Fouquet, Luc Pelletier, Jean-Marc Lemay, Ghislain, Suzanne Drouin, Raymond Tétreault, Christiane Bonneau, Eliane Thibault et Isabelle Arguin.
- Des sièges sont disponibles sur le comité de production. Aide à la rédaction et postes de travail mis à la disposition des bénévoles.

Imprimeur : Hebdo Litho
Tirage : 5 000 exemplaires (vendus en Estrie sur la rue par nos valeureux camelots)
Dépot légal : D 23380
ISSN : 1927 - 0925

POUR NOUS JOINDRE
Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62 Succ. Place de la Cité
Sherbrooke (QC) J1H 5H5

En personne : 470, rue Bowen Sud, Sherbrooke
Téléphone : 819 348-0086
Courriel : production@jdrestrie.ca
SUIVEZ-NOUS
Facebook : JournalderueEstrie
Twitter : JdrEstrie
Instagram : JournalDeRueEstrie
Site web : www.JdrEstrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale ..... p. 2
Voix libre ..... p. 3 - 4
Communautaire ..... p. 5
Société ..... p. 6
Page d'or ..... p. 7
Société ..... p. 8
Chroniques ..... p. 8 - 9 - 11 - 12
Culture ..... p. 10 - 13
Livres ..... p. 14
Poésie ..... p. 15
Linguistique ..... p. 16
Psychologie ..... p. 21
Divertissement ..... p. 22
Petites annonces communautaires ..... p. 23

PARTENAIRES D'AFFAIRES

Le Jardin des Animaux ..... p. 17
NGC Aérospatiale ..... p. 18
Coopérative funéraire de l'Estrie ..... p. 19
Mes Livres Comptables ..... p. 20

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Présent depuis 20 ans... et pour longtemps!

Nancy Mongeau

Le premier numéro ayant été distribué en juin 2002, le Journal de rue fête cette année son 20e anniversaire de production.

Deux décennies, c'est marquant. Malgré le financement non récurrent, les changements d'administration et les embûches de toutes sortes, ce média communautaire qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale est passé au travers des années avec l'appui toujours renouvelé de sa fidèle clientèle. Ce sont les lecteurs et lectrices du Journal qui le font vivre, qui permettent à l'organisme de produire cet outil d'insertion sociale venant en aide à ceux et celles qui en ont besoin.

Je gère l'organisme et la production depuis 2013, appuyée par une solide équipe de bénévoles, dont un CA composé majoritairement de professionnels retraités ayant à cœur la mission du Journal. Bien ancré dans le paysage communautaire sherbrookois, le Journal offre une tribune aussi bien aux organismes qu'aux citoyens.

Aider par l'accompagnement
Pour nous, la place de l'intervention sociale doit être au cœur de toutes les activités du Journal. C'est pourquoi l'équipe compte toujours sur un intervenant possédant l'expérience ou la formation nécessaire à la gestion de cas des usagers vivant de la précarité et de l'exclusion sociale. L'organisme veille à la remise en action de ces gens et à l'amélioration de leurs conditions de vie. Nos interventions sont à la hauteur de leurs capacités et de leurs besoins particuliers.

Qui sont les usagers?
Nous proposons à une clientèle vivant de la pauvreté ou ayant connu l'itinérance de se remettre en action dans la société par la production et la distribution du Journal de rue.

Le prix des loyers et de l'épicerie est de plus en plus cher. Il devient difficile de joindre les deux bouts pour les personnes fragilisées qui se retrouvent trop souvent à la rue. Par la distribution du Journal, elles peuvent gagner un peu d'argent afin de conserver une stabilité en logement et de se procurer des biens essentiels. Devenir camelot pour le Journal de rue leur permet d'acquérir une certaine autonomie financière, mais aussi d'apprendre à respecter les règles d'un code d'éthique, de faire son budget, de développer ses compétences sociales et de se sentir inclus.

Notre approche mise sur la capacité de ces gens à accomplir un travail adapté à leurs limitations. Grâce à un accompagnement personnalisé, ils retrouvent une estime d'eux-mêmes qui pourrait les mener jusqu'à un éventuel retour aux études ou sur le marché du travail.

Améliorer les conditions de vie
Tant au niveau financier que social, les activités du Journal de rue sont une porte d'accès à une meilleure vie pour les personnes souffrant de pauvreté et d'exclusion sociale. La distribution donne un supplément de revenu et la production offre une expérience valorisante pouvant être transposée dans des nouvelles ambitions.

Devenez membre!

Pour tout don de 25 $ et plus, remplissez le coupon ci-contre et signifiez votre intention de devenir membre de soutien de notre organisme.

☐ Je veux devenir membre de soutien du Journal de rue grâce à une contribution annuelle.

Nom : _____

✉ : _____

_____

@ : _____

✆ : _____

Signature : _____

Pour plus d'informations, contactez-nous au 819 348-0086.

Faites votre don!

J'appuie la cause du Journal de rue.

☐ 25 $ ☐ 50 $ ☐ 75 $

☐ 100 $ ☐ 200 $ ☐ ___ $

Par la poste :
Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62, Succ. Place de la Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5

Par don en ligne : JdrEstrie.ca

Nous émettons un reçu fiscal pour tout don de 25 $ et plus.

Au nom des camelots et de toute l'équipe du Journal de rue, **MERCI!**

Noël 2021
De l'Enfant-Dieu à l'Homme-dieu

Jean-Marc Lemay

En ce Noël 2021, j'ai fait un retour dans l'inconscient collectif. Dans mon enfance, le jour de Noël était sacré, à peu près comme tous les jours de la semaine quand on regardait les saints qui habitaient chaque jour le Calendrier du Sacré-Cœur.

La messe de Noël était le lieu privilégié de rassemblement des fidèles. On y déguisait des jeunes en anges, d'autres en bergers qui apportaient, en procession, l'Enfant Jésus dans sa crèche. À cette époque tout était sacré et en latin lors des messes. Kyrie éleison, Gloria in excelsis Deo, De profundis clamavi, Ite missa est… On n'y comprenait rien, mais c'était beau! Même le savantissime prêtre commençait toujours son sermon par une phrase en latin pour épater le peuple croyant.

La vie quotidienne était réglée sur le divin : faire ses Pâques, participer à la procession de la fête Dieu, le mois de Marie, le chapelet à la radio tous les soirs, la messe du dimanche, porter le deuil en noir pendant un an, la visite paroissiale du curé qui vérifiait si des couples empêchaient la famille, l'étude de la vie des saints et des saintes qui arrivaient à vivre une espèce d'orgasme spirituel qui les amenait en lévitation! Etc, etc. Le curé était le maître du cheminement spirituel de ses fidèles, entretenant la culture de son pouvoir et de son savoir. Par la confession, il savait tout de la conduite de ses fidèles. D'ailleurs, en 1957, A Chanson publia *Pour mieux confesser,* un livre de 500 pages qui leur était destiné dans lequel il énumère tous les péchés possibles sur lesquels devraient porter les questions du confesseur. C'est ahurissant, mais c'était l'époque!

Puis, les plus âgés parmi nous, se rappelleront la chanson de Renée Claude:

« C'est le début d'un temps nouveau
La terre est à l'année zéro
La moitié des gens n'ont pas 30 ans
Les femmes font l'amour librement
Les hommes ne travaillent presque plus
Le bonheur est la seule vertu. »

Et c'est en 1961 qu'on passa de l'Enfant-Dieu à l'Homme-dieu, lors du premier envol spatial de Gagarine qui permettait de sortir de l'attraction terrestre et d'ouvrir les esprits à plus grand que soi après l'envoi précédent de la chienne Laïka. L'homme-dieu prenait alors conscience de son pouvoir terrestre passant du peuple à genoux à peuple debout. Et, est-ce un adon que, ce 25 décembre 2021, des scientifiques lancent le plus puissant télescope à plus d'un million de kilomètres dans l'espace. Celui-ci y découvrira-t-il les limbes où demeurent tous les enfants mort-nés, y rencontrera-t-il le purgatoire où se nichent tous les croyants en marche vers la perfection? Réussira-t-il enfin à percer le mystère du ciel où réside l'âme de tous les croyants qui ont atteint la perfection? Quant à l'enfer, arriveront-ils à découvrir, au fin fond des volcans, l'âme de tous les condamnés éternels aux feux de la géhenne?

Mieux encore, l'homme-dieu réussira-t-il surtout à répondre à cette question : Il est où le bonheur éternel? Finalement, ne résiderait-il pas d'abord en soi-même?

Ça me va droit au cœur !

Ghislain, camelot au Journal de rue

Le Journal a organisé un souper de Noël, encore cette année. On ne s'attendait pas à grand-chose, on sait que l'année a été difficile pour l'organisme, mais on était content qu'ils prennent le temps de nous organiser une petite fête, qu'on puisse se voir tous ensemble.

On a été surpris, parce que finalement on a été gâtés pas mal! J'ai été extrêmement touché par la générosité des gens qui ont contribué à la campagne organisée par Madame Pierrette. Quand j'ai ouvert mon cadeau, j'ai eu les larmes aux yeux d'y trouver un chèque cadeau d'une boutique d'instrument de musique. Je vais enfin pouvoir réaliser un vieux rêve: m'acheter un harmonica de qualité et passer le temps à en jouer; ça me fait rêver. Je prévois des heures de plaisir à pratiquer cet instrument qui me rappelle mon enfance. Les partys étaient remplis de musique : piano, guitare, violon faisaient l'ambiance. J'étais trop jeune pour me joindre à mes oncles, frères et autres membres de ma famille, mais les instruments de musique me faisaient rêver.

Kathleen, Louise, Yvan et Sylvain, au souper de Noël des camelots

On a aussi reçu une carte de la part de Chantal d'une valeur de 100$ chez Walmart. Ça m'a fait vraiment chaud au cœur que quelqu'un ait pris le temps de m'écrire un mot et de venir porter ça au bureau du Journal. Et que dire du souper fait maison de Karine Therrien qui travaille au Journal! On a eu droit à un souper de Noël traditionnel, elle m'a fait un spécial, le meilleur pâté au saumon que je n'ai jamais mangé de ma vie! C'était vraiment délicieux.

Tous ces gens qui ont envoyé des cartes et de l'argent pour acheter des cadeaux aux camelots, ils ne nous connaissent même pas, pourtant, ils nous offrent de si généreux cadeaux. J'étais sans mots. Toutes ces attentions ont suscité beaucoup d'émotions, pour moi et mes collègues camelots aussi. J'aimerais aussi tout particulièrement remercier les gens qui ont été très généreux sur nos points de vente. C'est au nom de toute notre équipe que je peux vous remercier d'être là pour nous. Vous nous encouragez à continuer.

Mercis de Mère Noël

Pierrette Denault, la Mère Noël des camelots et présidente du Journal de rue

Le vendredi 17 décembre, j'ai remis à nos camelots des cartes-cadeaux qui leur permettront de se gâter un peu: l'un s'achètera l'harmonica dont il rêve depuis des années, l'autre enfin une paire de bottes chaudes; celui-ci pourra offrir des cadeaux à ses petits-enfants; cette autre se fera une meilleure épicerie pour le temps des Fêtes; etc.

Grand merci pour votre réponse généreuse à mon appel à la solidarité. Merci d'encourager nos camelots, merci de nous lire!

Au nom de tous les camelots et de l'équipe du Journal de rue de l'Estrie, mon entière reconnaissance…

Psychotropes et gain de poids : un sujet à ne pas prendre à la légère

Suzanne Drouin

Certains psychotropes affectent le métabolisme causant ainsi l'obésité, ce qui n'est pas sans conséquences physiques et psychologiques. On parle même d'espérance de vie raccourcie en raison du cortège de comorbidités qui accompagne l'obésité et la baisse d'estime de soi.

Dans notre société moderne, la dépression est un véritable fléau. En effet, une personne sur cinq souffrira de dépression au cours de sa vie. Une des avenues les plus utilisées pour pallier ce problème est le recours à la pharmacothérapie sous la forme de psychotropes. Malheureusement, en dépit de leur efficacité, ces derniers peuvent causer un gain de poids important et difficilement gérable chez les patients. Ainsi, laissées à elles-mêmes, les personnes médicamentées seront victimes d'autres dégâts causés à leur santé physique et psychologique, dont certains n'existaient pas avant la prise des médicaments.

Les psychotropes et leurs impacts

Les psychotropes sont utilisés notamment dans les cas de dépression, de troubles anxieux, de troubles alimentaires et de troubles obsessifs compulsifs. Il existe quatre types d'antidépresseurs classés selon leur mode d'action distinct. À ceux-ci s'ajoutent les anxiolytiques, les thymorégulateurs et les antipsychotiques.

Certains psychotropes affectent le métabolisme par une perte d'appétit et la prise de quelques kilos, mais, pour la majorité des patients, les médicaments prescrits diminuent le sentiment de satiété et ralentissent le métabolisme basal tout en favorisant les heures de sommeil. Par conséquent, les patients mangent plus qu'ils ne le devraient, ont besoin de moins de calories pour se mettre à engraisser et sont moins actifs.

L'obésité n'est pas sans conséquences physiques et psychologiques : diabète, hypertension, troubles articulaires, apnée du sommeil, hyperphagie, perte de concentration, etc. On parle même d'espérance de vie raccourcie en raison du cortège de comorbidités qui accompagne l'obésité. De plus, d'un point de vue psychologique, la prise rapide de nombreux kilos modifie l'image corporelle, entraînant une baisse de l'estime et de la confiance en soi.

Partenariat psychiatre-médecin de famille

À la lecture des énoncés précédents, quelques questions se posent. Comment se fait-il que si peu de patients bénéficient de suivis concernant l'alimentation et l'exercice physique? Pourquoi des alternatives complémentaires sont-elles refusées en raison d'un quota nettement insuffisant du nombre de chirurgies bariatriques autorisées par année? Pourquoi faire porter le poids de l'obésité aux patients?

Clairement, je crois qu'il y a une prise de conscience à faire tant chez les psychiatres que chez les médecins de famille afin que les patients reçoivent des soins complémentaires. Soigner le psychisme en détruisant la santé physique des patients est un non-sens en 2022.

Commentaire d'un lecteur

J'ai acheté le journal jeudi dernier et je l'ai lu 2 fois plutôt qu'une seule : il est tellement riche.

De fait, j'avais prévu parler à Bernard, mais c'était Sylvain qui était alors au poste de vente… Si bien qu'on a jasé quelques minutes et je dirais que cela m'a fait un autre contact!

Bien sûr, j'ai lu son témoignage comme promis et ensuite, d'autres du même genre. Cela contribue à la richesse d'un tel numéro : des témoignages de premier plan! Ce journal fait des pas de géant, sans oublier les contributions de Nancy, Lucie, Louise, etc. Voilà autant de perles rares.

Raymond Tétreault

Le texte paraissant sur cette page a été rédigé dans le cadre de l'atelier d'écriture du Journal de rue qui s'est tenu à la Chaudronnée de l'Estrie.

Les organismes communautaires intéressés à accueillir cet atelier destiné à une clientèle vivant de la pauvreté ou de l'isolement peuvent communiquer avec la direction du Journal.

Itinérance en période de grand froid

Pierrette Denault

Cet hiver, les personnes en situation d'itinérance ont vécu des moments difficiles. Elles ont dû faire face à un manque de services, malgré les efforts innommables des équipes d'intervention en place. Soit on manque de ressources soit les intervenants sont carrément épuisés à force de tenir à bout de bras un système qui menace à tout instant de s'écrouler. Il est même arrivé occasionnellement qu'on doive fermer – à regret - le refuge du Partage St-François faute de personnel. Il est là le nerf de la guerre !!!

Halte de nuit

À Sherbrooke, on a pris des mesures spéciales en mettant en place des haltes-chaleur et des lits d'urgence pour s'assurer que toutes les personnes qui le souhaitent soient à l'abri par grand froid. Selon Gabriel Pallotta, agent de développement à la Table itinérance Sherbrooke, l'Accueil Poirier au Partage St-François était à considérer en priorité. « Les lits de refuge et de dégrisement y sont disponibles aux mêmes conditions qu'habituellement, et les gens peuvent même attendre à l'intérieur qu'un lit de dégrisement se libère si ces derniers sont pleins ». On offre sur place nourriture et vêtements chauds au besoin. Les heures d'accueil et de départ sont inchangées.

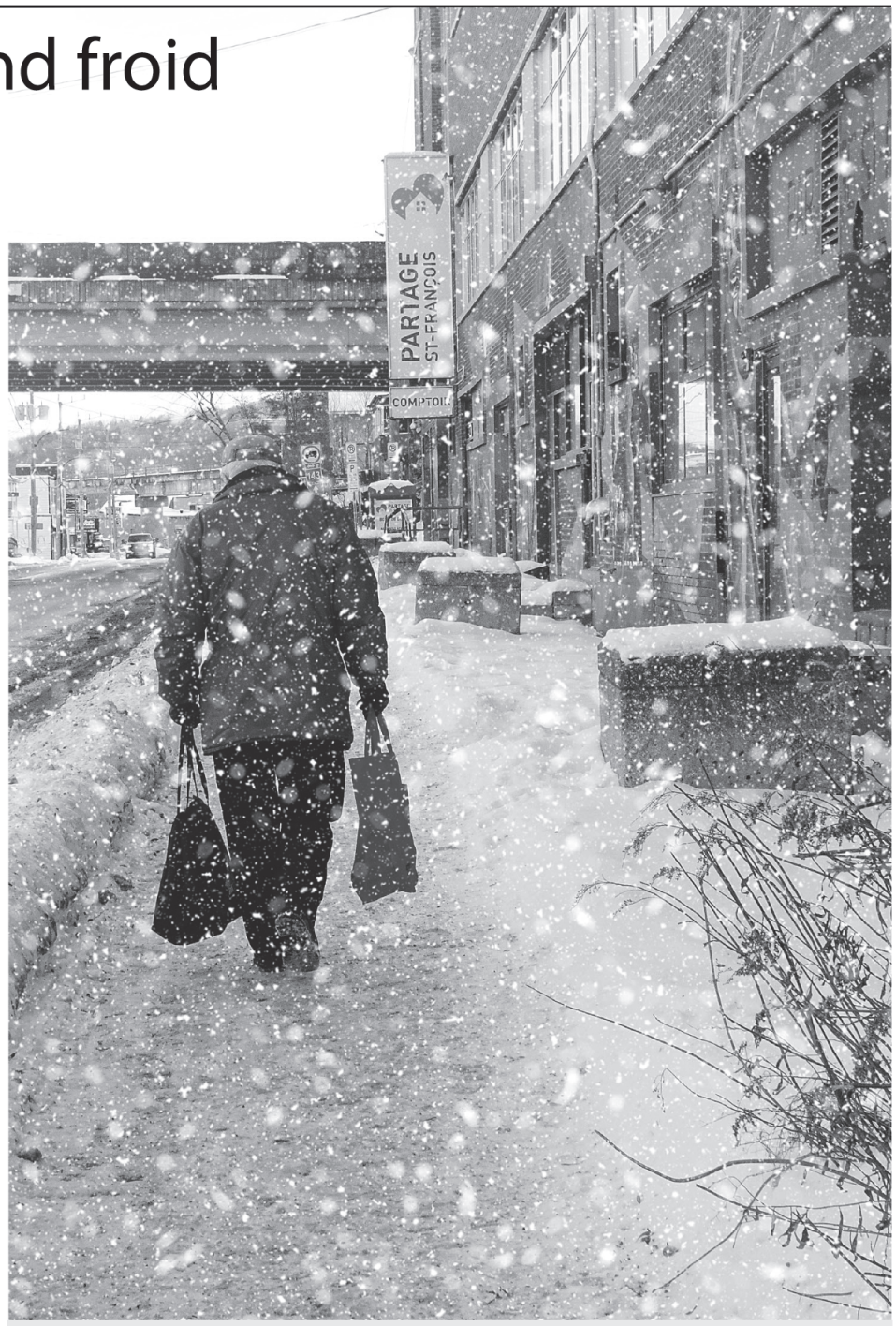
Au besoin, un service de débordement a été instauré pour 8 personnes à La Chaudronnée, grâce à la collaboration de François Lemieux, coordonnateur de l'organisme, et de la Ville de Sherbrooke qui a fourni les services d'un gardien de sécurité. Des intervenants du CIUSSSE étaient disponibles pour un appui téléphonique.

Halte de jour

À La Chaudronnée, une halte-chaleur est en fonction les samedis et dimanches. Le local a une capacité de 22 personnes. On s'y présente à n'importe quel moment de la journée entre 8h30 et 15h30, on y vient pour se réchauffer, mais aussi pour briser l'isolement en jasant autour d'un bon café chaud. On offre parfois la soupe, parfois un film.

Voici ce que répondait Roger à l'intervenante Camille qui lui demandait ce qu'il aurait fait ce jour-là s'il n'y avait pas eu de halte-chaleur : « Sans une halte de chaleur, 2022 ça serait une grande noirceur entre quatre murs d'une chambre à coucher... C'est une douleur sans vie sans chaleur... Avec une halte de chaleur, la lumière revient de vivre ensemble... ».

En somme, les haltes-chaleur de jour comme celles de nuit réchauffent le corps et l'âme. Elles apportent du réconfort en traitant les personnes en situation d'itinérance avec dignité et tout le respect mérité. Croisons les doigts pour qu'il n'y ait pas d'autres bris de service.



Les personnes itinérantes à Sherbrooke peuvent compter sur le Partage St-François ainsi que d'autres ressources comunautaires pour les accueillir au chaud cet hiver, de jour comme de nuit. Personne n'est laissé pour compte.

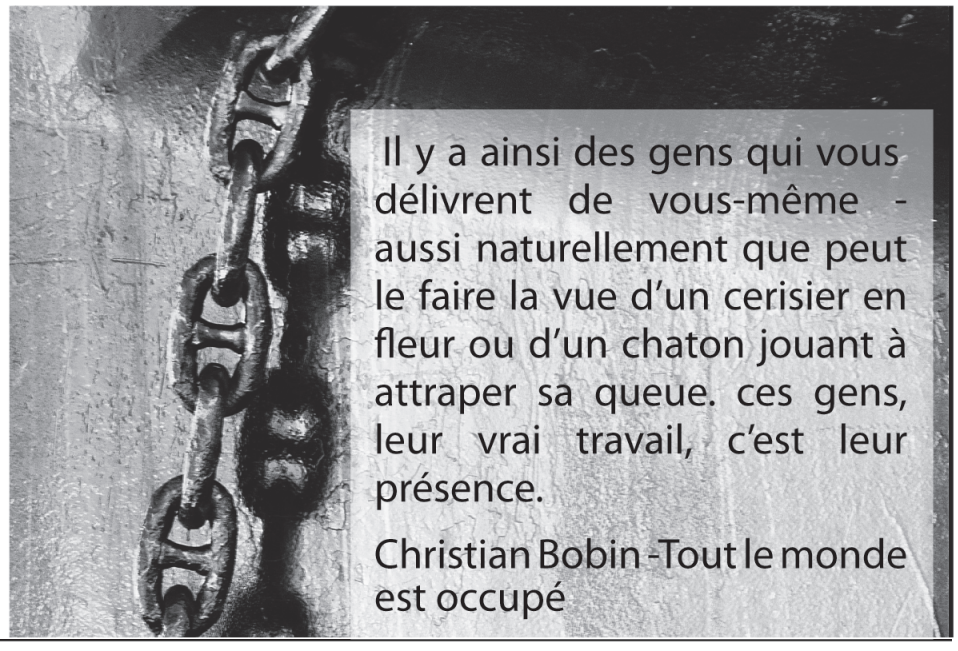
Photo par Nicole Boisvert

Que peut-on faire concrètement

pour apporter son soutien par périodes de grands froids?

Les besoins sont criants : des lainages (mitaines, tuques, bas, foulards) et des barres énergétiques pour tenir la route jusqu'au lendemain. On peut déposer le tout au local de La Chaudronnée le samedi ou le dimanche (en accédant par la rue School).

Pour offrir tous types de vêtements chauds, il est possible de les déposer au Comptoir du Partage St-François du lundi au samedi, de 10h à 16h.



Il y a ainsi des gens qui vous délivrent de vous-même - aussi naturellement que peut le faire la vue d'un cerisier en fleur ou d'un chaton jouant à attraper sa queue. ces gens, leur vrai travail, c'est leur présence.

Christian Bobin -Tout le monde est occupé

Le mal de vivre dans le bonheur!

Jacques Quintin, philosophe

Détaché de la vie, sans lien avec soi et autrui, on fagote au gré du vent des sollicitations. Difficile que cela soit autrement lorsqu'on vit dans une société caractérisée par les excès de tout genre. Un massage par-ci, une activité de yoga par-là, à quoi s'ajoutent un voyage, une excursion en forêt, une course extrême pour se dépasser. Et bien d'autres activités qui nous propulsent dans un rythme infernal. Les injonctions viennent de partout, ce qui laisse croire que le bonheur se situerait dans le faire et dans la consommation, même responsable.

On cherche à combler un vide intérieur par la pratique d'activités ou la consommation, mais qu'en est-il du véritable bonheur?

Nous avons tellement peur de passer à côté de la vie, de manquer quelque chose d'important que nous nous sentons obligés d'en faire encore davantage. L'être humain devient accroc à la surexcitation. Vivre intensément lui laisse croire qu'il est bien vivant et libre.

Nous pouvons y voir la bonne vieille convoitise qui ne nous laisse jamais de répit. Nous ne sommes jamais satisfaits ou si peu. Nous sommes fatigués de jouir de la vie : vient le désabusement. Il n'y a pas que l'épuisement des ressources naturelles, il y a aussi celui de la psyché humaine.

Des experts en gestion de stress de tout acabit avec leurs recettes et leurs promesses de bonheur, il y en a partout. Ils affirment à souhait que si l'être humain a du mal à vivre, c'est qu'il ne sait pas comment s'y prendre. Pourtant, nous ne nous sommes jamais sentis aussi mal dans notre existence.

Toute cette tendance au souci de soi et au bien-être porte en lui-même le mal de vivre, si nous n'apprenons pas à juger par soi-même ce qui nous rapproche ou nous éloigne du chemin de la vie.

Se pourrait-il que l'être humain soit piégé par une mauvaise question : comment jouir de la vie? Qu'arriverait-il s'il se demandait plutôt comment apprécier tout ce qu'il possède déjà? S'il se posait la question du sens de ses actions. Et s'il commençait par reconnaitre le vide existentiel qui l'habite, bien plus profondément qu'il ne le pense. Alors, serait-il possible que le bonheur ne réside pas vraiment dans ce que nous faisons et consommons, mais dans une juste appréciation de ce que nous sommes déjà comme être humain?

Plus que jamais, il convient de distinguer la sensation du bien-être avec le sentiment profond que la vie est belle. Ce qui demande du temps de réflexion. Et cela n'a rien à voir avec le sensationnel et les émotions fortes qui, trop souvent, s'imposent comme des critères de vérité.

Dès lors, il convient de s'interroger sur notre rapport à tout ce que la vie nous offre. Ce ne sont pas tellement toutes ces possibilités qui posent problème que notre manque de perspective et notre foi aveugle dans le succès. On a perdu l'art de résister en posant un regard intérieur sur les choses. Si nous sommes si malades de notre empressement à vivre, alors ralentissons un peu et allons « là où il y a de la beauté », dixit la poétesse Louise Warren.

SERVICE D'AIDE À L'EMPLOI
POUR FEMMES

Services gratuits - Partout en Estrie

- Trouver votre place sur le marché du travail
- Explorer les possibilités professionnelles
- Définir vos forces et compétences
- Connaître les outils de recherche d'emploi
- Profiter de conseils personnalisés
- Vivre une expérience dynamique, à votre rythme

Formule de groupe ou individuelle

CIME-EMPLOI.COM 819-564-0202 POSTE 219

309 RUE MARQUETTE, SHERBROOKE

Avec la participation financière de : Québec

cime CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI

Les aînés en vedette dans une série vidéo et balado

Christiane Bonneau, Culture aux aînés

Culture aux aînés vous propose une nouvelle série de quatre capsules vidéo et balado, *Parole de sages*. Deux épisodes en français et deux épisodes en anglais font rayonner les récits et expériences de citoyens du troisième âge. À travers ces capsules, Culture aux aînés souhaite encourager la participation sociale des aînés et offrir sur eux un regard rafraîchissant.

« Plusieurs activités de médiation culturelle, au cœur du projet Culture aux aînés, ont dû être annulées en raison de la pandémie, explique Marie Dion, directrice. Les membres de notre comité de sages nous ont donc proposé de rejoindre les aînés à travers leurs médias de prédilection, à savoir la télé et la radio. De cette suggestion est née l'idée de créer du contenu où les gens du troisième âge seraient en vedette. Il s'agit donc d'une initiative par et pour les aînés, un principe qui nous est cher! »

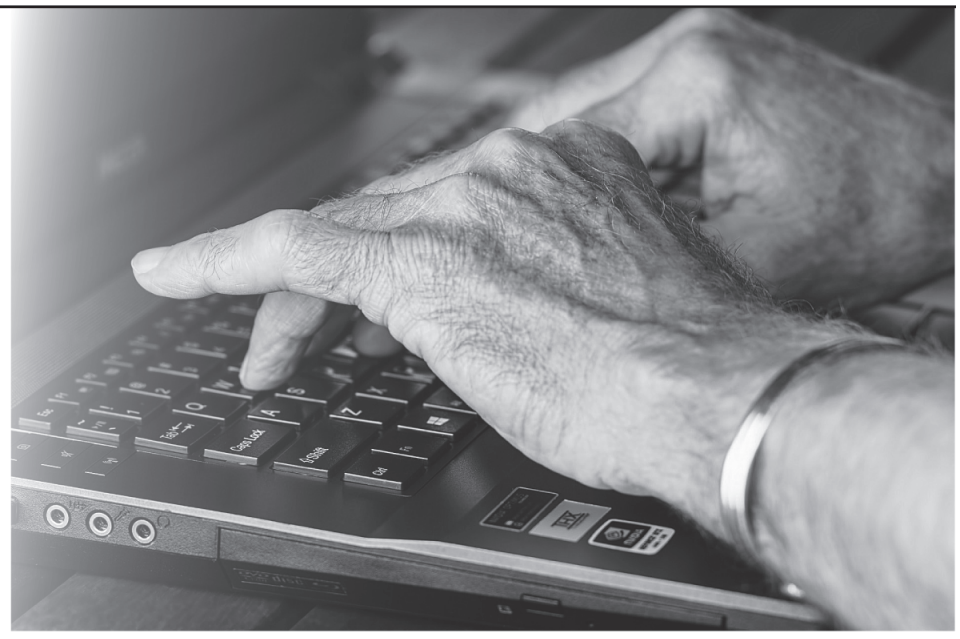
Interrogés sur la place du rire ou de la musique dans leur vie, les participants offrent à la caméra, en toute spontanéité, souvenirs, anecdotes et confidences. Quels musiciens ou styles musicaux préfèrent-ils? Quels effets a le rire sur leur bien-être physique et psychologique? De ces échanges à première vue anodins émergent des leçons précieuses et universelles sur le pouvoir de l'optimisme, le don de soi inhérent à l'humour et la force réparatrice et rassembleuse du rire et de la musique. « Les rassemblements familiaux étaient animés par mes oncles et cousins musiciens quand j'étais jeune, confie Pauline Dubois-Landry, de Val-des-Sources. J'adore les rigodons et chansons à répondre, ça me rappelle ma jeunesse! », ajoute-t-elle. Pour M. Jean-Guy Méthot, le rire est indispensable au bien-être: « Ça fait tout le temps du bien, rire! Ça fait bouger les muscles, le corps, tout bouge en dedans de soi! »

Culture aux aînés remercie chaleureusement le Centre d'action bénévole de Richmond, le programme Tea and talk de l'Association des Townshippers ainsi que l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (CSQ) - AREQ (CSQ), section Val-des-Sources et environs, pour leur précieuse collaboration au projet.

Les épisodes sont disponibles sur le web à paroledesages.ca. Ils ont également été diffusés sur la chaîne TVME et sur les ondes de CIAX 98,3 FM.

Un début de victoire pour les personnes aînées

Nancy Mongeau



Il semble que les efforts des organismes de défense des droits et des citoyens aînés ont porté fruit car le gouvernement fédéral s'est engagé, dans sa mise à jour économique, à réserver 742,4 millions de dollars pour compenser les bénéficiaires du Supplément de revenu garanti (SRG) pénalisés par les prestations d'urgence (PCU, PCRE).

Rappelons que le SRG a pour but d'aider les personnes aînées à très bas revenu à combler leurs besoins de base. À cause de la pandémie, plusieurs d'entres elles ont été privées d'un revenu complémentaire de travail. Pour combler ce manque, ces personnes ont demandé et reçu une prestation d'aide d'urgence. Ces prestations n'ayant pas bénéficié des mêmes exemptions que les revenus d'emploi, plusieurs aînés ont vu le montant de leur SRG dramatiquement diminué, voire coupé.

Un grand nombre d'organismes, dont l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie et l'Association de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, ont uni leurs voix et multiplié les démarches pour demander une révision d'urgence du SRG des personnes touchées. La mesure annoncée dans la mise à jour économique était donc fort attendue.

« Malgré cette annonce positive pour les personnes aînées affectées, il y a toute de même des bémols importants » indique Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF Estrie. « Le gouvernement indique dans sa mise à jour économique que les paiements se feront en mai 2022. Ce délai est beaucoup trop long pour les personnes aînées dont le revenu est coupé depuis l'été et ne réussissent pas à joindre les deux bouts,» explique Mme Bonin. De plus, très peu de détails ont été dévoilés quant aux modalités de calcul des montants pour les personnes touchées.

« Nous enjoignons le gouvernement libéral à tout mettre en œuvre pour devancer l'échéancier de façon significative. Les personnes aînées ne peuvent attendre si longtemps. Faut-il le rappeler : ces personnes vivent en situation de précarité financière insoutenable, s'indigne Mme Guérard, coordonnatrice de l'AQDR. De plus, nous exigeons du gouvernement de rembourser en totalité les sommes dues aux personnes aînées » ajout-elle.

La Page d'or est une présentation de partenaires visant le bien-être des personnes aînées

Concertation estrienne contre la maltraitance des personnes aînées
DIRA-Estrie Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance
CSDE Coopérative de services à domicile de l'Estrie
sercovie
Maison des Grands-Parents de Sherbrooke
Le Réseau d'amis de Sherbrooke
Handi Apte
Rayon de Soleil de l'Estrie

Empathie, sympathie ou apathie ?

Érick Gauthier

Empathie, sympathie et apathie : des mots complexes et similaires. En connaissez-vous la différence ? Essayons de les expliquer facilement en vous donnant des exemples.

Commençons par la sympathie, puisque c'est généralement le mot le plus répandu. Dans la vie de tous les jours, ce mot est plus souvent utilisé lors du décès d'un être cher. « Mes sympathies » est une forme de politesse usuelle pouvant s'apparenter à offrir ses condoléances pour offrir notre soutien moral à la personne endeuillée.

Les personnes démontrant beaucoup de sympathie sont parfois considérées « trop émotives », celles-ci partageant tellement les souffrances ou les bonheurs d'autrui, qu'elles en sentent les effets physiques. Il n'est pas rare pour ces individus de pleurer ou rire en même temps qu'une personne qu'elle regarde sur YouTube, allant jusqu'à éprouver les mêmes émotions qu'un personnage fictif (de film, télé ou jeu vidéo). Il est aussi commun de s'approprier le stress d'un être cher au point d'en devenir malade (fatigue de compassion).

Pour ce qui est de l'empathie, les sentiments sont moins profonds et toucheront moins la personne. Prenons par exemple les psychologues et travailleurs sociaux. Ces professionnels se doivent de garder un certain détachement émotif et c'est dans cette situation que l'empathie entre en jeu. Même s'ils peuvent comprendre en partie ce que leur locuteur vit ou leur raconte, les empathiques essaieront de ne pas laisser les émotions des autres prendre le contrôle des leurs. La ligne est en effet assez mince et certains professionnels de la santé, préféreront transférer leur dossier vers un collègue, au lieu de tomber dans la sympathie.

L'apathie, quant à elle, est une émotion, une manière d'être qu'on pourrait qualifier (de manière moins polie) de « je-m'en-foutisme ». Un individu apathique ne partagera aucune émotion vécue de son entourage. Il ne s'arrêteras pas pour s'enquérir de la raison de la tristesse d'autrui ou restera même « froid » devant quelqu'un vivant un grand bonheur. Cependant, certaines personnes réagissent différemment et ne pas avoir de réactions visibles de votre interlocuteur ne veut pas absolument dire qu'il est apathique. Mais en quoi est-ce important ? Dans les relations humaines, les personnes trouvent en général plus intéressant de parler avec des individus des deux premières catégories car elles seront plus certaines d'avoir leur attention. Une conversation avec un apathique pur et dur peut, à l'occasion, donner l'impression chez certains, de parler à un mur. Savoir déceler les différences et subtilités de ces trois mots pourrait être très utile dans votre cheminement de meilleures relations interpersonnelles.

Caritas Estrie, campagne de sollicitation annuelle

Nancy Mongeau

Chaque année, en plus de ses deux activités de financement grand public, soit la Campagne du pain partagé et la Campagne de Noël pour la paix, Caritas Estrie organise une campagne de sollicitation postale auprès de ses fidèles donateurs et donatrices.

Cette approche personnalisée touche cinq grands secteurs : les particuliers, les entreprises, les professionnels, les communautés religieuses et le clergé. Cette sollicitation postale représente plus de 3 000 envois signés par des personnalités dévouées de notre milieu.

Ghislain Lemay, président de Caritas Estrie, Jean-Christian Beaudoin, directeur général de Caritas et Élisabeth Brière, députée fédérale de Sherbrooke et présidente d'honneur de la campagne 2021.

En 2021, Élisabeth Brière, députée fédérale pour Sherbrooke, a accepté la présidence d'honneur de la campagne qui a permis d'amasser la somme de 89 000$. Elle était épaulée par 13 signataires. Madame Brière admet que les organismes de Sherbrooke ont réalisé un travail immense au cours de la dernière année, alors que la pandémie touche particulièrement les personnes défavorisées ou souffrant d'exclusion sociale. Elle confie que ce fut un grand honneur pour elle d'avoir accepté la présidence d'honneur de la campagne 2021 de Caritas Estrie. Elle se dit ravie d'avoir été témoin de la mobilisation du milieu des affaires!

Les sommes recueillies seront entièrement investies pour financer des projets d'entraide et de soutien communautaire mis de l'avant par les organismes du milieu, et ce, à la grandeur de l'Estrie. Votre Journal de rue est l'un de ces organismes qu'appuie Caritas depuis de nombreuses année. Les organismes du territoire estrien peuvent déposer une demande pour un projet de lutte à la pauvreté jusqu'au 22 mars, en visitant le site de Caritas Estrie.

Le don ultime

Monique Turcotte

Il était mon cousin, mon ami, il est maintenant mon héros. Né quelques années après la mort de Robert, son frère aîné, dont les parents pleuraient encore la perte, Serge fut dès sa naissance le mal-aimé de sa fratrie. La fée des grâces ne s'était pas arrêtée très longtemps près de son berceau, il avait un pied bot et il manquait la phalange au majeur de sa main droite. Dès qu'elle posa son regard sur son nouveau-né, sa mère qui rêvait d'un fils aussi bien doté que Robert eut peine à le serrer dans ses bras. Elle éprouva à la fois de la tristesse, de la honte et le remords d'avoir voulu se venger du destin qui lui avait enlevé son fils préféré en faisant le vœu de le remplacer. « Jamais ce petit infirme ne prendra la place de Robert, songea-t-elle, incapable d'arrêter ses larmes. Mon pauvre petit, qu'est-ce que tu vas devenir ? » murmura-t-elle en le déposant dans les bras de sa belle-mère secouée de sanglots.

Sa mère avait vu juste, toute la vie de Serge fut un long parcours parsemé d'embûches. Son pied bot, mal soigné, l'empêchait de courir, de jouer avec les autres enfants et bien qu'il s'adaptât à sa main infirme, il fut source de moqueries tant à l'école qu'au sein de sa famille. On le bousculait, on s'amusait de ses maladresses tant et si bien qu'il se mit à bégayer dès qu'on l'intimidait.

Ma mère, sa marraine, le prit en pitié et voulant respecter son engagement moral envers cet enfant délaissé, elle proposa à la famille de Serge de le prendre avec nous si cet arrangement convenait à chacun. Le changement fut radical. Charité chrétienne obligeant, mes parents ne toléraient jamais l'exclusion ni les taquineries, le respect s'imposait dans toutes nos relations familiales et sociales. Ainsi, Serge fut entouré de soins, et l'amour fit bientôt place à l'indifférence qu'il avait connue depuis qu'il était entré en ce monde. Malgré toute l'affection dont on l'entourait, il n'arrivait pas à faire oublier les humiliations subies à l'école et plus tard dans son milieu de travail.

Plus âgée que lui de quelques années, je l'observais refouler ses larmes quand il descendait de l'autobus scolaire où on venait de le blesser dans sa dignité d'enfant en se moquant de son boitillement. Avec tendresse, je lui préparais un chocolat chaud qu'il buvait blotti contre moi. Peu à peu, nous sommes devenus comme des âmes sœurs, devinant nos pensées, partageant les mêmes intérêts. Je lui lisais des chapitres entiers des romans qui nous faisaient voyager et qui nous ouvraient à d'autres mondes, à d'autres cultures, d'autres valeurs, bien au-delà des frontières. Il en oubliait le poids de ses chaînes.

Les années se succédant, j'ai volé de mes propres ailes, laissant Serge à ses rêves impossibles, mais je lui avais laissé le goût des livres qui remplissaient le vide de ses longues soirées. Ses études terminées avec une mention d'excellence, il occupa un emploi mal rémunéré, bien en deçà de ses compétences. Victime de ses limites, il ne se plaignait jamais, même s'il réalisait qu'on abusait de lui, de sa bonté et surtout de sa soumission. Mais il rêvait secrètement d'une existence utile à la mesure de sa vive intelligence et de sa compassion pour l'humanité. Il resta célibataire, offrant son temps et souvent son argent pour soulager les moins favorisés que lui. Il aurait aimé devenir professeur, un éclaireur qui éveille l'esprit des enfants, partager ses vastes connaissances, mais comment aurait-il pu enseigner, lui, le bègue ? Il enterra son rêve et songea plutôt à s'engager dans un projet humanitaire, « mais, se dit-il, ma démarche boiteuse serait une entrave à une action soutenue et efficace. Contente-toi de la part qui t'est donnée, mon Serge. » Et il ravala sa fierté et ses ambitions.

On communiquait régulièrement, toujours à l'écoute de confidences que l'on partageait librement, sans jugement ni critique. Certains soirs de morosité, il me disait parfois: « Qu'est-ce que je suis venu faire sur cette terre ? Je ne suis rien ni personne. À qui, à quoi ai-je servi en venant en ce monde de misère ? » Au ton de sa voix, je percevais son regret de ne laisser aucun héritage tangible, aucun descendant, aucune œuvre qui laisse des traces d'un passage ici-bas. Mes paroles que je voulais rassurantes apaisaient à peine son tourment.

En m'apprenant qu'il souffrait d'insuffisance cardiaque qui menaçait sa vie à court terme, il me révéla un secret qui m'ébranla. Il venait de signer le formulaire de don de corps qui servirait à la recherche « afin que, me confia-t-il, ma vie terrestre qui m'a refusé de développer mes talents et de participer à l'évolution du monde n'ait pas été vécue en vain». Ainsi percevait-il ses années passées sur terre. Ce projet avait germé après le visionnement d'un épisode de « Second regard » à Radio-Canada, dont le sujet traitait du don de son corps au laboratoire d'anatomie d'une université. Intrigué, il consulta tous les sites d'informations et vit dans cette opportunité l'occasion de prendre sa revanche sur son destin qui avait emprisonné ses ambitions et freiné sa quête illusoire d'héritage à transmettre. Il venait enfin de trouver un sens à sa vie et surtout à sa mort.

Je perçus, au ton de ses confidences que ce don ultime le délestait du lourd fardeau qu'il portait depuis l'enfance. Il avait le sentiment que les barreaux de sa prison s'ouvraient lui donnant ainsi la force d'aller au bout de sa vie désormais pleine de promesses.

Le jour où Serge quittera son enveloppe charnelle, son corps, son boulet qui l'avait enchaîné depuis l'enfance servira à enrichir la connaissance universelle. Il sera étudié, scruté, analysé et ceux qui ouvriront son cœur y découvriront sans doute un trésor de générosité et d'amour. Il aura alors réalisé son rêve le plus cher : enseigner. Il vivra à jamais.

***

Interpelée à mon tour par le geste de générosité de Serge, j'ai aussitôt entrepris des démarches sur le site Québec.ca à la rubrique « don de corps ». Ma réflexion se poursuit, car une telle donation permettrait aux étudiants de différents programmes des sciences de la santé de suivre des cours pratiques d'anatomie humaine et de pratiquer différentes manœuvres rattachées à leur spécialité. J'y songe sérieusement.

***

Ce récit est une œuvre de pure fiction. Toute ressemblance avec des personnes ou des événements existants ou ayant existé ne serait que pure coïncidence.

Dyspraxie - le trouble du « Comment faire »

Luc Pelletier

Depuis décembre 2020, je suis moniteur de conduite automobile. Trois jours semaine, je reçois dans mon véhicule d'apprentissage 6 à 8 élèves par jour. Généralement, à la dernière sortie, l'élève a son permis de conducteur apprenti depuis un an, est complètement autonome et est prêt pour le test pratique de la Société de l'assurance automobile du Québec en vue de l'obtention de son permis de conduire probatoire.

C'est dans ce contexte que, de la bouche d'un élève au volant, j'ai entendu parler de dyspraxie pour la première fois. À la dernière sortie pratique, cet élève n'arrivait toujours pas à maintenir une ligne droite. Nous roulions à 90 km\heure sur la route 108 et le véhicule louvoyait entre la ligne blanche à droite et la ligne double jaune au centre.

Le trouble du « Comment faire »
J'avais déjà entendu parler du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) mais de la dyspraxie, jamais. Un sondage réalisé en 2021 révèle que 86% des pédiatres interrogés de la Société canadienne de pédiatrie connaissent peu les critères diagnostiques de la dyspraxie.

Cette condition touche de 5 % à 6% des enfants d'âge scolaire et plus souvent les garçons que les filles (ratio de 2 à 7 garçons par fille). Il y a environ un cas de dyspraxie par classe. Une naissance prématurée constitue un facteur de risque.

Œuvre de lucpelletier.art, photo par Martin Mailhot

La dyspraxie / TDC (trouble développemental de la coordination) est un trouble de la planification et de la coordination des mouvements ainsi que de l'élaboration et l'automatisation des gestes volontaires. La maîtrise acceptable des mouvements du corps est limitée en dépit des efforts déployés ou des expériences et de la stimulation reçue. Le TDC fait partie de la grande famille des DYS (dyslexie, dyscalculie, dysphasie, etc.). C'est un trouble neurologique qui n'a rien à voir avec l'intelligence.

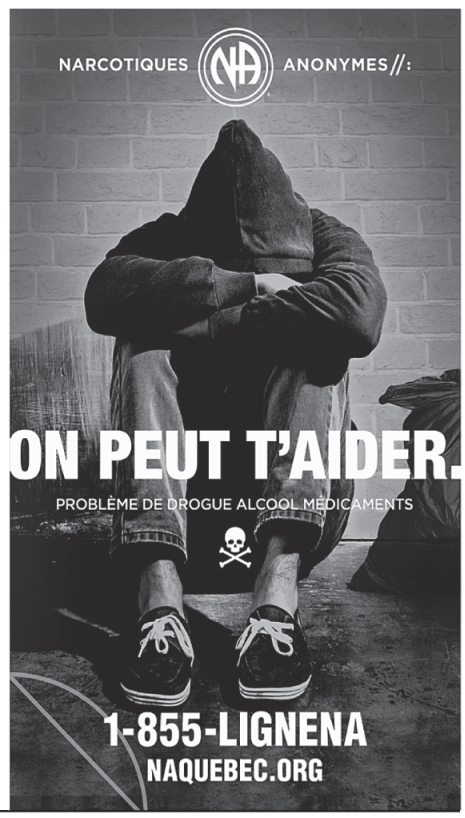
Au plan physique, ce sont des difficultés à manipuler des petits objets, un apprentissage laborieux de l'écriture, un apprentissage lent à coordonner ses membres pour attraper une balle ou faire du vélo, une tendance à oublier les étapes d'une tâche.

Au plan socio-affectif, il y de l'insécurité devant la nouveauté : les habiletés motrices sont si difficiles que des réponses émotionnelles prennent le dessus : évitement, frustration, résistance aux changements.

Chez la personne atteinte de dyspraxie, le sentiment de compétence et son estime de soi ne grandissent pas au même rythme qu'un autre enfant de son âge. Il veut être comme l'autre mais n'y arrive pas, la maladresse motrice et la lenteur d'exécution le freinant.

La dyspraxie est le trouble du «Comment faire». Je me suis senti attiré par cette problématique. Je veux mieux comprendre car je suis artiste autodidacte. Je ne peux imaginer le désarroi face aux répétitions d'un geste sans parvenir à satisfaire un besoin, un désir, une attente.

Si vous vous sentez concernés ou souhaitez en apprendre plus sur la dyspraxie, visitez le site de l'organisme Dagobert et cie qui se spécialise dans l'aide à ce sujet : Dagobertetcie.ca



Pour lutter contre l'oubli : la biographie

Pierrette Denault

Vous aimez lire des biographies ? Vous êtes-vous jamais demandé quel travail représente la rédaction d'une biographie pour la personne qui l'écrit ? Rencontre virtuelle (pandémie oblige !) avec André Poulain, biographe estrien, qui est aussi auteur, acteur, scénariste et réalisateur.

JR : Quelle importance l'écriture biographique occupe-t-elle dans ta vie maintenant?

AP : Bien que je n'aie pas de client actuellement, je reste attentif à l'histoire de personnalités susceptibles de vouloir se raconter et je me sens directement concerné par l'histoire de mes parents et grands-parents qui ont laissé des archives dont je compte me servir pour évoquer leur mémoire.

JR : Le but de la biographie serait de lutter contre l'oubli. Jusqu'à quel point cet aspect de ton travail de biographe t'interpelle-t-il?

AP : J'estime que tout le monde a une histoire à raconter, que de plus en plus de gens voient le bien-fondé de le faire. Les personnes qui me contactent ont à cœur de laisser un témoignage biographique qui va leur survivre et c'est là que commence la complicité entre elles et moi dans la reconstitution de leur histoire qui sera mise au jour et s'insérera dans notre « petite histoire » collective.

JR : Préparer un texte biographique implique un véritable travail d'enquêteur. Explique comment tu procèdes.

AP : Avant de créer mon entreprise, en 2008, j'ai effectué une recherche de personnalités publiques susceptibles de vouloir raconter leur histoire et je leur ai écrit pour leur offrir mes services. Certains ont répondu positivement. D'autres ont entendu parler de moi par personnes interposées ou m'ont trouvé via mon site internet. La méthode de travail n'est pas la même selon qu'il s'agit d'un récit de vie, d'une biographie ou d'une histoire d'entreprise. Le récit de vie est écrit à partir du témoignage d'une seule personne qui se raconte; la biographie est construite à partir de témoignages de proches et d'autres personnes qui ont compté dans le parcours de vie d'une personne. Souvent, la personne dont je raconte l'histoire est un entrepreneur qui s'est démarqué dans le développement d'une entreprise; l'histoire de l'entreprise recoupe alors la biographie.

JR : Explique les grandes étapes de l'écriture d'une biographie.

AP : À l'étape de la recherche, je ratisse large et recueille toutes les informations susceptibles de me permettre de retracer l'histoire que je dois raconter. Je compulse toutes les archives que j'ai en main puis je procède à une série d'entrevues avec le personnage central et les autres personnes que l'on a identifiées pour alimenter le récit. J'essaie dès que possible d'établir la chronologie la plus pertinente du parcours du personnage (il y a parfois des trous et des zones d'ombre que je me ferai un devoir de combler en cours de route). Je dégage ensuite l'orientation générale de la biographie et construis une structure dramatique en faisant en sorte que chaque fin de chapitre laisse les lecteurs en suspens et les incite à lire le chapitre suivant. L'écriture proprement dite du récit est une longue et patiente étape de travail.

JR : Comment arrives-tu à faire ressortir l'humanité de ton sujet?

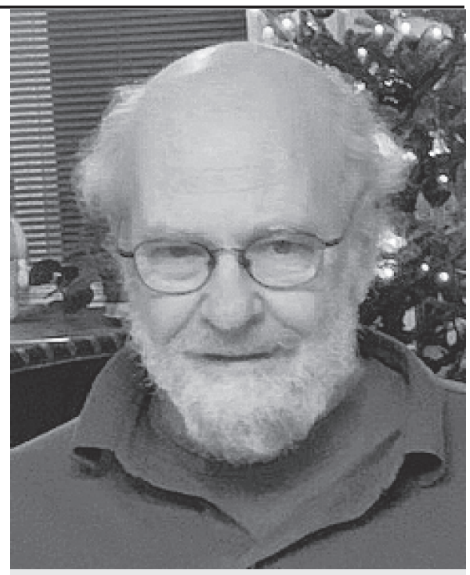
AP : Il y a toujours quelque chose de thérapeutique à raconter son histoire. J'ai une écoute attentive qui permet à ceux et celles qui se racontent de contacter des zones sensibles et de s'y arrêter, et j'y reviens parfois. Comme j'enregistre toutes les entrevues et en fais moi-même la transcription, cela me permet de m'imprégner du ressenti de la personne et de le traduire en mots.

JR : La biographie comprend les grandes étapes de la vie privée et de la vie professionnelle d'une personne. Comment arrives-tu à discerner ce qui sera d'intérêt public?

AP : Je vois assez rapidement où un.e client.e veut aller. Le récit de vie permet plus facilement d'entrer dans le privé d'un individu que la biographie d'entrepreneurs ou de personnalités du monde des affaires, mais immanquablement il faut aborder le début de la vie de la personne, ça, c'est toujours du domaine du privé, et je sais que les lecteurs en sont friands.

JR : Cite quelques biographies que tu as écrites.

AP : La vie et l'œuvre du chercheur Gaston Naessens, inventeur du 714X, un produit dont Santé Canada ne permet l'usage que lorsque la médecine ne peut plus rien pour une personne malade. Le récit de vie du regretté Normand Groleau, autrefois directeur d'Estrie Aide. L'histoire de la famille Filion et de Chantiers Chibougamau : une famille exceptionnelle et une entreprise ultra moderne de transformation forestière. L'histoire des familles Bélisle et Genest sur plusieurs générations. La biographie de Dennis Wood, qui recoupe l'histoire des usines Berkley et C-MAC de Sherbrooke.



André Poulain a obtenu en 1985 un doctorat en études littéraires de l'Université de Sherbrooke. Il a fait carrière dans les milieux de l'enseignement, du théâtre et de la télévision. Il a dirigé notamment en Estrie deux compagnies de théâtre professionnelles, le *Théâtre entre Chien et Loup* et le *Théâtre du Thé des Bois*, où plusieurs de ses pièces ont été créées.

Depuis 2019, il est président du Théâtre des Petites Lanternes. En tant que réalisateur et scénariste, il a participé à plusieurs séries télévisuelles diffusées à Radio-Canada et dans les chaînes spécialisées.

En 2007, il a fondé l'entreprise *Racontez-moi* qui a produit une douzaine de titres : récits de vie, biographies, histoires d'entreprise.

André Poulain est membre de l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie.

Visitez son site web : biographeandrepoulain.com

Séparer le bon grain de l'ivraie

Lucie Lafrenière

Selon Savoir média, 40% de la population n'était pas capable, en 2019, de distinguer entre une fausse nouvelle et une authentique. Et pour cause!

Beaucoup d'embûches, internes et externes, se dressent sur le chemin des citoyens déterminés à le faire. À titre d'exemples, en voici quelques-unes : ne lire que les infos qui nous confortent dans notre idée - et ainsi sécréter de la dopamine, hormone du plaisir; ne pas accepter d'avoir tort quand c'est le cas; accepter avec difficulté les affirmations scientifiques qui vont à l'encontre de notre intuition et refuser d'admettre qu'on n'a pas les compétences requises pour juger. De surcroît, certains manquent d'outils de détection ou d'habilités pour naviguer sur le Web.

Par ailleurs, ceux qui ont intérêt à fabriquer de fausses nouvelles disposent de toutes sortes de moyens sophistiqués, dont le *deep-faked,* qui permet, grâce à un synthétiseur de voix, de faire dire n'importe quoi à n'importe qui. Sachons qu'une image/vidéo n'est pas un gage d'authenticité, d'autant plus qu'elle véhicule une forte émotion négative. Le choc des images! Avant de prendre le mors aux dents et de partager, vérifions toujours sur Google image. Photoshop existe, aussi, mais par chance, il ne respecte pas toujours les échelles lorsque des images sont recombinées. Il suffit souvent de regarder attentivement pour découvrir que quelque chose cloche dans les proportions.

Le poids des mots! Qu'est-ce qui touche le sol le plus rapidement : une livre de clous ou une livre de plumes? Attention aux sophismes en tout genre... Ex : Les personnes qui font partie d'organisations de sceptiques en tout genre sont raisonnables et sensées. Ainsi, celles qui n'en font pas partie sont des idiotes. Confusius a dit que lorsque les mots perdent leur sens, les gens perdent leur liberté.

Les fausses nouvelles se retrouvant pour la plupart sur les réseaux sociaux, les citoyens doivent apprendre à différencier la science et la pseudo-science, les faux-experts et les experts : ces derniers ont un champ de compétence, appartiennent à un ordre professionnel, ils ont une réputation acquise au fil des années etc.

Pour combattre la désinformation, on peut aussi visionner les émissions Les décrypteurs, Le Pharmachien ou fréquenter le Scientifique en chef ou le canal Savoir média qui, tous, aident à voir plus clair dans ce domaine. On peut aussi se référer au *Petit cours d'autodéfense intellectuelle* de l'essayiste Normand Baillargeon. Durant l'automne dernier, deux émissions de Découvertes portant sur l'origine du SRAS-19 ont été diffusées sur la chaîne française de Radio-Canada. Provenait-il d'un animal du marché Wuhan (fermé depuis), s'est-il échappé d'un laboratoire de recherche portant sur le gain de fonction qui rend un virus transmissible plus facilement à l'humain? La question demeure ouverte mais bien rusée sera la personne qui réussira à avoir l'information nécessaire... Il y a les vraies nouvelles, les fausses et celles tellement bien dissimulées qui nécessitent un lanceur d'alerte!

Vivre le cinéma autrement

Le Festival cinéma du monde de Sherbrooke (FCMS) se déroule du 7 au 14 avril. Les festivaliers sont invités à vivre le cinéma autrement, à découvrir le monde à travers le regard de créateurs d'ici et d'ailleurs et à s'ouvrir sur la diversité du septième art.

Dévoilée en mars, la programmation diversifiée du Festival présente plus de 100 films en provenance des quatre coins du monde ainsi que des activités de découvertes, de formation et de célébration.

Tables rondes, débats, causeries, conférences, expositions, projections-événements, soirées de fêtes thématiques, cinéma en famille et sous les étoiles… Une panoplie d'activités se brodent autour de la sélection de films pour créer un véritable lieu d'échange et de célébration, convivial et ouvert à tous.

Dans le cadre de sa compétition internationale et régionale, le Festival remet trois prix : le Cercle d'or Meilleur long métrage de fiction, le Cercle d'or Meilleur long métrage documentaire et le Cercle d'or Meilleur court métrage de l'Estrie.

En partageant la passion du septième art et en offrant un lieu d'échange et une vitrine aux réalisateurs pour la diffusion de leurs œuvres, le FCMS contribue à la vitalité du milieu cinématographique en région.

Ce rendez-vous cinématographique dessine une nouvelle fenêtre ouverte sur le monde et permet à tous de vivre une expérience mémorable! Le FCMS en est à sa 9e édition.

Bénévoles recherchés

Le Festival cinéma du monde de Sherbrooke est à la recherche de bénévoles qui souhaitent vivre une expérience enrichissante et mémorable tout en participant à sa réussite. En plus de participer au succès et au bon déroulement de l'événement, vous obtiendrez un chandail à l'effigie du Festival et, en fonction des heures d'implication, des billets pour profiter, vous aussi, d'un film de votre choix faisant partie de la programmation du FCMS*.

L'équipe de bénévoles vient porter main forte à l'organisation du FCMS dans les secteurs d'activité suivants : la logistique, l'accueil, le service à la clientèle, l'animation, la distribution et la livraison.

Si vous souhaitez plus d'informations, contactez Carolina Lopez, responsable des bénévoles à info@fcms.ca – 819 821-7433, poste 221.

Exposition « Papier, poésie, partage »

Pierrette Denault

Une collaboratrice du Journal de rue, Lucie Lafrenière, expose du 25 janvier au 28 février à la Librairie Appalaches, 88 Wellington Nord.

L'exposition, apparentée à un cabinet de curiosités, aborde les différentes sortes de fibres, les médiums mettant en valeur les papiers et les procédés pour en produire des feuilles. Sur sa page Facebook, l'artiste raconte des anecdotes sur ce qui se cache derrière cette fabrication. Elle vous invite à partager vos haïkus[1] et à citer ceux d'auteurs connus (soit sur sa page FB ou lors de votre visite à la librairie Appalaches).

Étaler ce suc précieux
Des souvenirs heureux
Sur les tartines de la vie

Lucie Lafrenière

Lucie Lafrenière créant l'une de ses œuvres

De temps en temps
Les nuages nous reposent
De tant regarder la lune

Matsuo Bashõ

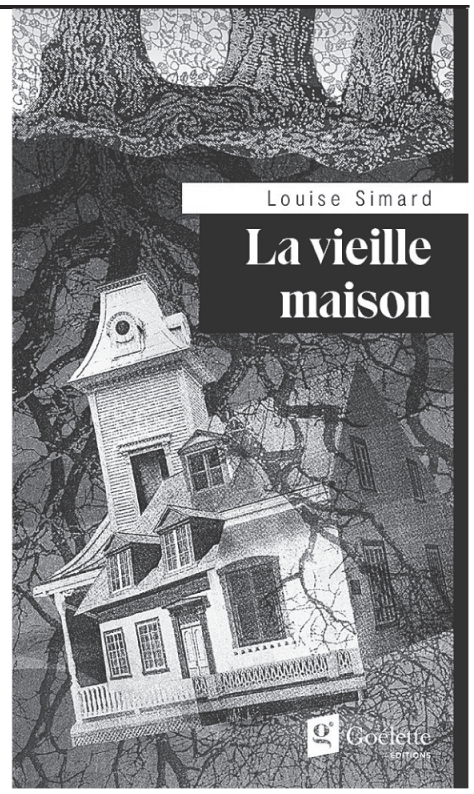
Durant sa vie active, Lucie Lafrenière était psychologue. En parallèle, elle a touché à plusieurs formes d'art : «J'ai débuté par le papier. La gravure a suivi. L'université Concordia, ensuite. Les fibres toujours. Puis, l'écriture. » Et depuis 30 ans, tout cela s'entremêle au fil de l'actualité, de ses lectures, des pensées et des coups de coeur qui émergent de la zeitgeist et des moyens d'expression choisies. «En temps de pandémie, insiste-t-elle, je choisis de rester résolument du côté de l'émerveillement ».

[1] : Rappelons qu'un haïku est un court poème qui capture l'instant comme une photographie et que, dès l'origine les auteurs se les partageaient.

Aller au fond de l'histoire

Pierrette Denault

Toute personne qui habite une maison ancienne vous le dira: les maisons parlent. Il suffit de prêter une oreille attentive à leurs confidences surtout si elles ont été longtemps abandonnées. C'est bien ce qu'a fait l'auteure Louise Simard, qui nous entraîne dans l'univers de *La vieille maison*, son plus récent roman publié aux éditions Goélette.



Le roman

Mais que raconte donc cette vieille maison? Elle nous propose d'entrer dans l'histoire d'une famille où se sont succédé des arrivées et des départs qui vont changer la tournure des événements. On pourrait croire, au départ, qu'il s'agit d'un récit dans lequel naviguent trois personnages. En effet, le récit, habilement divisé en trois parties, nous met successivement en présence de Jérémie, Rosalie et Raphaël. Toutefois, nous pouvons affirmer que la maison elle-même est un quatrième personnage. Elle parle, elle a porté pendant trop longtemps des secrets (joyeux et tragiques). Les lieux sont-ils habités par des souvenirs trop souffrants? Cette terre familiale ressasse-t-elle des pans de vie enfouis? De sombres événements sont restés cachés depuis trop longtemps et encombrent le quotidien de Jérémie. Un jour, les vannes vont s'ouvrir. Mais Raphaël sera-t-il prêt à entendre la vérité qu'on lui cache depuis sa naissance?

On aime l'écriture de Louise Simard. Fluide et sensible. Dès l'ouverture de ce récit, on peut lire : « Clouée de travers sur le mur lézardé, l'affiche flambant neuve aux couleurs criardes s'impose comme une souillure. […] À VENDRE. Les personnes qui ont posé cette affiche auraient dû savoir que certaines choses ne s'achètent pas. » On assistera ensuite à de nombreux allers-retours dans l'histoire de la famille. L'écrivaine est habile, n'en révèle pas trop, nourrit le suspense. Pourquoi Jérémie, aujourd'hui grand-père, revient-il sur ses pas? En achetant la maison de son enfance, qu'espère-t-il trouver? Saura-t-il trouver les mots pour calmer les interrogations longtemps restées sans réponse de son petit-fils, Raphaël? Une chose est sûre : un fantôme nommé Rosalie plane dans cette histoire de famille. Et, futée, la romancière ne dévoilera le mystère qu'à la toute fin dans un épilogue fort réussi.

Louise Simard, une auteure d'ici

Louise Simard habite Stoke depuis plusieurs décennies. Elle fait partie des romanciers historiques les plus renommés du Québec. Elle a signé, depuis 1980, vingt-cinq publications très variées : des romans, des ouvrages de jeunesse et des essais. Elle est détentrice de nombreux prix littéraires. Son roman *La très noble demoiselle* a connu un très grand succès et lui a valu une nomination au Prix du Gouverneur Général. D'autres romans suivront : *La route de Parramatta*, *Thana, la fille-rivière, Les chats du parc Yengo* (roman jeunesse). Outre l'écriture, Louise Simard nourrit deux autres passions: l'ornithologie et la photo.

Ne plus s'effacer

Pierrette Denault

C'est une histoire d'immigration comme on les aime parce qu'elle finit bien malgré toutes les embûches auxquelles est confrontée cette famille qui a fui en catastrophe le régime de Pinochet. Ça se passe à Valparaiso en 1986. La petite Caroline a sept ans quand on lui annonce qu'il faut laisser derrière elle tout ce qu'elle aime. Sa première inquiétude : est-ce que le Père Noël peut entrer dans l'avion qui l'amène au Québec? Cet instant frontière va séparer sa vie en deux.

Très vite l'enfant s'aperçoit qu'elle détonne : elle est différente, un peu boulotte, sa peau de Latina est brune, sa crinière indomptable, sa boîte à lunch jaune contient des repas pas comme les autres. Et surtout, elle ne parle pas français. Très vite elle l'apprendra, grâce à Passe-Partout et grâce surtout à madame Thérèse, titulaire de sa classe d'accueil. Très vite aussi Caroline apprend à ne plus s'effacer. Le lecteur suivra pas à pas cette enfant brillante et curieuse qui va tout faire pour performer sans attirer l'attention. Profil bas. Elle se met à écrire des poèmes. Elle aime tellement les mots, avoue-t-elle, qu'elle aurait voulu être poétesse toute sa vie si elle avait su qu'elle en avait le droit. Formidable déploiement d'une fillette qui, après avoir traversé une longue période d'effacement alors qu'elle n'avait qu'une envie, celle de vivre avec fureur, choisit de prendre sa place.

En parallèle, on assiste à l'évolution de la famille. Les Dawson s'avèrent des parents déterminés et travaillants. Au Chili, la mère était éducatrice en service de garde, le père syndicaliste et enseignant. Les voici humiliés, condamnés à trente-six métiers trente-six misères. Comme un grand nombre d'immigrants, ils se sacrifient pour leurs enfants – Caroline a un frère – allant jusqu'à cumuler les quarts de travail de jour et de soir. Les enfants les suivent, voient leurs parents besogner : ils nettoient les maisons de riches, les salles de réunion, amassent ce qu'il faut d'argent pour améliorer leur sort.

***

Publié en 2020, le roman devient vite un *best seller*. Découpé en trente-neuf chapitres très courts, *Là où je me terre* est un récit sensible, dynamique et très facile d'accès – c'est ainsi que le voulait l'auteure qui souhaitait un texte le plus accessible possible. Caroline Dawson est aujourd'hui sociologue, professeure et blogueuse engagée. Elle est coorganisatrice du Festival de littérature jeunesse de Montréal. *Là où je me terre*, publié aux Éditions du remue-ménage, est son premier roman. Vivement un deuxième!

À la revue Les libraires, Marc-Étienne Brien (librairie GGC) confiait que « lire *Là où je me terre*, c'est acquérir des outils pour se sensibiliser à l'autre et confronter ses propres perceptions de la société. »

Silence de l'âme

Alain Bald

C'est un silence qui s'est fait oublier 45 ans
Les mains, ce respire, dans ma mémoire
S'étaient cacher tout juste au fond d'un tiroir
Prêt à revenir pour faire pleurer cet enfant

Il y a de ces silences qu'on voudrait entendre
D'autres que l'on veut taire à jamais
Ceux qui nous tord le fond du palais
Ceux qui nous donne envie de se pendre
Celui-là il est très lourd à porter à supporter

Au tréfond des souvenirs des remords
C'est un volcan qui veut jaillir en dehors
Prêt à exploser et faire sortir cette vérité
Ces touchés qui me brulaient la peau

Ces souffles provenant d'un mauvais désir
Se cachant dans les abymes, refusant d'agonir
Transformant mon coeur et mon âme en lambeaux

Mon silence ne se taisait pas, il attendait
Le jour du courage, de la vérité, de la liberté
Pour se faire une force, il devait s'ériger
Peu à peu dans un corps qui se languissait

Volupté disparue, volonté résolue
Déception au menu, pleure en présence
Des années perdues en tristes désespérances
Que faire d'autres que de cotoyer le pendu
Consolation dans la peur et le doute
Désolation permanente et désolante
Isolation involontaire et trop présente
Me voila au croisement de la route

Hiver B : Nuit noire d'hiver

Bernard Couture

La grisaille de l'hiver me fait errer
Le contentement des arbres se déploie
L'humeur de l'étang se cristallise, miroir
Le vent tournoie et la neige se caresse

Les étoiles ne connaissent pas nos saisons froides
Les paysages hivernaux bleutés par le froid mentholé
Sublime froid d'hiver qui enivre la nature
L'éclatante beauté des reliefs panachés d'un duvet blanc neigeux
L'infini horizon se courbe sous la pression de l'hiver.

Froidure d'hiver, tu déverses ta fébrilité dans le vent
Le noir vent d'hiver qui souffle avec une agitation excessive
Nuit glaciale, je crains ton humidité noirâtre
Errer le soir emmitouflé dans une pelisse feutrée
Contenter les paysages endormis dans son linceul blanc

L'hiver pénètre mon esprit, mon corps, lui, il suinte
Sans prévenir, une errance méditative commence
Sous le regard des étoiles, fêlure, se produit
Une gerbe de lumière infinie, la magnificence hivernale
Au-delà du nord du nord, il y a les étoiles qui ne connaissent pas nos saisons.

Sans Amour, c'est comme frapper un mur
Être assené de coups durs
La vie perd son sens
C'est le début de la décadence
Les mensonges remplacent la vérité
La honte remplace la dignité
Un karma irrité, du mauvais, j'ai hérité
C'est mérité
Mais mon avenir est le retour à la pureté

Benjamin Villeneuve

Passer de l'extérieur vers l'intérieur

René Guillemette

Il faut chercher à l'intérieur
Et non à l'extérieur
Tout est en soi
Je possède donc tout en moi

La vraie mine d'or
N'est pas en dehors
Elle est en dedans
Je te l'assure, vraiment

Pourquoi chercher partout
Et pas en nous?
Il faut savoir s'intérioriser
Pour vraiment se trouver

Quand j'aurai bien appris
Ce que je n'avais pas encore compris
J'aurai la certitude
Que ma vie est une plénitude

Qu'est-ce qu'un traumavertissement?

Gabriel Martin, linguiste

Le nom masculin *traumavertissement* s'est récemment imposé dans l'usage québécois. On le retrouve même dans les sources les plus formelles, comme le rapport *Reconnaître, protéger et promouvoir la liberté universitaire* publié par le Gouvernement du Québec en décembre dernier.

On m'a récemment questionné sur le sens exact de ce mot, sur son origine et sur son absence des dictionnaires. Voici donc quelques pistes de réponse.

Un traumavertissement est un message présenté à un public afin de l'avertir qu'un contenu renferme des éléments susceptibles de le troubler, notamment en lui rappelant une expérience traumatique antérieure. Les traumavertissements peuvent accompagner n'importe quels types de contenus (textuels, filmiques, scéniques, scolaires, etc.) et peuvent concerner tous les sujets possibles et imaginables (violence, racisme, sexualité, corporalité, etc.).

Si le mot *traumavertissement* est un néologisme, le concept qu'il désigne n'est en revanche pas tout à fait nouveau. En effet, cela fait des décennies que l'on affiche des avertissements du genre « Ce film comporte des scènes de violence pouvant choquer certains spectateurs » à la télévision nord-américaine. Cependant, les pratiques et revendications d'une certaine gauche identitaire ont récemment entrainé la généralisation des avertissements de cette nature à un plus large éventail de contenus. Un désir de tenir compte des sensibilités de personnes vulnérables ou ayant vécu des traumatismes était en cause. C'est dans ce contexte qu'a été forgé le terme *trigger warning* (littéralement « avertissement de déclencheur traumatique »), récemment concurrencé par *traumavertissement* au Québec.

Le québécisme en question est issu du télescopage (c'est-à-dire de la fusion) des noms *traumatisme* et *avertissement*. Il est mis en circulation par la traductrice Audrey Pageau-Marcotte, alias Audrey PM, à l'émission radio-canadienne *On dira ce qu'on voudra* du 31 janvier 2018. À partir de ce moment, le mot est attesté sporadiquement sur les médias sociaux. Il ne se généralise véritablement dans l'usage qu'en 2021, soit trois ans plus tard.

Le nom *traumavertissement* est pour le moment absent de tous les dictionnaires, y compris des sources de référence québécoises numériques les plus réactives (*Usito*, le *Grand dictionnaire terminologique,* Antidote, etc.). Cette absence ne rend pas pour autant le mot infréquentable, d'autant plus que l'observation de l'usage suggère qu'il est perçu comme normatif par la population. Cela dit, les gens qui n'aiment pas traumavertissement peuvent bien entendu se rabattre sur le terme plus générique avertissement, qui s'y substitue efficacement dans bien des situations.

Fière de soutenir le Journal de rue!

Exposition Voltaire

Eliane Thibault

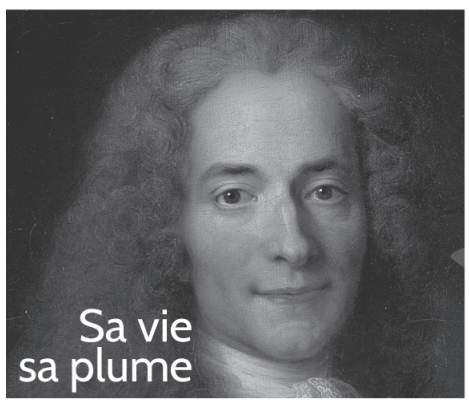
Des documents vieux de 250 ans ayant appartenu au célèbre philosophe Voltaire sont exposés au Centre d'archives Mgr-Antoine-Racine de Sherbrooke. Du 27 janvier au 23 juin, l'exposition Voltaire : sa vie, sa plume, son influence au Québec mettra en valeur des documents d'archives qui permettent de retracer la vie de l'auteur ainsi que les combats qu'il a menés contre l'intolérance et pour les droits de la personne.

La Collection Lambert-David a été assemblée par quatre générations de cette famille qui a été propriétaire du château de Ferney, la dernière résidence de Voltaire, de 1848 à 1998.

Bien connu pour ses romans et ses essais politiques, Voltaire a aussi laissé sa trace au Québec. Celui qui a été soumis aux critiques des censeurs de son époque a su inspirer toute une génération de penseurs dont l'influence est visible dans la littérature et dans les journaux de la province.

Le Centre d'archives Mgr-Antoine-Racine est ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30. L'exposition est présentée gratuitement, sur réservation.

Réservation :
819 563-9934 poste 324 ou archives@diocesedesherbrooke.org.



Les chroniques de l'espace Partenaire d'affaires sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Mon chien mange trop vite. Que faire?

Isabelle Arguin, technicienne en santé animale et propriétaire du Jardin des Animaux

Votre chien engloutit son repas et il vous en redemande dès qu'il a terminé sa gamelle? Il vomit des croquettes entières ou il souffre de gaz? Si ces questions vous interpellent, c'est sans doute parce que votre chien mange trop vite. Être glouton peut sembler mignon, mais ce comportement, sans toutefois être alarmant, peut entraîner des problèmes de digestion. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a moyen de les éviter!

Être glouton peut sembler mignon, mais cela peut entraîner divers problèmes qu'il est possible d'éviter. Photo : gracieuseté du Jardin des Animaux

Un chien qui mange trop vite peut avoir acquis ce comportement dès son plus jeune âge. Entouré de ses nombreux frères et sœurs, le chiot devait être rapide et compétitif pour avoir la meilleure portion de nourriture, à défaut d'être privé de repas. De plus, si vous avez d'autres chiens dans la famille ou des enfants qui l'entourent lors de son repas, il est possible qu'instinctivement, il soit porté à se dépêcher pour éviter qu'on lui vole sa nourriture. Enfin, les animaux ayant manqué de nourriture par le passé auront également tendance à se jeter sur leur gamelle.

À la suite de ce comportement répété, avez-vous révisé la quantité de nourriture que vous lui donnez proportionnellement à son poids? Ses besoins changent constamment en fonction de sa croissance, de son âge, de sa masse et de son activité physique. Un chien qui manque de nutriments peut expliquer ce comportement, car il est affamé.

Des problèmes à l'horizon

À la base, cette attitude peut causer des troubles digestifs comme des gaz, des vomissements ou des ballonnements. Comme le chien ingère de l'air qui passe dans son tractus intestinal, cela cause des gaz. Même si ce n'est pas bien agréable, votre animal n'est pas en danger. Cependant, ne laissez pas ce désagrément dégénérer et prenez le problème en charge dès que possible.

Ce qu'il faut redouter le plus, c'est la torsion gastrique. L'air ingéré suivi d'une activité physique peut provoquer une dilatation de l'estomac et le faire retourner, puis bloquer. Lorsqu'elle survient, cette torsion constitue une urgence vitale. Pour éviter à tout prix de se rendre là, voici quelques solutions simples, rapides et efficaces.

Votre nouvel allié : le bol interactif

Simples et efficaces, les bols interactifs se retrouvent sous plusieurs genres. Certains ressembleront à des labyrinthes dans lesquels le chien devra enfouir sa truffe ou sa patte pour accéder aux croquettes alors que d'autres prendront la forme d'un puzzle où le chien devra comprendre quel morceau retirer ou bouger afin qu'il puisse se régaler.

Dans le même objectif, le marché offre également des balles ou des jouets roulants. On y introduit des croquettes puis, lorsque le chien fait bouger le jouet, elles tombent. Ainsi, le chien doit travailler pour avoir sa nourriture. En plus de stimuler Toutou, cela réduit significativement sa vitesse d'ingestion.

Je conseille de nourrir quotidiennement votre chien dans un bol interactif mobile du style labyrinthe, car le nettoyage est facile. N'hésitez pas à varier de jeux interactifs quelques fois par semaine pour divertir votre animal et ce sera le plaisir garanti!

Miser sur la tranquillité

Il importe de laisser votre animal manger en paix. Comme vous avez compris, les chiens ont naturellement un instinct de compétition lors de l'alimentation. Si vous le dérangez, il sera soit porté à ne pas manger ou à le faire rapidement de peur de se faire voler son repas. Placez donc sa gamelle dans un endroit non passant et ne laissez pas les autres animaux fouiner autour de lui. Éduquez également vos enfants à ne pas flatter leur meilleur ami pendant ce temps. Votre chien vous en sera reconnaissant.

La qualité et la quantité de nourriture

Un chien a des besoins nutritifs qui varient tout au long de sa croissance. Il faut ainsi réviser la portion à lui donner tout en choisissant une nourriture nutritive. Par exemple, un chiot en pleine évolution aura besoin davantage de protéines pour grandir alors que la portion d'un adulte sera déterminée par son âge, son poids et son activité physique.

Bien entendu, il est important de choisir une nourriture constituée d'ingrédients sains comme des viandes, des légumes et des fruits variés afin de répondre aux besoins nutritionnels de votre animal. S'il se sent rassasié, vous avez toutes les chances de votre côté pour qu'il soit plus raisonnable lors de ses repas.

Avec ces judicieux conseils, vous détenez tous les outils nécessaires pour stopper la course contre la montre et débuter une partie de plaisir lors des repas. En route vers le succès!

LE JARDIN DES AnimauX

Parce que l'inclusion et le respect de la diversité sont des valeurs que porte notre entreprise, Le Jardin Des Animaux est fier de soutenir le Journal de rue de l'Estrie.

819 563-8056

Lejardindesanimaux.com
Toilettagesherbrooke.com

Les chroniques de l'espace Partenaires d'affaires sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Soutenir le Journal de rue : dans l'ADN de NGC

Karine Therrien

Depuis maintenant 20 ans, le Journal de rue de l'Estrie trouve l'appui de nombreux partenaires sans lesquels il aurait peine à survivre. Qu'ils soient issus d'organismes, d'entreprises, d'entités paragouvernementales ou de la communauté, ils ont tous un point en commun : croire en notre mission de lutte contre la pauvreté et l'exclusion. Mais quels motifs fondamentaux justifient leur appui au Journal de rue? Afin d'obtenir une partie de la réponse, j'ai interrogé Manon Pruneau, employée de NGC Aérospatiale. Cette entreprise, comme bien d'autres collaborateurs, mérite d'être citée à titre d'exemple. Et puis, le domaine de l'aérospatiale n'est-il pas empreint de mystères?

Maxime Minville et David Beaudette, ingénieurs en systèmes embarqués avec un robot simulateur de mouvements d'un véhicule sur la surface de la Lune
Photo : gracieuseté de NGC Aérospatiale

La naissance d'une collaboration

NGC soutient le Journal de rue pour une deuxième année consécutive. Cette alliance a vu le jour en réponse à une campagne de commandite lancée par le Journal pour se relever des impacts de la pandémie.

Le Journal correspondait à leur politique de soutien, certes, mais il y avait bien plus selon Mme Pruneau : « Nos employés se considèrent choyés. Tous sont bien entourés et ont eu la chance de s'épanouir en trouvant une place en société. » Ce n'est malheureusement pas le cas de tout le monde. « Nous sommes conscients que pour diverses raisons, précise-t-elle, qu'il s'agisse de l'éruption de tragédies au cours d'une vie ou simplement de mauvais choix, certains individus se retrouvent dans le besoin. Ainsi, le fait d'aider les gens à se trouver une place à la hauteur de leurs capacités mérite d'être soutenu, car ils ont choisi de faire un premier pas pour se remettre en action et gagner leur vie dignement. L'encadrement offert à la clientèle du Journal a été sans contredit le véritable moteur de notre choix. »

Petits gestes, grandes réussites

Lorsque j'ai présenté notre rapport annuel à Mme Pruneau, elle a été à même de constater que le Journal de rue faisait beaucoup de chemin en une seule année pour desservir sa clientèle et se réseauter en vue de poursuivre sa mission. « J'ai été surprise d'apprendre tout ce qui avait été développé en si peu de temps, renchérit-elle. L'élargissement des services du Journal à travers la grande région estrienne et la mise sur pied d'ateliers d'écriture pour la clientèle défavorisée m'ont réjouie. »

Selon l'opinion de Mme Pruneau, la clé pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion n'appartient pas aux gouvernements, mais à l'ensemble de la collectivité. Le domaine corporatif doit faire sa part en appuyant les organismes qui vont au front, mais chacun de nous doit prendre conscience de la pauvreté et accepter les différences d'autrui. « On doit cesser de nier que ces gens n'ont pas le droit d'être différents et se faire à l'idée qu'ils seront toujours là, soutient-elle. Leur normalité est ce qu'ils sont. Notre compassion et notre bienveillance doivent être remises au goût du jour pour combattre les préjugés et passer en mode solution. »

Valeurs communes, confiance accrue

Guidée par des valeurs bien ancrées dans son ADN, comme le dit si bien Mme Pruneau, NGC promeut entre autres la responsabilité sociétale, le respect, l'équité et l'intégrité. Ces aspects guident chacune des décisions de l'équipe au quotidien, dont celle de soutenir le Journal de rue et d'autres organismes régionaux.

Sur la terre, dans les airs et dans l'espace!

Karine Therrien et l'équipe de NGC Aérospatiale

Le secteur de l'aérospatiale est à la fois fascinant et mystérieux. Qu'en est-il de l'expertise de NGC dans le domaine et quelle est sa vision? Je n'aurais pu si bien répondre à la question sans l'aide d'une présentation corporative fournie par Mme Pruneau. Délectez-vous du portrait ci-dessous et envolez-vous vers la Lune!

Forte de ses 20 ans de succès et d'innovation depuis sa fondation le 30 avril 2001, NGC Aérospatiale Ltée, basée à Sherbrooke, a acquis une solide réputation dans plus de 20 pays pour le développement de logiciels intelligents permettant le contrôle autonome de satellites terrestres, de véhicules aériens sans pilote et de sondes d'exploration de la Lune. Fondée par Jean de Lafontaine, PDG, comme seul employé, l'entreprise compte maintenant 18 professionnels hautement qualifiés du Canada et de l'étranger.

L'entreprise a notamment réussi à concevoir le logiciel embarqué contrôlant quatre satellites autonomes en orbite terrestre de l'Agence spatiale européenne, toutes encore en service. Deux autres satellites sont actuellement à un stade avancé de développement. Cette expertise leur a permis de vendre des licences dans le monde entier pour le droit à l'utilisation de la technologie des logiciels pour satellites de NGC. Puis, NGC a étendu cette maîtrise des logiciels autonomes à l'exploitation de véhicules aériens sans pilote, avec le développement d'un pilote automatique capable de détecter et d'éviter des obstacles terrestres et aériens pour assurer la sécurité des drones. Avec des partenaires au Canada, aux États-Unis et en Europe, NGC développe également la technologie qui assurera l'atterrissage sûr et de haute précision des véhicules lunaires et planétaires.

Mission et vision

La mission de NGC consiste à façonner l'avenir de l'exploration autonome avec ingéniosité, savoir et collaboration. Elle souhaite inspirer l'innovation, créer les concepts, définir les missions, élaborer les théories et mettre en œuvre l'intelligence logicielle des systèmes mobiles afin de contribuer à la progression du savoir, de la science et des technologies dans l'intérêt et pour le bien-être de l'humanité. Son but est d'accroître l'autonomie, la performance, la fiabilité et la sûreté des systèmes mobiles intelligents, tout en réduisant leurs coûts de fonctionnement.

NGC vise à améliorer notre bien-être sur Terre, soit par le développement de technologies aérospatiales pour la télésurveillance de notre territoire, de nos cours d'eau, de nos forêts, de nos cultures et de notre climat, soit par l'adaptation de ces technologies aux applications terrestres. La société s'affaire également à étendre notre connaissance de l'univers en contribuant aux missions scientifiques satellitaires et à l'exploration robotique de notre système solaire tout en développant les compétences et le bien-être de ses employés et en contribuant à l'attrait et à la rétention dans notre région de nos diplômés collégiaux et universitaires.

Et l'avenir dans tout ça?

Les affaires vont bon train pour NGC Aérospatiale. Déjà, cinq axes de développement ont été définis au cours des dernières années et la moitié de l'objectif pour 2024 est atteint. La société souhaite élargir son expertise à l'international et prendre part aux projets menant à des missions vers la Lune et Mars. Elle prône l'évolution des connaissances de l'humanité.

Les chroniques de l'espace Partenaires d'affaires sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

La force des repères

François Fouquet, directeur général de la Coopérative funéraire de l'Estrie

En ce début d'année 2022, force est de constater que nous sommes encore aux prises avec des normes sanitaires liées à une pandémie ayant pris une ampleur qu'on ne soupçonnait pas au départ. Au fil des semaines et des mois, nos repères personnels ont été bousculés.

J'entends par « repères » tous ces éléments qui meublent notre quotidien et qui font en sorte de savoir où l'on s'en va. Le premier bonjour des gens qui habitent avec nous, le trajet en voiture pour aller au travail, le rendez-vous avec des amis, l'ambiance du quartier, le salut de la main que nous font les voisins; voilà autant de repères dont on ne réalise pas toujours l'importance.

Quand un être cher nous quitte, ce sont ces repères qui sont bousculés, chamboulés. Le premier bonjour du matin, le coup de téléphone qui ne vient pas, la rencontre plus ou moins improvisée qui devenait un petit bonheur de notre journée. Tout ça n'est plus là. On dit que le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence. C'est exactement ça! Et ce n'est pas nécessairement simple.

Les leçons de la pandémie

Le fait de nous retrouver chacun chez soi, plus cloisonné qu'avant, n'a pas que du mauvais. Même si tout cela est un peu déboussolant au début, tout n'est pas sombre dans le fait de bousculer la rapidité de ce quotidien dans lequel on était entraîné. Voudrons-nous reprendre exactement comme c'était avant? Peut-être pas. Nous avons donc la chance de refaire nos repères. Une opportunité de modifier des choses, des façons de vivre, des façons de faire.

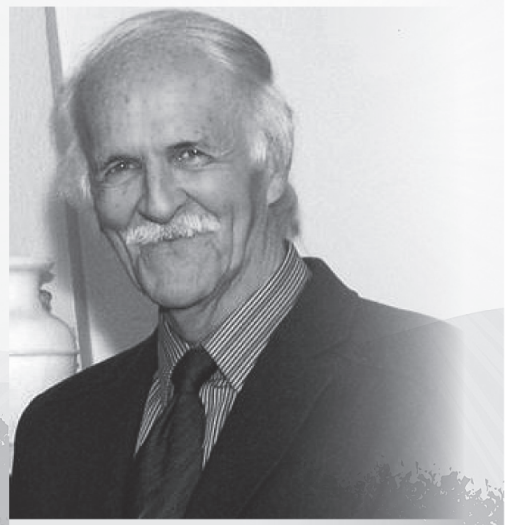
Recherche de sens et petits rituels

On trouve souvent, avec raison, que la mort d'un proche n'a pas de sens en soi tellement elle est cruelle pour ceux et celles qui restent. Le sens dont il est question n'est pas dans la mort elle-même, mais dans la façon avec laquelle on continuera notre vie ensuite. Et c'est là que des petits rituels non envahissants peuvent aider à conjuguer le passé au présent. Un petit lampion qu'on allume quand on s'ennuie, la petite phrase qui nous rappelle l'autre et qu'on laisse sur le frigo, une musique qu'on fait jouer en prenant un bon café. Tous ces petits repères qui font que l'on continue à être accompagné par l'autre sans qu'il envahisse notre quotidien. C'est un peu ça, refaire ses repères et apprendre à vivre avec l'absence.

Cimetière naturel de la Coopérative funéraire de l'Estrie, rue du 24-Juin, à Sherbrooke

Au revoir M. Duquette

Nancy Mongeau



Gilles Duquette

J'ai été profondément chagrinée d'apprendre le décès de Gilles Duquette, en janvier dernier.

Cet homme au cœur d'or gros comme la terre a été mon mentor. Il m'a accompagnée dans mes nouvelles fonctions de directrice du Journal de rue, en 2013. Il a été un solide guide pour moi et pour la restructuration de l'organisme.

Merci Gilles, ce savoir précieux que tu m'as transmis vivra en moi et en de nombreuses personnes du milieu communautaire de notre région.

Les chroniques de l'espace Partenaires d'affaires sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

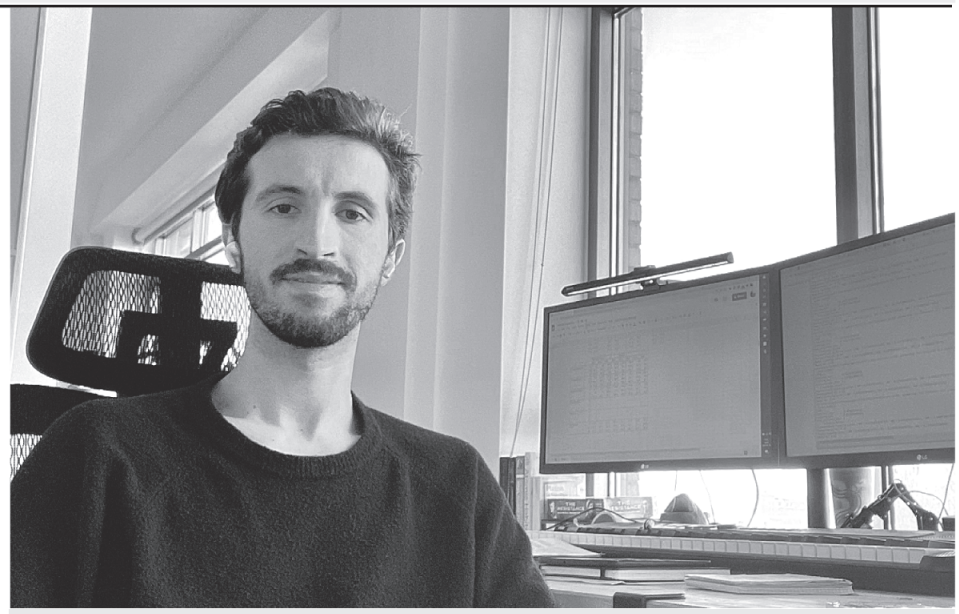
La solution Mes Livres Comptables

Nancy Mongeau

Vous administrez une petite entreprise ou un organisme à but non lucratif, mais seriez-vous capable de gérer vous-mêmes la tenue des paies de vos employés ou de votre comptabilité sans devoir vous procurer un programme onéreux? Que diriez-vous si on vous offrait la possibilité de le faire facilement et à très peu de frais?

Élaborés à Sherbrooke par des étudiants de l'Université, *Mes Livres Comptables* est une entreprise offrant un logiciel de comptabilité en ligne qui permet à n'importe quel administrateur pressé par le temps de faciliter sa gestion. L'application est si simple à utiliser que n'importe qui peut arriver à faire des tâches complexes en quelques secondes, comme la facturation aux clients, la tenue d'un livre de dépenses, la production des talons de paies des employés et la production des remises gouvernementales. Des tutoriels sont même disponibles pour vous aider, en cas de besoin.

Le Journal de rue de l'Estrie est partenaire de cette entreprise et utilise le logiciel en ligne *Mes Livres Comptables* depuis plus de trois ans: une véritable bénédiction pour les organismes sans but lucratif. En effet, le service répond à un besoin réel que les petites entreprises et les organismes peuvent utiliser à un tarif débutant à 5$ par mois. Pour le Journal de rue, cet outil a permis des économies substantielles en heures de travail administratif et en achat de programme ou de service externe de paies. Les organismes comme le nôtre fonctionnent en grande partie grâce aux dons et les budgets sont serrés.

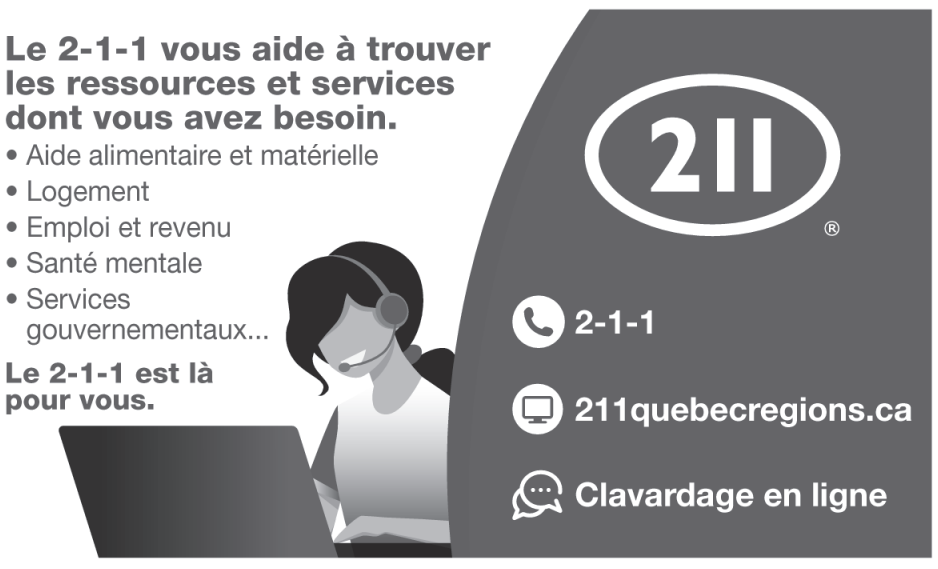


Uros Petricevic, fondateur de Mes Livres Comptables

Mes Livres Comptables nous permet d'investir nos efforts dans ce qui compte le plus : le développement de nos projets et l'inclusion sociale.

De plus, le service à la clientèle de *Mes Livres Comptables* est toujours rapide, courtois et à l'écoute de nos besoins. Le cabinet comptable BCSC (lequel compte 35 ans d'expérience) s'est même associé à l'équipe sherbrookoise l'an dernier.

Nous espérons pouvoir compter sur ce service pour encore plusieurs années. Cette jeune entreprise contribue de façon bien concrète à la poursuite de la mission du Journal de rue de l'Estrie. Nous l'en remercions chaleureusement!



La sensibilité des hommes

Marc Bolduc, psychologue

J'ai rencontré bien des hommes qui dégageaient une image d'homme rationnel, dur et insensible aux autres. Mais cette image est souvent là pour masquer leur sensibilité.

Malgré les apparences, les hommes ne sont pas moins sensibles. Ils préfèrent moins montrer ce côté de leur personnalité, voire laisser croire qu'ils ne sont pas touchés par les évènements et les misères de la vie. C'est une manière de nier leur sensibilité intérieure. J'ai eu le privilège d'entendre de nombreuses confidences de ces hommes apparemment inaccessibles et endurcis qui osaient dévoiler le fond de leur cœur.

Un père me raconte le décès de son jeune fils de 20 ans par suicide il y a trois mois. Il semblerait que son fils se soit enlevé la vie à cause d'une histoire amoureuse qui a mal tourné. Le père se sent extrêmement coupable de ne pas avoir décelé la grande détresse de son fils. Cet homme, ce père anéanti, n'a pas voulu montrer son immense tristesse et son désespoir devant ce drame. Il fallait qu'il tienne le coup, qu'il soit fort et solide pour aider la mère ainsi que son autre jeune fils et sa sœur à traverser cette épreuve.

Lorsqu'il a pu exprimer toute sa peine et sa colère devant cette horreur et cette injustice de la vie, j'ai pu mesurer son immense blessure, sa vulnérabilité et sa détresse : enfin, il pouvait exprimer sans retenue tout ce qu'il ressentait, sans crainte d'être perçu comme quelqu'un de faible. Un cri déchirant de tristesse, de souffrance, de peur face à la vie future. Comment pourrait-il surmonter cette perte et ce manque pour le reste de sa vie?

« La solitude ne vient pas de l'absence de gens autour de nous, mais de notre incapacité à communiquer les choses qui nous semblent importantes. »
Carl Gustav Jung

J'étais chaque fois fortement ébranlé et touché que cet homme vienne m'exprimer sa douleur et son désespoir. Même en état de crise intérieure, il continuait à offrir son aide, son soutien aux autres membres de la famille. Il réconfortait tout le monde. Malgré son courage, au fond de lui une immense blessure s'était ouverte. Il doutait que cette plaie puisse un jour se refermer.

À la suite de ce drame, reconnaître sa sensibilité et exprimer ce qu'il ressent est devenu pour lui une nécessité...

La capacité des hommes à vivre leur émotivité

Marc Bolduc, psychologue

Dans la chronique prédécente, j'ai raconté le drame d'un père qui a perdu son fils par suicide. Dans une situation aussi extrême, la sensibilité des hommes est évidemment visible. Mais qu'en est-il de la vie de tous les jours?

Bien souvent, leur sensibilité se manifeste dans des situations graves ou particulièrement intenses : une rupture amoureuse, un deuil, une perte d'emploi, une faillite, une maladie grave. Leur émotivité s'exprime aussi dans des événements exceptionnellement agréables : la victoire dans un championnat sportif, une médaille pour un acte de bravoure, un témoignage élogieux pour une contribution professionnelle, un anniversaire particulier.

Dans ces moments hors de l'ordinaire, les hommes se permettent de montrer leurs réactions émotives. Mais peuvent-ils également être sensibles aux petites choses de la vie? Oui, il y a des hommes qui en sont capables. Et quelles sont ces petites choses de la vie? Le rire cristallin d'un enfant, les grosses larmes de chagrin qui roulent sur ses joues, le sourire radieux d'une jeune fille de 15 ans vivant son premier amour, sa tristesse infinie d'avoir été trahie par sa meilleure amie, la fierté envers un fils qui a gagné une compétition, sa peine d'avoir été oublié dans une fête d'amis, l'expression de bonheur d'une conjointe venant d'apprendre qu'elle est enceinte, sa déception de ne pas avoir été choisie pour une promotion, le nouveau départ d'un ami qui a vaincu le cancer, son désarroi devant un conflit avec son fils...

« Entre le macho qui n'exprime rien et qui a peur de passer pour efféminé et l'homme possédé par ses émotions, il existe la possibilité d'être un homme de cœur, c'est-à-dire un homme qui est en contact avec sa sensibilité, qui n'est pas possédé par elle et qui peut l'exprimer quand il le souhaite. »
Guy Corneau

Il y a tant d'occasions qui peuvent nous émouvoir et contribuer à nous rapprocher des autres. Mais est-ce qu'on y prête assez attention? Trop souvent, on passe à côté sans les voir, sans les percevoir et c'est dommage parce que ce sont ces petits instants qui donnent un sens profond à la vie.

Une simple petite attention chaque jour nous rendra plus heureux, plus humains et plus vivants.

Toute une expression !

Quand les poules auront des dents

« On se reverra quand les poules auront des dents! », lui dit-il. Par conséquent, cela n'arrivera sans doute à aucun moment. De fait, comme les poules n'auront jamais de dents – du moins, c'est peu probable – cette ironie exprime une action ou un événement dont les chances d'arriver sont minces, voire nulles.

Selon les régions, nous entendrons d'autres équivalents synonymiques tels «la semaine des quatre jeudis», «remettre aux calendes grecques» ou « un de ces quatre ». Même si l'expression ne possède pas de stricts équivalents à l'étranger, on peut entendre les Anglais dire « quand les cochons voleront », les Espagnols déclarer « quand les grenouilles auront des poils » ou les Allemands affirmer « quand les poissons apprendront à voler ».

Chères langues, truffées d'idiotismes qui les teintent si bien en leur donnant vie et richesse. Des expressions à « clouer le bec », non?

Une histoire à compléter

Inventer une fin (heureuse ou non) à cette histoire. Intégrer toutes les illustrations suivantes dans votre récit.

Liliane est inquiète. Gaston, son vieux chat n'est pas encore de retour. Dimanche, l'animal s'est mis à lui demander la porte avec insistance. Elle l'a laissé filer et il est disparu sans crier gare. Depuis deux jours, Liliane ne mange plus, ne dort plus. Où donc est passé Gaston? Elle décide de …

Partager votre texte avec quelqu'un.

SUDOKU

7	1	2		8	4	6	9	
5							1	
4		9	5	1		8		
		7		9			3	1
					1	9		
			2					4
3	4		8	2			5	
					6	2		
	9				5			

Solution du Sudoku à la page 23

Les mots cassés

Voici une liste de noms de moyens de transport. Tout est pêle-mêle, les lettres ayant été interverties. Il faut les replacer en ordre.

1. yamtawr : _____
2. boutasu : _____
3. ibotuelaom : _____
4. niomac : _____
5. vanio : _____
6. rétèilpoch : _____
7. cylcibetet : _____
8. tromé : _____
9. siouminel : _____
10. peuraquorrdit : _____
11. oomt : _____
12. ranevi : _____
13. lacufuineri : _____
14. sfeué : _____
15. tetevan : _____
16. retoocs : _____
17. éééhtpeluqir : _____
18. lonienytre : _____
19. viliero : _____
20. opélad : _____

À la fin de l'exercice, encercler tous les moyens de transport que vous n'avez jamais empruntés.

Solution du Sudoku à la page 23

Arrimage

Lancement de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022

Mardi 1 février de 19 h à 20 h 30

Plateforme Zoom (inscription nécessaire)

www.arrimageestrie.com/activites1

En collaboration avec Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) et la Maison l'Éclaircie, deux organismes majeurs dans le domaine des troubles alimentaires au Québec, cette visioconférence permettra d'en apprendre davantage sur les troubles alimentaires : les signes et les symptômes, les ressources disponibles et comment venir en aide à une personne qui vit avec un trouble alimentaire.

Secours amitié

Formation « L'art d'écouter pour mieux communiquer »

Les jeudis 10, 17 et 24 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

www.secoursamitieestrie.org
819 823-5400

L'adresse vous sera communiquée à la suite de l'inscription

Cette formation de six heures vous offre des outils pour améliorer concrètement votre capacité d'écoute et favoriser une communication saine et efficace dans vos relations interpersonnelles, professionnelles, familiales ou amicales.

Autisme Estrie

Soirées rencontres
Plateforme Zoom (inscription nécessaire)
www.autisme-estrie.com/services
819 822-3127

Vous désirez venir échanger, discuter, rencontrer d'autres personnes autistes de haut niveau de fonctionnement / Grade 1 / Asperger comme vous ? Que vous soyez diagnostiqué officiellement ou en attente de diagnostic, vous êtes les bienvenus !

Plusieurs groupes sont proposés
Adulte TSA : 10 février et 10 mars, 18h à 20h

Soirées Aspergirls (femmes) :
15 février et 15 mars, 18h à 19h30

Discussion sur l'amour et l'amitié **pour les 16 à 21 ans** : 24 février, 18h à 19h30.

APPAMM-ESTRIE

Webinaire :
Accompagner son enfant à mieux composer avec le stress et l'anxiété

Mardi le 22 février à 19h30

Plateforme numérique
Inscription : appamme.org/conferences

L'anxiété chez les jeunes est un sujet de plus en plus discuté et à côté duquel nous ne pouvons pas passer. Plus l'anxiété est prise en charge rapidement, plus il y a des chances pour un bon rétablissement. Comment expliquer l'anxiété à son enfant? Quelles stratégies peut-on développer avec son enfant? Pour répondre à ces questions et bien d'autres, inscrivez-vous !

La Chaudronnée de l'Estrie

Service de déjeuners et dîners à faible coût, du lundi au vendredi.

Halte-chaleur les samedis et dimanches de 8 h 30 à 15 h 30 jusqu'au 31 mars.

Nouveau projet d'entreposage de biens pour les personnes en situation d'itinérance.

Besoin d'aide ? Viens nous voir au 470, rue Bowen Sud.

La Chaudronnée de l'Estrie inc.
Soupe populaire

Solutions du jeu Les mots cassés (page 22)

1.tramway 2.autobus
3.automobile 4.camion 5.avion
6.hélicoptère 7.bicyclette 8.métro
9.limousine 10.quadriporteur
11.moto 12.navire 13.funiculaire
14.fusée 15.navette 16.scooter
17.téléphérique 18.tyrolienne
19.voilier 20.pédalo

SOS Grossesse Estrie

Tu as peur d'être enceinte ou tu es face à une grossesse imprévue? Tu mérites de recevoir de l'aide sans jugement ni influence et dans le respect de qui tu es.

S.O.S. Grossesse Estrie est là pour toi.

819 822-1181

www.SosGrossesseEstrie.qc.ca

Appui proches aidants

Atelier-Workshop sur la culpabilité chez les proches aidants

16 et 17 février de 13h à 16h

lappui.org/Regions/Estrie/Actualites-et-Activites/Calendrier-de-formations

L'adresse vous sera communiquée à la suite de l'inscription.

L'Appui Estrie a élaboré une offre de formation ponctuelle pour alimenter le savoir-faire de ceux et celles qui interviennent au quotidien auprès des proches aidants.

7	9	3	5	4	1	8	6	2
8	4	2	9	3	6	5	7	1
6	5	1	7	2	8	9	4	3
4	8	7	3	6	2	1	5	9
9	2	6	1	5	7	4	3	8
1	3	5	8	9	4	7	2	6
3	7	8	2	1	5	6	9	4
2	1	4	6	7	9	3	8	5
5	6	9	4	8	3	2	1	7

Comité de production

Ces personnes contribuent de façon régulière au Journal de rue de l'Estrie. Elles sont, pour la plupart, des bénévoles.

À ces hommes et ces femmes de cœur, nous devons ce bimestriel que vous aimez lire !

Joignez le comité

Les rencontres mensuelles sont ouvertes à tous et à toutes. Elles se déroulent dans notre local, au 2e étage de la Chaudronnée de l'Estrie (470, rue Bowen Sud, Sherbrooke).

Julie Verreault, Réviseure · Gabriel Martin, Chroniqueur · Suzanne Drouin, Chroniqueuse · Lucie Roy, Chroniqueuse · Jacques Quintin, Chroniqueur · Nancy Mongeau, Éditrice · Karine Therrien, Chroniqueuse

Pierrette Denault, Chroniqueuse, réviseure · Bernard Couture, Camelot poète · Nicole Boisvert, Photographe · Votre place ! Chroniqueur ou chroniqueuse · Monique Turcotte, Chroniqueuse · Frédérique Garain, Réviseure · Lucie Lafrenière, Chroniqueuse

INFORMATIONS :

Téléphone : 819 348-0086 ● Courriel : production@jdrestrie.ca

PROCHAINES RÉUNIONS :

Les rencontres du comité de production du Journal de rue reprendront bientôt. Communiquez avec nous pour vous en informer.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS :

- Journalistes ;
- chroniqueurs et chroniqueuses ;
- photographes ;
- recherchistes ;
- illustrateurs et illustratrices ;
- graphistes…

Des espaces de travail sont disponibles pour nos bénévoles au bureau du Journal.

2605, rue Hertel, Sherbrooke (Québec) J1J 2J4 • Tél. : 819-566-7611 • Sans frais : 1-800-267-7611
www.imprimeriehln.com • robert@imprimeriehln.com

Maintenant disponible en ligne!

JDREstrie.ca

S'abonner au Journal de rue en ligne: une autre façon de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale en Estrie!

Appuyez la mission de l'organisme en vous abonnant à la version numérique du Journal sur son nouveau site web.
Accédez à la section VIP réservée aux abonnés en ligne pour obtenir des primeurs, en plus des articles et chroniques de la version imprimée.

Pour chaque abonnement, 40 % du montant est remis au comité des camelots qui veille à combler les besoins de base des gens que nous aidons et leur permet de participer à des activités sociales.