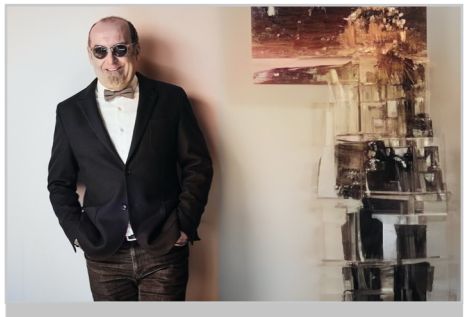
Volume 24, numéro 2 (15 février - 31 mars 2026) 4 $

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

Vox-Pop
Les camelots prennent la parole
PAGE 4



Je vêts bien
Un atelier au profit du JRE
PAGE 6

SOURCE : © GENEVIÈVE LEROUX, 2026

Un nid tout chaud. Un lieu où l'on t'attend à bras ouverts, où tu peux t'abandonner sans contraintes. Un nid où tu peux te déposer à tout moment.

C'est ce qui attend les camelots de rue, le personnel et les bénévoles depuis janvier. Ce nid douillet du Journal de rue est situé au 255, rue Galt Ouest. On s'y sent comme dans ses pantoufles! Un rêve se réalise enfin : un toit à soi.

Pierrette Denault

CaritasEstrie
Ensemble pour notre région
76, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke 819 566-6345
www.caritas-estrie.org info@caritas-estrie.org

Les camelots du Journal de rue sont des travailleurs autonomes. Ils achètent le journal 2 $ chacun et le revendent 4 $ sur nos points de vente autorisés.

Les pourboires sont acceptés.

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 six fois par année. Le Journal est ouvert à tous et à toutes.

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

Visitez la page jdrestrie.ca/le-journal/points-de-vente/ pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Luc Breton, président
- Pierrette Denault, vice-présidente
- Suzanne Ménard secrétaire-trésorière
- Frédérique Garain, administratrice
- René Guillemette, administrateur
- Marie-Thérèse Lebeau, administratrice

COMITÉ DE PRODUCTION

Des sièges sont disponibles au comité de production. Aide à la rédaction et postes de travail mis à la disposition des bénévoles.

- Directrice et éditrice : Nancy Mongeau
- Éditrice adjointe : Mylène Roy
- Réviseures : Suzanne Ménard, Pierrette Denault, et Mylène Roy
- Photographes : Geneviève Leroux, Nicole Boisvert, Danielle Arsenault, Jean-François Dupuis, D. Séguin, Nancy Mongeau, Isabelle Matte et Mylène Roy
- Intervenants sociaux : Grégoire-Étienne Saint-Aubin et Marie-Thérèse Lebeau
- Rédacteurs et rédactrices : Nancy Mongeau, Pierrette Denault, Luc Breton, Marie-Thérèse Lebeau, Mylène Roy, Jacques Quintin, Marc Bolduc, Bernard Couture, Thomas Smith, Stéphane Duperron, William D. Larouche (Coeur noir), Alberto Quero, Alain Lamoureux, ChuckS, Sylvain Janvier, Meagan Lepage (Élixir), Marie-Reine Kabis, Gilbert Leclerc, Ahmed Alex Adjanouga Odoun, Mhist – Musée d'histoire de Sherbrooke, Johanne Bilodeau (Collectif pour le libre choix), Volrairine D'Éclair (Collective citoyenne Pas une de plus), Véronique Lessard, Mélanie Riendeau, Steve Gendron, Gérard Coté et Jean-Marie Dubois

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

POUR NOUS JOINDRE

Journal de rue de l'Estrie
C. P. 62, succ. Place de la Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5
Bureau : 255, rue Galt Ouest, Sherbrooke
Téléphone : 819 348-0086
Courriel : production@jdrestrie.ca
Site web : www.jdrestrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale 2
Voix libre ..... 3, 4 et 5
Santé mentale 5
Communautaire ..... 6 et 7
Santé 8
Société ..... 9 et 18
Histoire 10
Philosophie 11
Journée internationale des droits des femmes 12
Culture 13
Livres 14
Poésie 15
Toponymie 16
Psychologie 17
Partenaires d'affaires 19
La coopérative funéraire de l'Estrie 19
Santé mentale 21
Divertissement 22
Annonces communautaires et culturelles 23

Financé par le gouvernement du Canada

Faire preuve d'ouverture et tendre la main

Nancy Mongeau, directrice du Journal de rue

Nous voilà bien installés dans nos nouveaux locaux de la rue Galt Ouest! Le Journal de rue est devenu propriétaire de ce bâtiment dans lequel sont accueillis, depuis le début de l'année, les camelots et toutes les personnes impliquées dans nos activités. Notre intervenante sociale, Marie-Thérèse Lebeau, vous révèle dans son plus récent article, publié dans ce numéro, ce qu'en pensent vos camelots.

Branchés sur le terrain, les employés du Journal ont la chance de discuter régulièrement avec les gens que nous aidons directement. Ces hommes et ces femmes qui vivent des difficultés les empêchant d'occuper un emploi traditionnel nous inspirent au quotidien. Leur courage et leur résilience sont remarquables. Ils et elles persévèrent, malgré les défis, dans leur cheminement personnel et professionnel en vous proposant le journal de rue aux portes de commerces partenaires de notre organisme de bienfaisance.

SOURCE : © GENEVIÈVE LEROUX, 2026

Nancy Mongeau, directrice du Journal de rue de l'Estrie, dans les nouveaux locaux de l'organisme.

Bien sûr, nous leur accordons tout le mérite de leurs efforts soutenus, mais vous participez grandement à leur réussite. En effet, en leur achetant le journal, en leur offrant un pourboire et en leur souriant ou en leur adressant une parole d'encouragement, vous contribuez activement à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale que vivent ces gens.

Chacun ses valeurs, dans le respect de l'autre

Un de nos camelots me racontait récemment qu'une de ses clientes a refusé d'acheter le Journal, lui confiant y avoir lu un article au sujet du libre choix de l'avortement. Cela m'a un peu troublée. Ce sujet est délicat, car il touche à des valeurs profondément ancrées dans le cœur des gens, en particulier de ceux qui sont fondamentalement pour ou contre. On peut être tenté de penser que ce sujet n'en est plus un de débat au Québec, mais il serait faux de croire que nous partageons tous les mêmes valeurs.

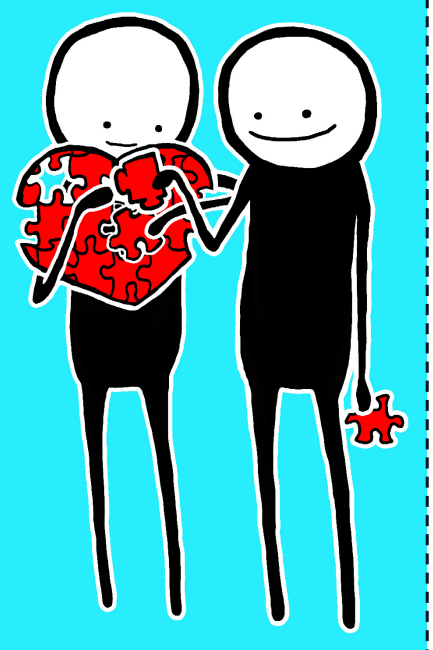
Ce ne sont pas les croyances ou les valeurs de cette cliente réfractaire qui m'ont dérangée, mais la fermeture à l'autre, et particulièrement, le fait d'avoir refusé d'aider une personne dans le besoin parce qu'elle vend un journal communautaire ayant publié un texte avec lequel elle n'était pas d'accord.

Fier de son engagement social, le Journal de rue offre la parole à tous. Chaque article est soumis à des principes éditoriaux axés sur le respect, l'inclusion et la protection des personnes et groupes vulnérables, ainsi que sur la véracité des faits. La parole est donnée à des organismes et à des citoyens et citoyennes bénévoles, sans égards à leurs croyances religieuses ou politiques. Cela ne changera pas.

Notre mission et nos activités sont axées sur la lutte contre la pauvreté et l'exclusion, et quiconque souhaite y contribuer peut tendre la main en achetant le journal aux camelots. Ce geste simple et concret cible directement l'amélioration des conditions de vies de gens que l'inflation touche de plein fouet. Quand travailler fort ne suffit plus à combler l'écart entre ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, votre soutien devient une bouée de sauvetage.

Faites votre don!

☐ 25 $ ☐ 50 $ ☐ 75 $
☐ 100 $ ☐ 200 $ ☐ _____ $



Don par la poste :
Journal de rue de l'Estrie
C. P. 62, succ. Place-de-la-Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5

Don en ligne :
www.jdrestrie.ca/donner

Nous **remettrons un reçu fiscal** pour tout don de 25 $ et plus. À cet effet, **veuillez joindre vos coordonnées**, dont votre numéro de téléphone et votre adresse courriel.

☐ **Devenez membre!**

Pour tout don de 25 $ et plus, **cochez cette case** et **joignez vos coordonnées**, dont votre numéro de téléphone et votre adresse courriel, afin de vous inscrire sur notre liste de membres et de recevoir nos communications.

À tout moment, vous pourrez demander le retrait de notre liste en nous joignant par téléphone (819 348-0086) ou par courriel (info@jdrestrie.ca).

Le Laurentien (la suite)

Stéphane Duperron, camelot au Journal de rue

À l'été 1978, la compagnie Placard de Sainte-Thérèse était en grève générale. Mes parents nourriciers en profitèrent pour construire leur deuxième maison, qui était une autoconstruction. J'ai eu la chance de participer à ce beau projet.

Le terrain est situé au Domaine Marchand, dans le vieux Bellefeuille, dans le tracé du Boulevard La Salette. Il y a une partie où la route fait une courbe en forme de « S », et l'entrée du Domaine est au début. Plus loin, on y trouve les rues Sylvain et Zotique.

Étant donné que le chemin menant au terrain n'était pas encore construit, l'emplacement où la maison serait construite était un cap de roches. J'ai donc assisté à son dynamitage. Moment assez impressionnant merci pour le jeune garçon de six ans que j'étais.

La roche était recouverte d'un matelas de pneus. Il y a eu le décompte de dix à un, trois coups de sirène, deux courts, un long. Puis, s'en est suivi la détonation. Les matelas et les fragments de roches ont monté jusqu'à une hauteur de soixante pieds dans les airs. La maison a été érigée au milieu d'une énorme formation rocheuse, ce qui assurait sa stabilité, étant donné que le sol ne bougeait pas. La demeure était donc comme dans un bol de porcelaine, mais en roches.

Il n'y avait que cinq maisons dans le Domaine, j'étais le seul enfant. Donc, lors de la pause estivale, je m'amusais seul, je faisais du vélo dans les sentiers.

Et, pendant la saison froide, c'est le ski de fond que je pratiquais. Je me souviens d'une soirée d'hiver, à la lisière du terrain qui faisait office de limite du domaine Marchand, il y avait un boisé, suivi d'un champ.

Le vent avait fait des monticules, et à la suite d'un épisode de pluie verglaçante, ceux-ci étaient recouverts d'une bonne couche de glace pouvant me supporter. J'ai donc traversé ledit champ, à la lueur de la pleine lune, et les buttons qui scintillaient. Avec mes bâtons, je me donnais un effet de rotation et j'effectuais un tour de 360 degrés. Cette soirée a été magique, voire féérique.

C'est dans ce domaine que j'ai appris à meubler ma solitude. Le matin, j'avalais mes céréales *Captain Crunch*, je sautais sur mon vélo ou je jouais avec mes camions *Tonka*. Le seul ami que j'avais était un grand pin.

Une ligne haute tension d'Hydro-Québec traversait une partie du Domaine qui n'était pas développé et le grand pin a pu pousser, car il n'était pas dans la zone critique.

Je passais donc mes après-midis d'été sous mon arbre préféré, à admirer le soleil, étendu sur le dos. Il y avait une formation rocheuse recouverte de mousse où une talle de thé des bois avait pris naissance. Je dégustais le petit fruit rouge et, avec les feuilles, nous pouvions concocter une infusion, dont le goût s'apparentait à la cannelle et à la menthe. C'était l'été 1980. À suivre…

Stéphane Duperron, dit fils de Harris

SOURCE : © JRE, 2026

Stéphane Duperron, camelot au Journal de rue, se remémore et partage des évènements liés à son enfance dans cette série d'articles.

Je vous défie...

Alain Lamoureux

de devenir la meilleure version de vous-même. Je vous défie de trouver votre passion. Je vous défie de mettre de l'avant de tout petits gestes au quotidien, lesquels sauront vous satisfaire. Je vous défie de reconnaître votre potentiel.

Nul n'a plus de privilèges qu'un autre. Pour s'en convaincre, il suffit de marcher un kilomètre dans les bottines de l'autre. La vie nous donne la juste mesure de nos capacités à réaliser notre plan de vie, notre mission. On n'a qu'à regarder autour de soi pour se convaincre que l'on est différent et unique.

Sourire à la vie ne coûte rien. Au contraire, le sourire attire vers nous des occasions insoupçonnées. Il est une puissance d'attraction qui adoucit notre expérience de vie. Mais rien de tout cela ne se produit quand on ne fait que se plaindre.

Accueillir ce jour le cœur plein d'amour envers soi et les autres est gage de satisfaction. On se sent plus léger, plus libre d'agir pour améliorer notre condition. Il n'y a pas de formule magique. Faire un pas, puis un autre pas, crée un mouvement de changement. Autour de soi se transforme le négatif en positif.

Curieusement, notre entourage change. Près de soi, les gens deviennent plus sympathiques, plus bienveillants.

SOURCE : © PIXABAY. SOUS LICENCE.

Savoir bien s'entourer peut changer notre attitude envers la vie, car les gens de notre entourage exercent une grande influence sur notre vision des choses.

Voici un petit exercice qui saura vous convaincre de votre valeur. Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux.

D'un côté écrivez vos talents et vos forces et de l'autre vos faiblesses, et vos manquements. Soyez honnête, accordez-vous le mérite qui vous revient.

Voyez de près ce que vous considérez, et ce que vous croyez être votre réalité. Ce simple exercice vous démontrera, hors de tout doute raisonnable, le privilège qu'est le vôtre d'être bien vivant.

Autour de vous, des gens qui vous aiment tel que vous êtes, des gens qui vous soutiennent et qui croient en vous. Toute cette reconnaissance, mettez-la dans votre baluchon et, au quotidien, nourrissez-vous de cette manne.

Votre pensée crée, c'est pourquoi nous devons faire bien attention à celles qui nous retiennent prisonnier. En fait, nous sommes libres d'agir comme nous le voulons. Cependant, il y a toujours des conséquences à nos gestes.

Saviez-vous que chaque jour est différent pour la simple raison que notre attitude change ?

Imaginez que vous soyez le producteur, le réalisateur, le scénariste et l'acteur principal de votre propre film.

C'est à vous de choisir si c'est une pièce dramatique, une comédie ou un film d'action. À vous de choisir. À l'intérieur de votre film, les différents acteurs sont des figurants, comme ceux qui vous entourent au quotidien. De là l'importance de choisir vos acteurs de soutien.

Je vous défie d'être la meilleure version de vous-même.

Pignon sur rue

Marie-Thérèse Lebeau, intervenante sociale au Journal de rue

C'est le 19 janvier dernier que les camelots ont découvert leur nouveau lieu d'appartenance, situé au 255, rue Galt Ouest.

Comme le mentionnait Nancy Mongeau, directrice générale du journal de rue de l'Estrie, dans le numéro précédent : « l'organisme est désormais propriétaire ! » Elle expliquait qu'en raison de la conjoncture, plus de gens viennent frapper à nos portes pour devenir camelots.

En effet, avec le coût des loyers et le panier d'épicerie qui ont connu des hausses faramineuses depuis quelques années, sans compter les autres situations de précarité sociale que certains peuvent vivre, il devenait impératif de se trouver un autre endroit, et ce, pour bien répondre aux besoins de la clientèle.

L'organisme a été locataire à la Chaudronnée de l'Estrie pendant un peu plus de dix ans. L'équipe du journal conservera assurément de très bons souvenirs de collaboration et de générosité de la part de cet acteur si important dans le milieu. Toutefois, il fallait trouver plus d'espace, un lieu moins bruyant où la confidentialité des services offerts à nos usagers ainsi que la concentration du personnel serait assurée.

Après la réunion bimensuelle du choix des points de vente par les camelots, j'ai été à même de constater l'enthousiasme certain de la part des principaux intéressés.

En effet, la réunion a débuté avec des applaudissements, suivi d'un mot d'appréciation de la part de notre camelot Sylvain, qui a mentionné être content du nouvel emplacement, et a remercié l'équipe.

Par la suite, j'ai récolté les premières impressions de quelques camelots.

Katherine : « Je trouve que c'est une belle place accueillante, nous avons notre place à nous, avec notre intimité, et on se sent plus en sécurité. »

SOURCE : © GENEVIÈVE LEROUX, 2026

Les camelots étaient ravis de découvrir leur nouvel espace de vie le 19 janvier dernier. Nancy Mongeau, directrice du Journal de rue et Marie-Thérèse Lebeau, intervenante sociale au Journal de rue, les accueillent.

Alain : « J'aime que nous soyons seulement nous dans la bâtisse, et surtout ne plus avoir à monter les escaliers. » Il faut dire qu'Alain est une personne à mobilité réduite, donc être au niveau du sol facilite grandement ses déplacements.

Aimé : « L'idée est excellente d'avoir fait l'acquisition de cette nouvelle bâtisse. Cela va permettre au journal d'avoir une meilleure image, loin de la violence. Le journal permet donc à ses camelots de vivre dans une atmosphère paisible. On est gagnant. »

Louise : « C'est très beau, une très belle acquisition, il y a plus d'espace, c'est spacieux. C'est plus paisible, tranquille, et bien aménagé. »

Pour sa part, notre camelot Charles, abonde dans le même sens que ses collègues.

J'ai demandé également à Grégoire-Étienne Saint-Aubin, intervenant social au journal depuis 2010, de nous faire part de ses premières impressions : « Je me sens chez moi. Je trouve cela plus accessible pour la clientèle étant donné que tout est situé sur le même étage. Nous sommes aussi très bien situés, près du centre-ville et du Partage Saint-François. De plus, les espaces fermés sont très appréciés pour garantir la confidentialité. Bref, je ressens une grande fierté que l'on soit rendu propriétaire. »

Luc Breton, président du conseil d'administration, dit « ne pas en revenir » que le Journal de rue ait son propre local. « On se croirait dans une salle presse traditionnelle », renchérit-il. Il éprouve une grande fierté à l'égard de cette acquisition, un chez soi, qui montre que le communautaire peut faire beaucoup.

Finalement, le mot de la fin revient à notre directrice qui nous exprime que cela allait de soi qu'on fasse ce changement majeur pour l'organisme, c'était une nécessité. Et en même temps, c'est tellement extraordinaire que l'on soit rendu là, à posséder notre propre espace.

Par conséquent, M^me^ Mongeau nous rappelle qu'en tant qu'organisme communautaire, nous continuons d'avoir besoin de l'appui de la population. Cette dernière peut contribuer en devenant membre ou en faisant un don.

Nous refermons donc nos portes sur une journée marquante dans l'histoire du journal, avec ce sentiment de satisfaction de faire partie intégrante d'une si belle communauté.

Pour appuyer le journal de rue

Vous pouvez faire un don ou devenir membre par le biais :
De notre site web : jdrestrie.ca/donner
Par la poste : Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62, succ. Place-de-la-Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5
Par téléphone : 819 348-0086

Je suis un homme en liberté relative !

ChuckS

En tant que membre de la génération *baby-boomer*, l'environnement social dans lequel je suis né et dans lequel j'ai évolué favorisait essentiellement les hommes. Par conséquent, j'ai été influencé et façonné en tant qu'homme par les modèles de cette époque. L'éducation des hommes reposait alors sur le concept d'une masculinité traditionnelle prédominante.

Avec le temps, il est devenu fondamental pour moi de me situer par rapport à ma propre perception de la masculinité.

Il s'agissait donc de remettre en question ma perception de ce modèle traditionnel déphasé et de réaliser de quelle façon j'éprouvais ses contraintes, mais surtout ses inadéquations.

Cela, en regard de mon tempérament, mon caractère et ma personnalité, qui différaient de ce dont j'avais été imprégné.

J'ai graduellement réalisé qu'il était préférable pour moi de me libérer, du moins partiellement, des exigences de cette idéologie, me permettant ainsi de me dégager de certains des effets que cela produisait sur mon état d'esprit.

Je pense à des exigences telles que l'invulnérabilité, le fait de moins dévoiler ses émotions, de minimiser sa douleur et sa souffrance (particulièrement psychologique), de ne pas pleurer, d'être indépendant ainsi que stoïque, de mettre du temps avant de demander de l'aide, etc.

Ces exigences traditionnelles en matière de masculinité ne me convenaient tout simplement pas en tant qu'homme avec un type de caractère passionné, marqué par l'émotivité, l'activité, par la manifestation souvent différée de mes réactions plutôt qu'immédiates, par l'introspection, ainsi que par le besoin de m'exprimer.

Je désirais être un homme en contact le plus possible avec mes émotions et mes sentiments, tout en étant à même de les exprimer de façon appropriée, plutôt que de les refouler ou de les laisser m'envahir.

Une série d'expériences et d'évènements significatifs ont eu un impact considérable et ont été déterminants dans mon évolution personnelle.

En premier lieu, c'est ma conjointe qui était la principale source de revenus de notre couple puis de notre famille, grâce à son salaire supérieur au mien. Une femme de caractère, résolue, active, une personne affirmative, dotée d'une forte personnalité.

En outre, ma carrière dans le domaine de la santé et des services sociaux m'a également permis de bénéficier de l'influence significative de certains mentors, femmes et hommes, qui m'ont grandement conscientisé et guidé à ce sujet.

SOURCE : © PIXABAY. SOUS LICENCE.

La masculinité peut prendre bien des formes, car les hommes ne sont pas tous identiques.

J'ai réalisé que la masculinité peut varier et évoluer en fonction des contextes spécifiques dans lesquels nous nous trouvons.

Tout comme il est impératif de déconstruire le mythe selon lequel tous les hommes sont identiques ou devraient l'être en adhérant à un même modèle masculin, alors qu'il est évident que nous ne le sommes pas tous et que chacun d'entre nous a sa propre singularité tout en partageant certaines caractéristiques communes.

Bouboubusters !

Sylvain Janvier, bénévole-militant

En 1982, les assistés sociaux de 18 à 29 ans survivaient avec une prestation mensuelle de 140 $. Pour les 30 ans et plus, la prestation était de 357 $. Ceux et celles qui participaient aux programmes de travaux communautaires, et l'année suivante à des stages en milieu de travail, étaient payés sous le salaire minimum et sans protection sociale.

Devant cet état de fait, le Collectif des jeunes sans-emploi de St-Louis du Parc de Montréal mettait sur pied les structures du Regroupement autonome des jeunes (RAJ). Puis, mécontente du Sommet de la jeunesse d'août 1983, l'Association nationale des étudiants du Québec (l'ANEQ) fondait le RAJ.

SOURCE : © COURTOISIE DE SYLVAIN JANVIER.

Manifestation à laquelle le RAJ a participé à Pointe-au-Pic en 1987 où l'on voit le logo de Bouboubusters sur une bannière.

Les revendications du RAJ

En plus de soutenir la cause étudiante, on revendiquait la parité de l'aide sociale pour que celle des 18-29 ans soit la même que celle des 30 ans et plus, la réduction de la semaine de travail à 35 heures sans perte de droits et de salaire, la création d'emplois, le droit à l'avortement libre et gratuit et l'on appuyait la campagne Un F-18 pour la paix, s'opposant au commerce des armes et à la guerre.

Dans un même temps, on fondait le RAJ-Sherbrooke qui était très actif! De 1986 à 1990, la bannière *Bouboubusters* nous accompagnait partout. Le premier ministre du Québec, Robert Bourassa, était alors surnommé « Boubou ». L'appellation *Bouboubusters* faisait évidemment référence au film *Ghostbusters*.

Le 30 mai 1987, nous étions à la marche d'appui pour les 306 syndiqués CSN, qui étaient entrés en conflit avec Manoir Richelieu à Pointe-au-Pic à La Malbaie. Nous leur avions offert des t-shirts *Bouboubusters*.

Une rencontre inattendue

Le 18 août 1987, lors de l'exposition agricole de Sherbrooke, en face du Palais des Sports, Robert Bourassa rencontrait la population et les dignitaires pour sa campagne de financement Content de donner. J'étais au Regroupement des assistés sociaux de Sherbrooke (RASS) et portait ce jour-là le t-shirt *Bouboubusters*. Accompagné du mouvement punk, on scandait nos revendications.

Monsieur Bourassa est venu à ma rencontre, ce à quoi je ne m'attendais pas. Il a dit à peu près ceci : « Que peut-on faire pour vous aujourd'hui ? » En lui montrant notre feuillet, je lui citais nos revendications. Pour la création d'emploi, il me répondait que son gouvernement en avait créé 140 000 l'an dernier. Je lui répondais que les jeunes sur l'aide sociale étaient payés sous le salaire minimum, sans protection sociale et que certaines entreprises profitaient d'eux.

Simultanément, j'étais poussé dans le dos par un garde du corps. Il devait l'être à son tour. Il fallait que je garde mon sang-froid et que je demeure concentré, car il y avait plusieurs caméras de télévision, perches de son et journalistes de divers quotidiens nationaux.

L'on discutait encore un moment, puis il est parti dans l'allée des jeux d'adresse et s'arrêtait à un kiosque de hot-dogs. Le RAJ reprenait les slogans pendant qu'une personne lâchait à plusieurs reprises : « Mangeur de hot-dogs », une pique qu'avait lancée Pierre Elliott Trudeau, premier ministre du Canada, à Robert Bourassa.

Je vêts bien, l'atelier

Luc Breton

***Classique* est le qualificatif qui retentit sans équivoque dans mes ateliers quand je demande aux participantes de nommer leur style vestimentaire.**

Majoritairement, celles-ci sous-estiment leur potentiel physique et stylistique. Rien de nouveau de ce côté me direz-vous ?

Avoir ou ne pas avoir de style, être ou ne pas être à la mode, condamner la mode ou en être victime, se soucier de son apparence ou être mal fagotée en glorifiant l'authenticité pour se rassurer, trop âgée, trop mince, la liste est longue et se rallonge d'année en année. Les pressions sociales sont insidieuses chez les femmes et il devient alors difficile de trouver sa place et de se positionner objectivement.

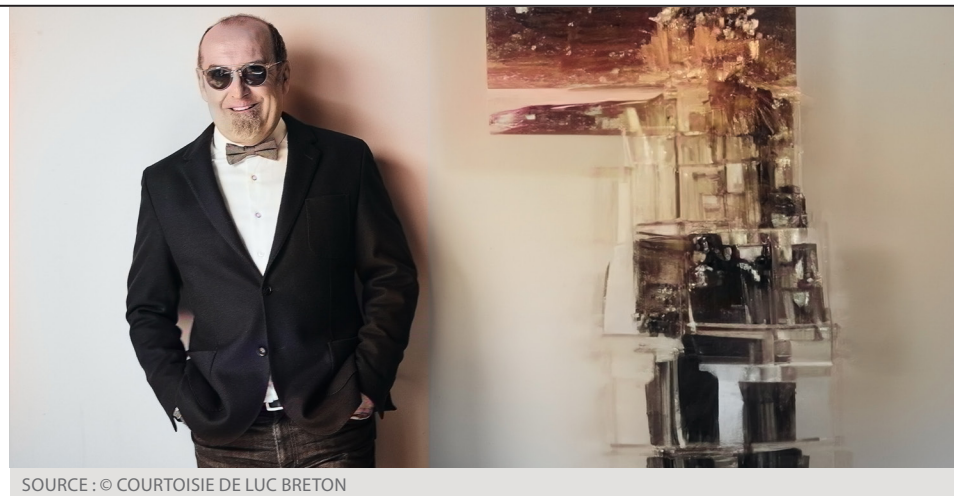
Que masque ce tiraillement relatif aux choix vestimentaires ? La peur des faux pas, la difficulté de se décrire, les hésitations par rapport à l'apprentissage de nouveaux styles, l'expérimentation d'une couleur jamais explorée ?

Le manque d'éducation vestimentaire est en partie la réponse à cette question. Le souci de son apparence diabolisé pendant des décennies par le clergé a laissé des traces dans nos mémoires.

Le regard et l'opinion des autres, l'obsession d'associer la mode à quelque chose de faux et d'artificiel et le manque d'espace public pour échanger sur nos rapports au vêtement ne font que ralentir notre compréhension des comportements vestimentaires.

Mais voilà que le vêtement n'est pas que chiffon et objet de consommation. Il est un messager de nos humeurs. Porter un vêtement est une façon de communiquer, de dire la place qu'on occupe.

Un vêtement seul n'est que tissu, la façon de l'habiter lui donne vie. Vous portez vos tenues avec conviction, hésitation, doute, fierté, retenue, séduction, assurance, voilà qui change la donne. Vous n'êtes pas des portemanteaux. La posture et l'âme que vous lui transmettez participent à définir votre personnalité et c'est là que les critiques intérieures prennent racine. La méconnaissance de soi est bien mauvaise conseillère dans un safari de magasinage.



SOURCE : © COURTOISIE DE LUC BRETON

Luc Breton, analyste en comportements vestimentaires, offrira un atelier sur le vêtement le 2 mai dont les profits seront versés au Journal de rue.

Atelier

À la suite du succès de la conférence *Je vêts bien* du 27 août dernier à la Maison bleue de Sherbrooke au profit du Journal de rue de l'Estrie, une demande d'ateliers nous a été formulée.

Nous vous proposons donc l'atelier *Je vêts bien, la mode s'expose, le vêtement s'explique.* Tous les revenus sont versés au Journal de rue de l'Estrie.

Date : Samedi 2 mai

Durée : 3 heures (9 h à midi)

Coût : 65 $

Le Comité Femmes itinérantes de l'Estrie

Meagan Lepage

Delphine (nom fictif) vit en situation d'itinérance, mais vous ne la verrez pas quêter au coin de la rue ni trainer au parc. Elle ne dormira pas dans un refuge. Elle restera chez un ami, puis chez un autre ou restera dans une relation violente, ce sera toujours moins pire qu'être dans la rue.

Naître femme ne devrait pas être un facteur de risque. Pourtant, les récentes statistiques mondiales démontrent qu'une femme est tuée toutes les 10 minutes.

Delphine vit en situation d'itinérance cachée. Parce qu'elle est une femme, parce qu'elle est vulnérable, parce qu'elle ne veut pas mourir.

À Sherbrooke, c'est en 2016, à l'issue d'une consultation citoyenne, qu'a été créé le Comité Femmes Itinérantes de l'Estrie.

Agissant comme courroie de communication entre les divers acteurs du milieu afin de favoriser l'accessibilité aux services, le Comité Femmes Itinérantes est la concertation de 12 organismes féministes qui a pour mission de lutter contre les conséquences vécues par les femmes vivant ou étant à risque de vivre en situation d'itinérance en Estrie.

En 2019, le Comité a collaboré à l'étude sur l'État des lieux régional avec Concertation Femmes Estrie. Cette étude a d'ailleurs révélé la pertinence de l'approche différenciée selon le sexe, en ce qui a trait à la trajectoire d'exclusion des femmes, notamment en raison des nombreux facteurs de vulnérabilité et du risque accru de vivre un épisode de violence.

Heureusement, Delphine a été mise en contact avec des organismes féministes de la région. Elle a rencontré des intervenantes qui ont su l'accompagner dans la bienveillance, le non-jugement et qui ont été compréhensives quant à ses réalités spécifiques. Cela lui a permis de retrouver un peu de stabilité. Delphine vit maintenant seule en appartement et réapprend à faire confiance.

Concrètement, le Comité Femmes Itinérantes de l'Estrie est principalement connu pour sa collecte annuelle de produits menstruels : la Collecte SANG pour Sang Essentiel. Cette collecte permet d'amasser, chaque année, plus de 3000 produits d'hygiène menstruelle et de les redistribuer dans les organismes de la région.

Les besoins ayant pris de l'ampleur ces dernières années, par l'augmentation de la présence des femmes dans les campements de Sherbrooke, le Comité Femmes Itinérantes a mis sur pied, depuis novembre 2025, un nouveau service permettant aux femmes vulnérables de Sherbrooke d'avoir accès à une douche et des produits d'hygiènes gratuitement.

Les services sont accessibles à raison de trois fois par semaine, soit le mardi de 12 h à 20 h, le jeudi de 12 h à 20h et le vendredi de 13 h à 16 h.

D'ailleurs, le Comité Femmes Itinérantes de l'Estrie est présentement à la recherche de dons de produits d'hiver : sac de couchage, tente, chauffe-main, etc., afin de venir en aide aux femmes vivant dans les campements de Sherbrooke. Les dons peuvent être acheminés à l'organisme Élixir au 155, rue Wood à Sherbrooke.

SOURCE : © COMITÉ FEMMES ITINÉRANTES.

Le Comité Femmes itinérantes offre un tout nouveau service permettant l'accès aux douches et à des produits d'hygiène.

Si vous vous reconnaissez en Delphine ou si une femme de votre entourage semble vivre une situation difficile, écrivez-vous au inter2@elixir.qc.ca.

Pour être informé, suivez notre page Facebook : Comité Femmes Itinérantes de l'Estrie

Le communautaire à *boutte* !

Mylène Roy

Pendant que le gouvernement lance « quelques miettes » de financement au milieu communautaire, les besoins explosent et les organismes s'épuisent. Le filet social s'effondre sous nos yeux, et les organismes qui soutiennent quotidiennement des milliers de personnes ne peuvent plus « compenser l'inaction gouvernementale ».

Plutôt que d'entendre la grogne populaire, ce gouvernement choisit d'y mettre le couvercle en agissant de différentes façons, notamment : à coups de lois adoptées sous bâillon, de pseudoconsultations et de décisions prises à huis clos.

Partout au Québec, les organismes voient affluer des personnes qui n'arrivent plus à se loger, se nourrir ou se vêtir. Les crises se multiplient, les inégalités se creusent, et les communautés s'essoufflent.

Pendant ce temps, les groupes communautaires — piliers essentiels du soutien social — doivent composer avec un sous-financement chronique qui met en péril leur mission. Ces organisations ne se limitent pas à fournir des services indispensables, elles assurent également un rôle de sentinelle démocratique, s'assurant que les droits des personnes sont respectés et qu'aucune personne demandant de l'aide n'est oubliée. Pourtant, le travail des gens qui s'y investissent est fragilisé par un manque de soutien qui ne peut plus être ignoré.

SOURCE : © LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE
Le mouvement *Le communautaire à boutte !* prépare une grève générale.

Appel à l'action

À Shawinigan et à Mékinac, des groupes ont refusé de se taire. Face au rehaussement dérisoire annoncé, ils ont levé la tête et dit : « ça ne suffit plus ». Ils ont sonné l'alarme, et rapidement la CDC de Shawinigan, la CDC de Mékinac et la TROC CQM se sont jointes au mouvement.

C'est ainsi qu'est né « Le communautaire à *boutte* ! », une grève sans précédent visant à faire comprendre au gouvernement que nous ne quémandons pas, mais nous exigeons la reconnaissance, le financement et le respect que mérite notre rôle essentiel dans la société. Du 23 mars au 2 avril, nous nous rassemblerons à nouveau pour marcher, débattre et agir collectivement. Car ce qui a commencé ici appartient à tout le monde.

Les revendications

Le mouvement énonce plusieurs demandes, entre autres : des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire, un financement adéquat pour la réalisation de la mission des organismes, une reconnaissance pleine et entière du rôle de chaque organisme et la protection de leur autonomie ainsi que la fin du financement précaire, lequel doit être remplacé par l'investissement dans le modèle communautaire en tant que pierre angulaire de la stratégie.

L'Estrie s'embrase

Le mouvement est également présent chez nous. En effet, les groupes d'action communautaire autonome de l'Estrie font partie de cette mobilisation massive qui s'annonce. Le message est sans équivoque : ça suffit!

Devant cette violente destruction de notre filet social, les groupes communautaires de l'Estrie en appellent à une série de mobilisations, d'actions publiques et de perturbations sociales à venir au printemps 2026. Leur objectif rappeler que la justice sociale n'est pas négociable et que le bien commun doit redevenir une priorité.

Mobilisation nationale le 2 avril

Pour plus d'information sur le mouvement et sur le rassemblement du 2 avril à Québec, visitez le site aboutte.info.

Février : Mois de la santé sexuelle

Mylène Roy

Saviez-vous que février est le Mois de la santé sexuelle ? C'est un sujet qui peut parfois être encore tabou, et pourtant, il en relève de notre santé globale.

Une initiative estrienne

Le Mois de la santé sexuelle est une initiative de l'Alliance communautaire en soutien en éducation à la sexualité (ACSES). L'ACSES compte plusieurs membres, dont IRIS Estrie, SOS Grossesse, Agression Estrie (CALACS), Arrimage Estrie, GRIS Estrie, TransEstrie, CALACS des rivières et Diver-Gens. L'ACSES vise à promouvoir une sexualité saine et responsable chez les jeunes de l'Estrie.

Pour ce faire, les organismes estriens œuvrant en santé sexuelle ont mis sur pied des kiosques d'information dans les écoles secondaires et postsecondaires pendant tout le mois de février.

Ces stands offrent la possibilité d'informer les jeunes sur les diverses réalités liées à la santé sexuelle, de dialoguer ouvertement et de façon éclairée.

La prévention est également de mise, notamment en matière de protection quant aux infections transmises sexuellement ou par le sang (ITSS).

Au-delà de la prévention

Il faut cependant rappeler que la santé sexuelle ne se limite pas à l'acte sexuel lui-même et les enjeux qui lui sont associés dépassent la grossesse et les ITSS.

Informez-vous sur les activités du Mois de santé sexuelle des différents organismes sur leur page Facebook ou Instagram ou en visitant leur site Web en suivant ce lien : linktr.ee/acsesestrie

SOURCE : © PIXABAY. SOUS LICENCE.
Aborder la sexualité avec les jeunes encourage des comportements sains, sécuritaires et responsables.

En effet, comme le mentionne IRIS Estrie dans ses vidéos éducatives, la sexualité couvre plusieurs dimensions (psychoaffective, relationnelle, morale, socioculturelle, biologique, etc.).

Les discussions abordées lors d'activités informatives permettent de mettre en lumière ces différentes réalités, comme l'image corporelle, le consentement, les relations, le plaisir, la diversité sexuelle et les genres.

Ainsi, aborder la sexualité avec les jeunes encourage des comportements sains, sécuritaires et raisonnés, contribuant à leur bienêtre et à une santé sexuelle positive.

·Café
·Boulangerie artisanale
·Traiteur
pain voyageur café
SIMPLICITÉ | AUTHENTICITÉ
819 566-1111 369, rue King Est, Sherbrooke

Connaissez-vous les bienfaits du yoga facial ?

Marie-Reine Kabis

Nous recherchons toutes et tous un équilibre, un mieux-être durable qui nous permet de nous sentir bien dans notre corps, notre tête et notre cœur. Avec le temps, nous constatons que notre métabolisme ralentit, que les tensions s'accumulent plus facilement et que la fatigue s'installe. Pour soutenir la santé globale, la stimulation d'une bonne circulation sanguine devient alors essentielle.

Lorsque nous pratiquons une activité physique, le corps s'active, l'énergie circule mieux, les muscles se tonifient et l'équilibre entre le physique, l'émotionnel et le mental s'améliore.

Et le visage dans tout ça?

Ce qui est vrai pour le corps l'est aussi pour le visage.

Le visage compte plus de 50 muscles directement reliés au cou, aux épaules et au haut du dos. Par la pratique du yoga facial, nous stimulons la circulation sanguine et lymphatique, permettant un meilleur apport en oxygène et en nutriments aux muscles et aux tissus. Le résultat se traduit par une apparence plus lumineuse, un teint éclatant, des traits détendus… mais surtout par une profonde sensation de mieux-être.

Qu'est-ce que le yoga facial?

Le yoga facial est une rencontre unique entre le corps et l'esprit. Grâce à la respiration consciente, à la visualisation et à des mouvements précis, cette pratique devient une forme de méditation accessible qui invite à ralentir et à se reconnecter à soi. Les points d'acupression et les automassages favorisent l'élimination des toxines et aident à relâcher les tensions accumulées dans la mâchoire, le front, les tempes, le cou et les épaules — des zones fortement sollicitées par le stress, les écrans et les mauvaises postures.

Pratiqué adéquatement et accompagné de façon personnalisée, en groupe ou en entreprise, le yoga facial permet d'atténuer naturellement les rides d'expression, le relâchement de la mâchoire, des joues et du cou. Mais ses bienfaits vont bien au-delà de l'esthétique.

Les bienfaits

Les automassages du front peuvent aider à réduire les maux de tête et les migraines. Les exercices oculaires soulagent la fatigue visuelle, la sécheresse et l'irritation causées par le travail prolongé devant les écrans.

SOURCE : © COURTOISIE DE MARIE-REINE KABIS

Marie-Reine Kabis est une enseignante certifiée en yoga facial.

La détente de la mâchoire et le massage du muscle masséter contribuent à diminuer le grincement de dents, souvent lié au stress. Dans certains cas, une meilleure irrigation des muscles faciaux peut aussi soutenir la récupération lors de conditions comme la paralysie de Bell.

Le yoga facial ne se limite pas au visage. Il agit de la taille à la tête — et parfois même jusqu'aux pieds — puisque tout est relié par la posture, la respiration et la conscience corporelle.

Le yoga facial est une invitation à débuter une véritable révolution Pro-Âge, dans l'amour et la conscience de soi.

À propos de l'autrice

Marie-Reine Kabis pratique le hatha yoga depuis plus de 35 ans, cette approche a profondément résonné en elle par sa connexion corps-esprit. À 52 ans, elle a fondé Face Yoga Passion, se certifiant en yoga facial afin de partager cette pratique qui l'a régénérée, recentrée et permis de se redécouvrir. Aujourd'hui, sa mission est d'accompagner les gens vers un mieux-être profond et durable.

Les deux faces du vieillissement : intégration des deux faces

Gilbert Leclerc, professeur et chercheur à la retraite du Centre de recherche sur le vieillissement et de la Faculté des science humaines (Université de Sherbrooke).

Comment intégrer les deux faces du vieillissement dont nous avons parlé dans l'article précédent? Il faut d'abord accepter le fait que le vieillissement n'est pas une partie gagnante. « Nul ne sort vivant de cette vie », disait Woody Allen.

Il faut aussi savoir sur quoi nous pouvons agir pour faire pencher la balance du *Bien vieillir*/*Mal vieillir* en notre faveur. Pour le moment, les sciences du vieillissement ne nous donnent encore que peu de pouvoir sur la génétique (c'est en développement), mais nous assurent que nous en avons beaucoup sur notre style de vie : activité physique suffisante, alimentation saine, poids santé, usage modéré d'alcool, élimination du tabac.

Deux grandes études longitudinales américaines et l'étude longitudinale canadienne encore en cours concluent qu'un bon vieillissement dépend en faible partie (de 20 % à 30 %) de notre patrimoine génétique et en grande partie (de 70 % à 80 %) de notre style de vie. De plus, à mesure que nous avançons en âge, le style de vie devient encore plus déterminant.

Mais c'est sur les plans psychologique et comportemental que la véritable intégration doit se faire. Nous pouvons faire fausse route aussi bien dans un sens que dans l'autre.

En ne voyant que les beaux côtés du vieillissement, nous risquons de nous

SOURCE : © PIXABAY. SOUS LICENCE.

Il faut tenir compte à la fois des côtés positifs et négatifs du vieillissement afin d'en profiter sans contrevenir à ses capacités.

frapper le nez et de tomber de haut le jour où les incapacités et les maladies frapperont à notre porte.

En ne voyant que les côtés négatifs du vieillissement, nous pouvons ignorer les occasions qu'il nous offre et passer à côté d'une des plus belles périodes de notre existence pour nous épanouir en toute liberté selon nos champs d'intérêt et nos talents.

Nous pouvons aussi demeurer passifs et ne rien faire pour enrayer ou retarder la détérioration des capacités ou vouloir trop en faire en n'acceptant pas de vieillir et en agissant comme si nous avions encore vingt ans

La règle d'or d'un bon vieillissement a été formulée depuis longtemps sous forme de prière par Reinhold Niebuhr (1932) : « Seigneur, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse de voir la différence entre les deux. »

Conclusion

Nous vieillissons tous de toute façon, mais nous ne vieillissons pas tous de la même façon. Bien vieillir dépend plus de notre style de vie que de notre hérédité. Les règles : éviter les abus, faire régulièrement de l'exercice, bien s'alimenter, rester actif intellectuellement et socialement, donner un sens à sa vie aussi bien sur le plan des valeurs humaines que spirituelles.

Finalement, toujours se rappeler : ce n'est pas l'âge avancé qui fait de nous de vieux aigris, c'est d'avoir laissé s'affadir le regard que nous portons sur le monde.

Combien pour vivre dignement à Sherbrooke ?

Pierrette Denault

Vivre décemment coûte cher ! Joindre les deux bouts est de plus en plus difficile — et souvent impossible. Vous avez beau couper ici et là, arrive le moment où c'est dans la dignité qu'il faut couper. Attention, l'article que vous êtes en train de lire risque de vous noyer sous un océan de chiffres ! Mais ces chiffres doivent être connus pour mieux saisir la réalité de plusieurs de nos concitoyens et concitoyennes.

Vous êtes-vous demandé combien il vous faut de revenu pour vivre dignement à Sherbrooke ?

L'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) publiait récemment un rapport intéressant divulguant le salaire net qui permet de vivre au-delà de la pauvreté dans sept grandes villes du Québec. Précisons que le calcul est fait après impôts. Ajoutons que le salaire minimum net annuel au Québec est de 26 000 $.

Voici les chiffres qui concernent Sherbrooke. Ils prennent en compte différents types de ménages. Par exemple, si vous êtes une personne seule, il vous faudra 33 595 $ pour vivre dignement dans la ville reine des Cantons de l'Est.

Si toutefois vous formez un duo adulte/ enfant en centre de la petite enfance (CPE), vous aurez besoin de 46 624 $ — ce qui représente le revenu viable pour Sherbrooke selon l'IRIS. Par ailleurs, il vous faudra un revenu annuel net de 76 936 $ si vous êtes une famille composée de deux adultes et de deux enfants d'âge préscolaire.

En deçà, vous êtes pauvre.

La pauvreté, c'est quoi ?

Selon la Concertation sherbrookoise de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CSLPES), la pauvreté se traduit par une accumulation d'incapacités résultant d'inégalités et tendant à se renforcer réciproquement. Il s'agit d'un défaut d'avoir, de pouvoir et de savoir. À l'échelle des communautés, la pauvreté se traduit par une dévitalisation sociale et économique.

Dans ce cadre, ne faut-il pas se surprendre que les personnes assistées sociales et les travailleurs à faible salaire n'arrivent pas à satisfaire leurs besoins de base ? Ne faut-il pas s'étonner du nombre croissant de personnes qui réclament de l'aide alimentaire pour terminer le mois ? Ne faut-il pas se scandaliser devant les hausses éhontées du prix pour se loger ?

Prenons l'exemple de Virginie. Elle vit seule. Selon l'IRIS, voici les dépenses annuelles auxquelles elle doit faire face : le logement (13 626 $) ; les autres nécessités tels le téléphone, l'internet, les vêtements, etc. (12 000 $) ; l'alimentation (6 523 $) ; le transport (3 020 $) ; les soins de santé non remboursés comme les frais dentaires (1 947 $) ; et les frais de garde (3 582 $) pour un enfant en CPE.

SOURCE : © NICOLE BOISVERT

L'IRIS a récemment publié un rapport qui indique quel salaire annuel est requis pour vivre dignement à Sherbrooke selon le type de ménage.

L'année qui commence s'annonce difficile à plusieurs points de vue pour plusieurs personnes vivant à Sherbrooke. Raison de plus pour poser des gestes de solidarité en encourageant les organismes sociaux.

Louer au Québec en 2026 : quels droits en tant que locataire ?

Ahmed Alex Adjanouga Odoun

Le besoin de se loger au quotidien est fondamental pour toute personne. Pourtant, face aux contextes climatique et social actuels, l'accessibilité au logement se fait plus difficile. C'est pourquoi la connaissance des règles régissant le bail civil est utile pour tout locataire au Québec.

Outre les règles du Code civil, le Tribunal administratif du logement (TAL) joue un rôle majeur dans l'encadrement desdites relations entre bailleurs et locataires. Chaque locataire a donc plusieurs droits : la transparence du loyer, le droit au refus de l'augmentation de loyer, le droit au maintien durant la durée du bail — sauf situation exceptionnelle, le droit à la cession du bail.

En premier lieu, le locataire a droit à la transparence du loyer. En effet, lors de la signature d'un nouveau bail, le bailleur est légalement tenu d'inscrire à la section G le loyer le plus bas payé au cours des 12 derniers mois. Si cette section est laissée vide ou si les informations sont fausses, le locataire dispose de deux mois à partir de la découverte de l'omission pour demander au TAL une fixation de loyer.

En deuxième lieu, il a droit au refus d'une augmentation injustifiée de loyer. Contrairement à une croyance répandue, un locataire peut refuser une augmentation de loyer tout en renouvelant son bail.

À la réception d'un avis d'augmentation, le locataire dispose d'un mois pour répondre par écrit.

S'il refuse, le propriétaire a alors un mois pour négocier en s'adressant au TAL pour faire fixer le loyer. En l'absence de travaux majeurs, les parties au contrat peuvent toujours décider de l'avenir de la relation de bail.

SOURCE : © DANIELLE ARSENAULT, 2025

Les locataires ont plusieurs droits par rapport à leur logement.

En troisième lieu, le droit au maintien dans les lieux durant la durée du bail protège le locataire contre les évictions injustifiées. Un bailleur ne peut vous forcer à quitter définitivement votre logement pour de simples rénovations.

Si des travaux majeurs nécessitent une évacuation temporaire, des délais de préavis stricts s'appliquent, soit 10 jours avant le début des travaux si le locataire doit quitter le logement une semaine ou moins et trois mois à l'avance si le locataire doit quitter le logement plus d'une semaine. En cas d'éviction pour changement d'affectation ou agrandissement, le propriétaire doit verser une indemnité légale équivalente plus les frais de déménagement.

En dernier lieu, le droit à la cession de bail est un outil puissant pour maintenir l'abordabilité du logement. Le bailleur ne peut refuser une cession que pour des motifs sérieux, par exemple l'incapacité financière du nouveau candidat.

Par ailleurs, le droit à la vie privée du locataire dans l'usage du logement est important et le bailleur doit respecter cela sauf en cas d'urgence absolue.

En résumé, le locataire doit respecter les termes de son contrat, mais aussi il doit connaître ses droits. Cela constitue le ciment d'une relation durable avec son locateur, surtout dans un bail à usage d'habitation.

On skie à Sherbrooke !

Mhist – Musée d'histoire de Sherbrooke

Depuis presque 140 ans, on chausse les skis dans les Cantons-de-l'Est ! À la fin du XIX^e siècle, ce sport n'en est qu'à ses balbutiements dans la région.

En février 1879, *Le Pionnier* décrit pour la première fois ces curieux objets venus du Nord, et qu'on nomme les « raquettes norvégiennes ». Entièrement faites de bois et longues de plusieurs pieds, elles permettent à celui qui les enfile de « marcher et glisser tout à la fois » sur la neige. À la lecture de ces premières lignes, on reconnaît déjà l'esprit du ski de fond moderne.

Un jeune à l'avant-garde

Une petite histoire locale ajoute une touche de charme aux débuts de ce sport : on raconte que le premier skieur sherbrookois serait un jeune garçon, Amoret Arkley, qui fabrique lui-même une paire de skis en 1887.

Son initiative précède de près de vingt ans l'apparition des premiers commerces spécialisés dans la région. Ce geste ingénieux témoigne du goût précoce des habitants pour les plaisirs hivernaux et d'une forme de créativité qui caractérise bien la communauté.

L'apparition des clubs de ski

Le développement des premières associations de ski est plus hésitant. Le 25 octobre 1911 naît le *Sherbrooke Ski Club*, mais l'organisme disparaît rapidement. Le manque d'infrastructures, notamment l'absence d'un tremplin adéquat pour le saut à ski (!), limite les activités.

À cette époque, la ville compte pourtant cinq clubs de raquette et près de cinq cents membres qui démontrent un intérêt marqué pour les sports d'hiver.

Un second club de ski voit le jour en 1920 et pose enfin des bases plus solides. On y aménage des tremplins, on trace des pistes de ski de fond et l'on organise divers concours qui animent les hivers de la décennie. Les Sherbrookois trouvent aussi des terrains propices pour glisser, notamment, dans les années 1920, sur la ferme de l'échevin William Brault, le long du chemin de Bromptonville.

En piste !

Les années 1930 marquent toutefois une transformation majeure. En 1938, la création du parc national du Mont-Orford par le gouvernement provincial ouvre la voie à l'aménagement de véritables pistes de ski, inaugurées l'année suivante. Puis, à la fin des années 1950, l'idée d'une piste municipale sur les pentes du Mont-Bellevue prend forme, renforçant l'attrait du ski pour un public de plus en plus vaste, et ce, en plein cœur de la ville.

Le ski devient alors un sport véritablement populaire, accessible à toutes les générations. Autour de la ville, parcs et sentiers se multiplient, et le bois Beckett, bien connu des résidents du Nord, offre jusqu'à sept pistes de ski de randonnée. L'évolution du ski à Sherbrooke témoigne ainsi non seulement de l'essor d'un sport, mais aussi d'un enthousiasme collectif pour l'hiver et ses plaisirs.

SOURCE : © FONDS DE LA FAMILLE GASTON CLOUTIER

De nombreuses femmes pratiquaient le ski en jupe pour respecter les mœurs de l'époque.

Service d'aide en
impôt

Solutions Budget Plus

Mars et avril 2026
Lundi au vendredi : 9 h à 12 h - 13 h à 16 h 30

Critères d'admissibilité, revenu maximal de :

- 35 000 $ pour une personne seule
- 45 000 $ pour un couple
- 45 000 $ pour un adulte avec un enfant (2 500 $ par enfant additionnel)
- Aucun revenu de location
- Aucune faillite dans l'année d'imposition

Frais d'inscription

81, rue Wellington Nord, Sherbrooke
819 563-0535 poste 1

Rendez-vous possible :

solutionsbudgetplus.com

SERVICE D'AIDE EN IMPÔT
PROGRAMME DES BÉNÉVOLES DEPUIS 1988
REVENU QUÉBEC
Agence du revenu du Canada
Desjardins

Les pertes

Jacques Quintin, philosophe

Qui n'a pas déjà vécu des pertes dans sa vie ? Se pourrait-il que l'être humain grandisse toujours un peu plus lorsqu'il surmonte ses pertes ? Ne devient-on pas un peu plus soi-même dans la souffrance ?

Les Grecs disaient *pathei mathos*. C'est dans la souffrance que nous donnons naissance à notre identité. Sans tomber dans le dolorisme, je me demande toujours quelle leçon de vie je peux tirer d'un événement qui induit une perte.

Pourtant, on vit dans un collectif qui se montre réfractaire à toute éventualité d'une perte. En ce sens, on souhaite une société lisse dans laquelle aucun accident ne surviendrait.

C'est la psychose de la sécurité. Nous avons peur de tout : peur que les cyclistes prennent le contrôle de nos routes, peur que les personnes transgenres de tout acabit modifient notre identité, peur que les immigrants occupent nos emplois, peur que l'IA nous dévitalise, peur que les Américains nous envahissent, peur que la Chine nous exploite, peur de jouer au roi de la montagne, peur de la covid, et j'en passe.

On oublie que la vie est une histoire de pertes. Chaque jour qui passe est un jour de moins sur le calendrier de notre existence. On perd des amis parce qu'ils déménagent tandis que d'autres meurent. On perd aussi l'inspiration, parfois le désir. Chaque dépense est une perte. Parlez-en aux avares de ce monde !

Si un gouvernement propose des changements, c'est vécu comme une apocalypse, surtout si cela nous touche de près. Autrefois, on appelait cela la résistance au changement.

Il ne s'agit pas d'être d'accord avec tous les changements. Mais, au lieu de se braquer contre eux, peut-on y réfléchir ? Après tout, toute l'histoire de l'humanité est une histoire de pertes et de changements, et personne n'en meurt. Même si toutes les formes d'agressivité sont une réponse à la menace d'une perte.

Nous vivons dans une société comme si l'on nous volait de quelque chose. Le philosophe Descartes disait que je peux me départir de tout : mon corps, mes sens, mes richesses, mes amis, mais tant et aussi longtemps que je vis, personne ne peut m'enlever la capacité de penser.

Il s'agit d'essuyer des pertes pour prendre conscience de l'essentiel. Ce sont souvent les échecs qui testent l'authenticité de notre désir. Rien de mieux qu'un conflit pour tester l'amour dans un couple ! Le courage de préserver notre désir en dépit des échecs est noble pourvu qu'on apprenne un peu plus sur soi-même. Les pertes nous apprennent que nous ne pouvons rien tenir pour acquis. Du jour au lendemain, je peux me retrouver à la rue, dans la dèche, réduit à quêter.

Les pertes nous apprennent l'humilité. On n'est pas tout puissant, mais des êtres vulnérables et interdépendants.

SOURCE : © NICOLE BOISVERT

Les pertes nous rappellent que nous ne pouvons rien tenir pour acquis.

La présence d'autrui devient un pare-chocs contre les heurts de l'existence. Il y a des collisions, mais c'est moins dommageable.

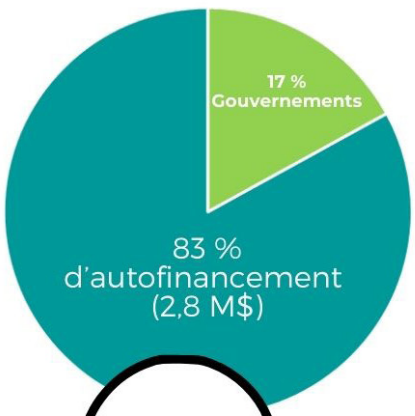
Je pense à tous ceux et celles qui ont tout perdu. Le pire n'est pas de tout perdre, mais d'être abandonné à nos pertes. Plus rien et personne pour se relever.

À Raymond qui m'a insufflé l'idée.

MOISSON ESTRIE

Tous les jours, chaque semaine, toute l'année
www.moissonestrie.com

Notre financement



Saviez-vous que pour chaque 1 $ donné à Moisson Estrie, nous arrivons à redistribuer des denrées d'une valeur de 14 $?

Nos actions

1 257 689 KG
de denrées récoltées
chez + de 72 fournisseurs

=

Valeur marchande redistribuée
15,6 M$

Nous redistribuons à + de 60 ORGANISMES communautaires en Estrie

+

18 468 dépannages alimentaires remis directement

ENSEMBLE, DONNONS du CŒUR... aux VENTRES

Pour le droit des femmes

Johanne Bilodeau, Collectif pour le libre choix

Peu de temps avant le grand rassemblement à Québec le 18 octobre 2025 marquant le 30e anniversaire de la Marche mondiale des femmes et rappelant les revendications pour les droits des femmes, le gouvernement de la CAQ a déposé son projet de Loi constitutionnelle 2025 sur le Québec. Ce dépôt du projet de Loi 1 par le ministre de la Justice Simon Jolin-Barrette et principalement les articles 28 et 29 ont soulevé plusieurs inquiétudes, car il vise l'inclusion du droit à l'avortement dans une loi.

Selon un politicien rencontré, « Dans un contexte où l'on observe des reculs préoccupants ailleurs en Occident, il nous apparaît essentiel de prendre les devants et de consolider nos acquis. L'objectif est précisément d'éviter toute fragilisation future et de s'assurer que la position de l'État québécois demeure claire, peu importe le contexte. »

Bien que cette initiative puisse sembler protectrice, elle comporte des risques juridiques, sociaux et politiques majeurs. Elle soulève des inquiétudes dans les milieux féministes, communautaires et juridiques, car là où il y a une loi, il y a des reculs significatifs possibles.

D'abord, parce que le texte est figé dans une formulation précise et le rend donc vulnérable aux changements politiques, aux modifications et, bien sûr, aux risques d'être abrogé.

Au Québec, il y a un réel risque que l'avortement cesse alors d'être un service de santé essentiel et devienne plutôt un objet de débat juridique.

La Cour suprême du Canada a décriminalisé l'avortement au Canada en 1988. Cette décision historique a permis aux provinces de développer leurs propres approches sans législation spécifique.

Le Québec s'est distingué par son refus de légiférer sur l'avortement, privilégiant une approche fondée sur la santé publique et les droits de la personne.

Cette absence de loi permet une souplesse dans l'organisation des services, une protection contre les débats polarisants observés ailleurs et une reconnaissance implicite du droit à l'autonomie corporelle.

Afin de réellement protéger les femmes et toutes personnes pouvant être enceintes, le Collectif pour le libre choix rejette l'ensemble du PL1, mais, surtout, exige le retrait des articles 28 et 29.

Cette appropriation politique du droit à l'avortement est, selon nous, un usage opportuniste de ce droit par les instances institutionnelles ou gouvernementales pour renforcer leur image ou leur pouvoir, sans répondre aux besoins réels des personnes concernées (accessibilité, rapidité, déstigmatisation, services universels, couverture pour les personnes sans RAMQ, etc.).

Le Collectif pour le libre choix a produit un Guide d'autodéfense féministe contre l'appropriation politique du droit à l'avortement au Québec qui a largement été diffusé. L'organisme a aussi tenu des ateliers d'appropriation et de démystification, a effectué plusieurs rencontres politiques et médiatiques en plus de produire et déposer un mémoire. L'organisme est entendu en consultation parlementaire le 17 février.

SOURCE : © COURTOISIE DU COLLECTIF POUR LE LIBRE CHOIX.

Le Collectif pour le libre choix a réalisé ce guide dans le cadre du projet de Loi 1.

À l'approche de la Journée internationale des droits des femmes, nous souhaitons que l'avortement demeure un droit, pas un symbole politique. Nous souhaitons également que le gouvernement de la CAQ recule et retire son projet de loi constitutionnelle de 2025 sur le Québec.

Féminicides partout, justice nulle part

Traumavertissement : Ce texte aborde certains éléments en lien avec les récents féminicides et la violence conjugale en général. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide si vous en ressentez le besoin.

Voltairine D'Éclair, Collective citoyenne Pas une de plus

Entre le 1er janvier et le 1er février 2026, six (6) femmes ont été assassinées par leur partenaire ou ex-partenaire. Poussée d'un troisième étage, par arme à feu, par arme blanche et incendiée, laissée à la dérive dans le Fleuve. Ce sont des féminicides conjugaux.

Saviez-vous qu'il existe 11 autres types de féminicides? Outre les féminicides conjugaux, on identifie le suicide lié à la violence conjugale, la torture causant la mort, l'assassinat lié à « l'honneur », le meurtre ciblé en conflit armé, la mise à mort de femmes ou filles en raison de leur orientation sexuelle, le féminicide par omission de soin, l'assassinat systématique des femmes autochtones, etc.

Le féminicide est la manifestation la plus extrême de violence et s'inscrit dans un continuum de violences et de discriminations sexistes.

On a envie de vous inviter collectivement à vous lever pour des sociétés exemptes de violences! Ce n'est pas juste en se mêlant de nos « p'tites affaires » que les changements sociaux ont eu lieu. Parce que oui, c'est une URGENCE NATIONALE!

Face à ce nombre troublant de féminicides, il est légitime de s'interroger sur les mesures juridiques existantes et à adopter pour prévenir ces violences.

À ce propos, il existe la « Loi modifiant la Loi sur le divorce ». Il s'agit du projet de loi C-223, aussi appelé « Loi visant à garantir la protection des enfants ». Celui-ci vise à accentuer les protections pour les enfants et les victimes de violence familiale et d'abus post-séparation. Il s'attaque notamment à l'utilisation du concept d'aliénation parentale, qui réduit au silence les personnes survivantes de violences conjugales et familiales en discréditant leur parole. Il résulte souvent que le parent abuseur se voit accorder du temps parental non supervisé, au détriment de la sécurité et du bien-être des enfants.

SOURCE : © PAS UNE DE PLUS

Une affiche abordant les féminicides lors d'un évènement éclair organisé par la Collective citoyenne Pas une de plus.

Selon l'Association nationale Femmes et Droit, le projet de loi veut : « s'assurer que les [personnes avocates] dépistent les risques de violence familiale, que les tribunaux disposent de moyens pour évaluer l'impact du contrôle coercitif sur les enfants, que l'opinion des enfants soit prise en compte, et que les décisions en matière de garde ne soient pas influencées par des mythes ou stéréotypes concernant la violence conjugale. »

Ces changements sont très attendus, mais incomplets seuls. Le projet de loi C 16, récemment déposé, précise des mesures sur le contrôle coercitif — une série de stratégies utilisées par un partenaire ou un ex-partenaire pour isoler, contrôler, terroriser sa victime et la priver de liberté, petit à petit — et le féminicide, notamment en ajoutant le contrôle coercitif comme une infraction au Code criminel.

On vous invite d'ailleurs à lire les excellentes interventions de l'Association nationale Femmes et Droit sur le sujet, et à consulter son cours gratuit pour une Réforme du droit féministe au *nawl.ca/fr/*.

Pour en connaitre davantage sur les types de féminicides consultez les fiches informatives au *coalitionfeministe.org*.

La puissance des voix en chœur

Nancy Mongeau

Sherbrooke regorge de talents culturels inspirants. Mais qu'est-ce qui attire tant d'artistes à œuvrer au cœur des Cantons-de-l'Est? Est-ce la proximité de vastes espaces verdoyants, l'accessibilité à des organismes partageant leur passion pour les arts ou la recherche d'un style de vie plus tranquille, loin de la métropole? Probablement un peu de toutes ces réponses. Mais il est indéniable que l'offre académique des institutions d'études supérieures y est pour quelque chose: arts visuels et musique sont enseignés au Cégep et à l'Université de Sherbrooke (UdeS) par des professeurs passionnés. Ce qui s'y crée mérite que l'on s'y attarde.

Ma fille Alyssane étudie à l'école de musique de l'Université. C'est grâce à son parcours que j'ai pu découvrir les vibrants concerts de l'Ensemble vocal de l'UdeS dirigé par le professeur Robert Ingari. Ce chef de chœur et compositeur possède une impressionnante feuille de route. Directeur de maîtrise et responsable des programmes à l'École de musique de l'Université de Sherbrooke, il est également directeur artistique de l'École d'été de chant choral et directeur artistique de divers chœurs.

Une riche expérience au profit de la relève

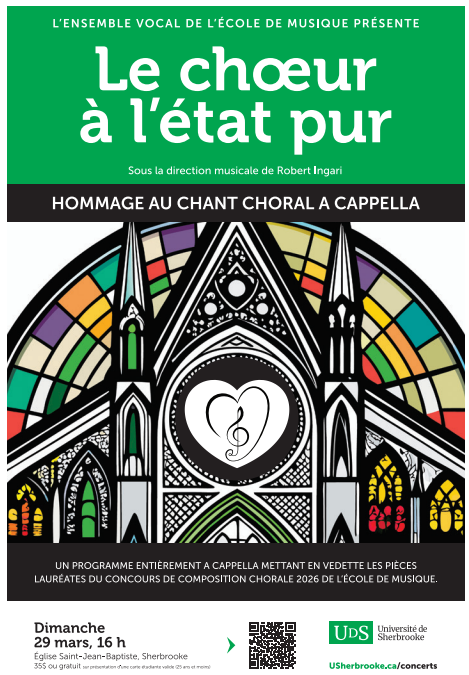
Né aux États-Unis, Robert Ingari arrive au Canada en 1999 où son parcours académique et artistique continue depuis à s'épanouir. Après dix ans d'enseignement et de direction musicale au Conservatoire de Boston, Montréal lui offre d'autres défis professionnels et artistiques. En 2000, il se joint à l'École de musique Schulich de l'Université McGill à Montréal où il enseigne la direction chorale et dirige les grands ensembles vocaux. Puis, en 2008 le professeur Ingari accepte un poste à l'Université de Sherbrooke et assume la responsabilité de la maîtrise en direction chorale où il se consacre au développement des techniques de répétition dans le cadre des laboratoires de direction chorale.

Ses œuvres sont interprétées aux États-Unis, en Europe et au Canada. Son insatiable soif de perfectionnement l'a mené à quelques reprises à Paris auprès du compositeur Philippe Hersant. Il a d'ailleurs enseigné à titre de professeur invité au Conservatoire national supérieur de musique et danse de Lyon et agi à titre de compositeur et chef de chœur invité auprès de nombreux ensembles français et québécois. Plus récemment, en novembre et décembre 2025, deux de ses nouvelles créations d'envergure (I Cry For Light et Cantata Natalis) furent présentées en primeur par des ensembles professionnels canadiens, à Montréal et à Calgary.

Le professeur Ingari prendra sa retraite de l'université en mai 2027. Après 19 ans passés à former la relève musicale à Sherbrooke, il tourne la page pour embrasser pleinement la création. Désormais, son talent se déploiera entre la composition musicale et la direction du prestigieux Chœur de chambre du Québec.

Spectacles à Sherbrooke

J'ai eu le plaisir d'assister à quelques concerts dirigés par cet artiste de renom. Les concerts de l'Ensemble vocal de l'UdeS regroupent plus de 60 chanteurs et chanteuses. À chaque représentation, le public est saisi d'émotions palpables. Il se laisse transporter par les harmonies dans un voyage évoluant habilement entre des récits contrastés qui explorent la complexité de l'âme humaine. Entre dissonances rebelles et accords parfaits, l'ensemble se promène avec brio de la légèreté à la révolte, offrant ainsi une performance d'une justesse impeccable.



SOURCE : © NANCY MONGEAU, 2025

L'Ensemble vocal de l'Université de Sherbrooke, en prestation le 12 décembre 2025 à l'église Saint-Jean-Baptiste dirigé par Robert Ingari.

SOURCE : © D. SÉGUIN, 2023

Le professeur, directeur et compositeur Robert Ingari.

Le prochain spectacle sera présenté le dimanche 29 mars, à 16 h, à la majestueuse église Saint-Jean-Baptiste, située au 280, rue du Conseil, à Sherbrooke. On y rendra hommage au chant choral a capella avec un programme mettant en vedette les pièces lauréates du Concours de composition chorale 2026 de l'École de musique de l'Université de Sherbrooke auquel participent les étudiants du baccalauréat en musique, cheminement en composition et musique à l'image. De surcroît, l'ensemble interprétera aussi des pièces de répertoire et des compositions du professeur Ingari.

Le coût du billet est de 35$ et c'est gratuit pour les étudiants de 25 ans et moins (sur présentation d'une carte étudiante valide).

Lors du spectacle de l'Ensemble vocal de l'UdeS de décembre dernier, une pièce du Pr Robert Ingari a su émouvoir l'assistance. Les textes de Guérison, une cantate pour l'humanité sont tirés et inspirés de proverbes du monde et de la poésie autochtone. L'œuvre, composée pour chœur mixte, piano et orchestre à cordes, est saisissante et révèle des valeurs communes au Journal de rue. Grâce à la magie de son texte, on peut imaginer en filigrane la silhouette d'une personne sans domicile épuisée par la quête d'un refuge en hiver ou encore l'écho de toute solitude dans ses heures les plus sombres. « Plus qu'un récit, les vers de cette composition résonnent comme un vibrant plaidoyer pour l'humanité. »

C'est avec l'autorisation du compositeur que je vous présente le texte des quatre mouvements de cette cantate de Robert Ingari.

« Les larmes sont la sève de la blessure
Tous les rêves sont issus de la même toile
Tous les peuples sourient dans la même langue
Le froid du silence traverse les murs
Un cœur ignoré devient un cri muet
L'indifférence est aussi une blessure
De la discussion jaillit la lumière
Tendre la main, c'est se grandir soi-même »

Lire : un antistress

Pierrette Denault

À l'heure où l'on déplore une augmentation de l'anxiété chez les jeunes, la lecture pourrait-elle s'avérer un antistress ? Pourrait-elle les aider dans à se recentrer, à combattre « l'éparpillement » ? Le *Journal de rue* propose deux romans accrocheurs susceptibles d'intéresser autant les garçons que les filles. Deux romans à la portée de jeunes pour qui la lecture représente un défi. Présentons d'abord leur autrice.

SOURCE : © PEXELS. SOUS LICENCE.

La lecture peut être un outil pour réduire l'anxiété chez les jeunes, il suffit de les intéresser.

Maryse Pagé

Dans une vie antérieure, Maryse Pagé a été recherchiste et conceptrice en télé et à la radio. Puis, elle a été travailleuse sociale, ce qui transparaît dans son œuvre. Elle est maintenant autrice. Son engagement et sa créativité en font une invitée de marque dans les salons du livre et dans les écoles secondaires. Outre les deux romans présentés ici, on lui doit, entre autres, *Ce livre n'est pas un journal intime* (trilogie), *De son œil* et *Charlie-Rock* (deux tomes). Voici le récit de deux jeunes imparfaits et de deux vieux qui le sont tout autant.

Une rencontre intergénérationnelle qui a changé le cours d'une vie

Rap pour violoncelle seul, c'est l'histoire d'une rencontre inattendue. Celle de Malik et de monsieur Larochelle, un vieil homme exécrable qui ne se remet pas de la mort de son épouse chérie. Après avoir commis un petit larcin, le jeune est condamné à effectuer des travaux communautaires. Il devra assurer quarante heures de bénévolat auprès de ce vieillard qui n'a rien demandé et qui va compliquer la vie à son proche aidant. D'un chapitre à l'autre, on assiste à l'apprivoisement de ce duo improbable. Malik, dont la vie personnelle et familiale est compliquée, ose se dévoiler ; quant à Marius Larochelle, finira-t-il par perdre de son aigreur ?

Un *roadtrip* intergénérationnel pour survivre à l'été

Le roman *L'Autre Bout du monde* raconte lui aussi une relation entre deux personnages de générations différentes. Marguerite, une sexagénaire plutôt olé olé, loue les services de Mira à qui elle demande de lui servir de chauffeuse de Rouyn-Noranda jusqu'à Cap-des-Rosiers.

Outre le deuil de sa mère, la jeune de dix-sept ans vit une relation toxique avec un amoureux qui l'étouffe et cet éloignement de même que les conseils de son aînée l'aideront-ils à y voir clair ? Pour Marguerite, ce voyage jusqu'en Gaspésie représente le point final d'une histoire troublante vieille de cinquante ans. Quel est donc son secret ?

L'écriture de Maryse Pagé est colorée, teintée d'humour. Elle aborde des sujets de l'heure. Les deux récits sont linéaires rendant la lecture plus facile, particulièrement pour les jeunes adultes qui en seraient à leur première expérience de lecture de roman. Parions qu'ils seront happés tant par les personnages que par la musique des mots. Peut-être y trouveront-ils en prime une parenthèse antistress ?

Le genre policier : quand l'enquête devient un jeu de logique

Véronique Lessard

Après avoir exploré l'horreur et ses frissons, je vous propose maintenant de découvrir un genre fondé sur la raison, l'observation et le mystère : le roman policier. Ce genre passionne les lecteurs en les plaçant au cœur d'une enquête où chaque détail peut faire basculer la vérité.

Qu'est-ce que le genre policier ?

Le roman policier repose sur une énigme, le plus souvent un crime, que l'on cherche à résoudre. L'intrigue suit une enquête menée par un détective, un policier ou parfois un personnage ordinaire. Le lecteur est invité à réfléchir, à analyser les indices et à tenter de devancer la solution.

Le genre naît au 19e siècle avec Edgar Allan Poe, considéré comme l'un des pionniers grâce à ses récits mettant en scène le détective Auguste Dupin. Il se développe ensuite avec Arthur Conan Doyle et son célèbre Sherlock Holmes, symbole de la logique et de la déduction. Au 20e siècle, Agatha Christie popularise le roman à énigme avec des intrigues complexes et des fins surprenantes.

Au Québec, le genre policier s'impose progressivement avec des auteurs comme Chrystine Brouillet, André Jacques ou Patrick Senécal, qui intègrent des enjeux sociaux, psychologiques et contemporains à leurs récits. Aujourd'hui, le policier se décline sous de nombreuses formes, allant de l'enquête classique au *thriller* sombre et intense.

Comment reconnaître un roman policier ?

Un roman policier se reconnaît par la présence d'un mystère central, d'indices disséminés dans le récit et d'une tension croissante. L'histoire progresse par interrogatoires, découvertes et fausses pistes, jusqu'à une révélation finale qui éclaire l'ensemble de l'intrigue.

SOURCE : © PEXELS. SOUS LICENCE.

Le roman policier cherche à résoudre une énigme.

Principales sous-catégories

Le roman à énigme met l'accent sur la logique et la résolution du crime, par exemple *L'énigme du dépotoir* de Daniel Lessard.

Le roman noir explore la corruption, la violence et la noirceur humaine, par exemple *Baignades* d'Andrée A. Michaud.

Le *thriller* policier se distingue par un rythme rapide et une forte tension, par exemple *Marée noire* de Luc Chartrand.

Le policier psychologique s'intéresse aux motivations et aux dérives mentales des personnages, par exemple, *Le cri du cerf* de Johanne Seymour.

Le policier historique mêle enquête criminelle et contexte du passé, par exemple la série *Red Light* de Marie-Ève Bourrassa.

Pourquoi lire des romans policiers ?

Lire un roman policier, c'est exercer son esprit critique tout en vivant une intrigue captivante. Ce genre développe l'analyse, l'observation et le plaisir de résoudre une énigme, tout en offrant un regard sur la société et la complexité humaine.

Auteurs et autrices incontournables

Québec : Chrystine Brouillet, André Jacques Patrick Senécal, Guillaume Corbeil.
International : Agatha Christie.

Quelques suggestions

Le Poids des mensonges, Chrystine Brouillet
La nuit des morts-vivants… enfin presque, André Jacques
Le Vide, Patrick Senécal
Le Crime de l'Orient-Express, Agatha Christie

Dans le prochain texte, nous quitterons les enquêtes et les crimes pour plonger dans des mondes imaginaires remplis de magie, de quêtes et de créatures extraordinaires : le genre *fantasy*.

Il et elle

Thomas Smith, camelot au Journal de rue

Un bon matin, ici en ce moment
Ils sont couchés sur le sable chaud
Étendus sur une grande serviette
À se faire bronzer

Le soir, le couple regarde la pleine lune
Elle brille comme jamais
Ils tombent endormis en regardant les étoiles
Qui garnissent le ciel à perte de vue
Une belle nuit brillante

Chant d'amour

Bernard A. Couture, camelot au Journal de rue

Un soupir suspendu le temps éphémère du présent
L'urgence de vivre d'une fleur, un chant silencieux
Candide chant majestueux qui émerveille le soleil
La vie éphémère d'une fleur qui chante à rompre ses pétales

Regards croisés, l'envie romantique, l'éveil d'une fleur
Les fleurs, des messages qui nous transmettent leurs envies romantiques
L'amour exprimé par une fleur dépasse la puissance des mots
Une caresse de l'univers, la naissance d'une fleur

En son âme et conscience la fleur connaît son destin
Être le porte-étendard de la préciosité de l'amour
Le plus précieux des joyaux ne peut le rivaliser
L'amour, un sentiment qui a pris la forme d'une fleur

La petite rosée matinale perle sur la finitude des fleurs
L'effluve odoriférant des fleurs transporte par la rosée
Magique instant que les fleurs vénèrent autant que l'amour
L'amour existant, les fleurs demeurent silencieuses et sans vanité

Demain

Alberto Quero

Je viens de bruler mes racines fictives,
tel que j'ai déjà brulé les vraies.
Je laisse sur le feu le désir d'avoir des racines :
je me jure qu'au lieu de penser aux ancres,
je vais commencer à prier
pour que la tempête redouble de force et me
porte bien loin d'ici,
là où je ne suis plus forcé au silence
et à l'anonymat.
Le voyage, je l'ai découvert,
est probablement le destin en soi
parce qu'il est bien connu que les âmes pures
pourraient être proclives au nomadisme.

Une ligne, deux et trois,
un cercle, un seul suffit.
Un silence est le silence,
le même,
le seul qu'il y en a
et qui sert à tout.

C'est correct comme ça.

Demain sera un autre jour
et le fait d'être tranquille
me sera assez.

Venin Vengeur

William D. Larouche (Coeur Noir)

Derrière moi le soleil
Je fixais mon ombre
L'être lumineux
Ouvra mes yeux
J'ai vu que j'étais sombre

Mes paupières s'embrassèrent
Découpant mes larmes
Qui coulèrent
Le long de ce drame

J'ai rampé jusqu'à la nuit
Criblé de vérités
Reniant la lumière
Par culpabilité

Mensonge dans un répit
Vilain venin vengeur
Me disant je t'aime
Poignardant mon cœur

La rue Annette-Desnoyers

Gérard Coté et Jean-Marie Dubois (Université de Sherbrooke)

Cette rue est ouverte en 1973 dans le secteur du chemin de North Hatley sous le nom de Boyer. Comme le tracé de la rue est trop complexe, en 2006, la partie nord de la rue prend le nom actuel pour qu'on se souvienne de la fondatrice de plusieurs organismes sociaux en plus de 40 ans.

La femme derrière le toponyme

Annette Desnoyers est née en 1887 à Saint-Georges-de-Windsor. Fille de menuisier et de marchand, Annette fait ses études aux couvents de Wotton et de Richmond, pour les terminer avec un diplôme de sociologie de l'Institut de pédagogie. Elle est institutrice en 1911 quand elle épouse Louis-François Codère (1886-1966) dans sa ville natale. Le couple n'a pas d'enfant, mais, en 1928, il adopte Berthe, orpheline de huit ans, qui malheureusement décède de tuberculose à 11 ans.

Fondatrice de plusieurs organismes féminins

En 1914, Annette Desnoyers fonde le Cercle d'études Marguerite-Bourgeoys, voué aux intérêts des mères de famille. Elle en assure la présidence pendant 27 ans. Elle fonde aussi l'Assistance maternelle, la Goutte de lait et la Caisse de dotation.

En 1922, elle réunit 33 œuvres diverses pour former la Fédération des Canadiennes françaises catholiques de Sherbrooke pour fortifier l'action des femmes dans la famille et la société. Elle en est responsable pendant 37 ans.

Toutes ces activités mènent à la naissance, en 1952, de l'Institut familial et social de Sherbrooke, dirigé par les Sœurs de Notre-Dame-du-Bon-Conseil. Le but de cet institut est la formation spirituelle, intellectuelle et technique des jeunes filles en vue de protéger, de conserver et de perfectionner la vie familiale canadienne-française.

Les cours offerts portent autant sur la culture générale que sur les sciences, les arts, la formation professionnelle en art culinaire, couture, confection, enseignement ménager ainsi qu'en administration et tenue de maison, avec stage. L'Institut décerne des diplômes de 11e à 13e années, le dernier étant décerné par l'Université de Sherbrooke depuis sa fondation en 1954. L'Institut ferme ses portes en 1968 avec l'ouverture du Cégep de Sherbrooke qui en accapare les fonctions.

Reconnaissance

En 1954, Annette Desnoyers participe au lancement de l'Association des Dames auxiliaires de l'hôpital général Saint-Vincent-de-Paul. Elle reçoit plusieurs marques de reconnaissances : grande Canadienne par la revue Women of Canada en 1937, médaille d'argent du ministère des Affaires étrangères de France en 1937, chevalier de l'Union Latine de l'Alliance Française en 1940, médaille d'or de l'encouragement au bien en 1948, médaille papale Bene Merenti en 1949 et, en 1962, elle est la première dame de Sherbrooke à recevoir le Trophée Personnalité du Cercle de Personnalité.

Elle décède en 1971 à Sherbrooke.

SOURCE : © BIOGRAPHIES CANADIENNES-FRANÇAISES. USAGE ÉQUITABLE.

Annette Desnoyers (1887-1971) a fondé plusieurs organismes féminin dans la région de l'Estrie.

Nos camelots

Saviez-vous que les camelots du Journal de rue sont des travailleurs et travailleusss autonomes ?
Ces hommes et ces femmes achètent le journal 2 $ et le revendent 4 $ à nos points de distribution autorisés.

Les camelots portent visiblement une carte avec leur nom et leur photo. Cette carte fait office de permis de vente, vous assurant le respect d'un code de vie de leur part et d'un bon service à la clientèle.

Les pourboires sont acceptés.

Merci de les encourager et de les aider à obtenir un revenu d'appoint essentiel pour combler leurs besoins de base.

Journal de rue de l'Estrie

Réactions disproportionnées et introspection

Marc Bolduc, psychologue

En psychologie, on parle de réactions disproportionnées, c'est-à-dire une réaction démesurée par rapport à la situation. Que ce soit de la colère, de la peine, de la déception, de l'indignation, du sentiment de trahison, les personnes qui sont emportées par cette réaction excessive se sentent habituellement légitimées de réagir de cette façon. Si on leur signifie que cette réaction est vraiment trop intense, elles essaieront de démontrer énergiquement leur point de vue et refusent de se remettre en question.

Pour expliquer ce phénomène de réaction disproportionnée, il faut explorer l'histoire de l'individu.

Si une personne a manqué de reconnaissance dans son enfance, elle peut réagir fortement à une remarque banale. La réaction est proportionnelle à la blessure du passé et non à l'événement déclencheur. Elle désire intensément être reconnue. C'est pour cela que la personne se sent «justifiée» en réagissant aussi fortement.

La personne perçoit toute tentative de raisonnement («calme-toi», «tu exagères») comme une attaque personnelle. La personne est convaincue que c'est l'autre qui ne comprend pas, n'écoute pas, ne veut rien entendre. Bien souvent, elle est incapable de percevoir l'impact de sa réaction sur l'autre, car, selon elle, c'est toujours l'autre qui est responsable de sa réaction.

«Tu m'as mis hors de moi.» «Tu m'as déçu.» «Tu m'as trahi.» «À tes yeux, je ne suis rien.»

Manque d'introspection

L'introspection est la capacité de prendre conscience et d'analyser ses propres pensées, ses sentiments, ses motivations. L'introspection est, littéralement, un «regard tourné vers l'intérieur».

La personne aux prises avec des réactions disproportionnées a de la difficulté à admettre le côté excessif. Elle justifie sa réaction au lieu d'essayer de la comprendre et de constater que sa réaction ne concerne pas juste le moment immédiat, mais implique des situations souffrantes de son passé.

Introspection vs rumination

Il est crucial de ne pas confondre les deux. Une personne qui se justifie vigoureusement après une crise peut passer des heures à y réfléchir, à ressasser la situation, mais ce n'est pas de l'introspection.

L'introspection : chercher à comprendre et apprendre.

La rumination : chercher à se convaincre et accuser.

Idéalement, la personne devrait reconnaître que ses perceptions peuvent être faussées par son passé. Elle accepterait alors la remise en question.

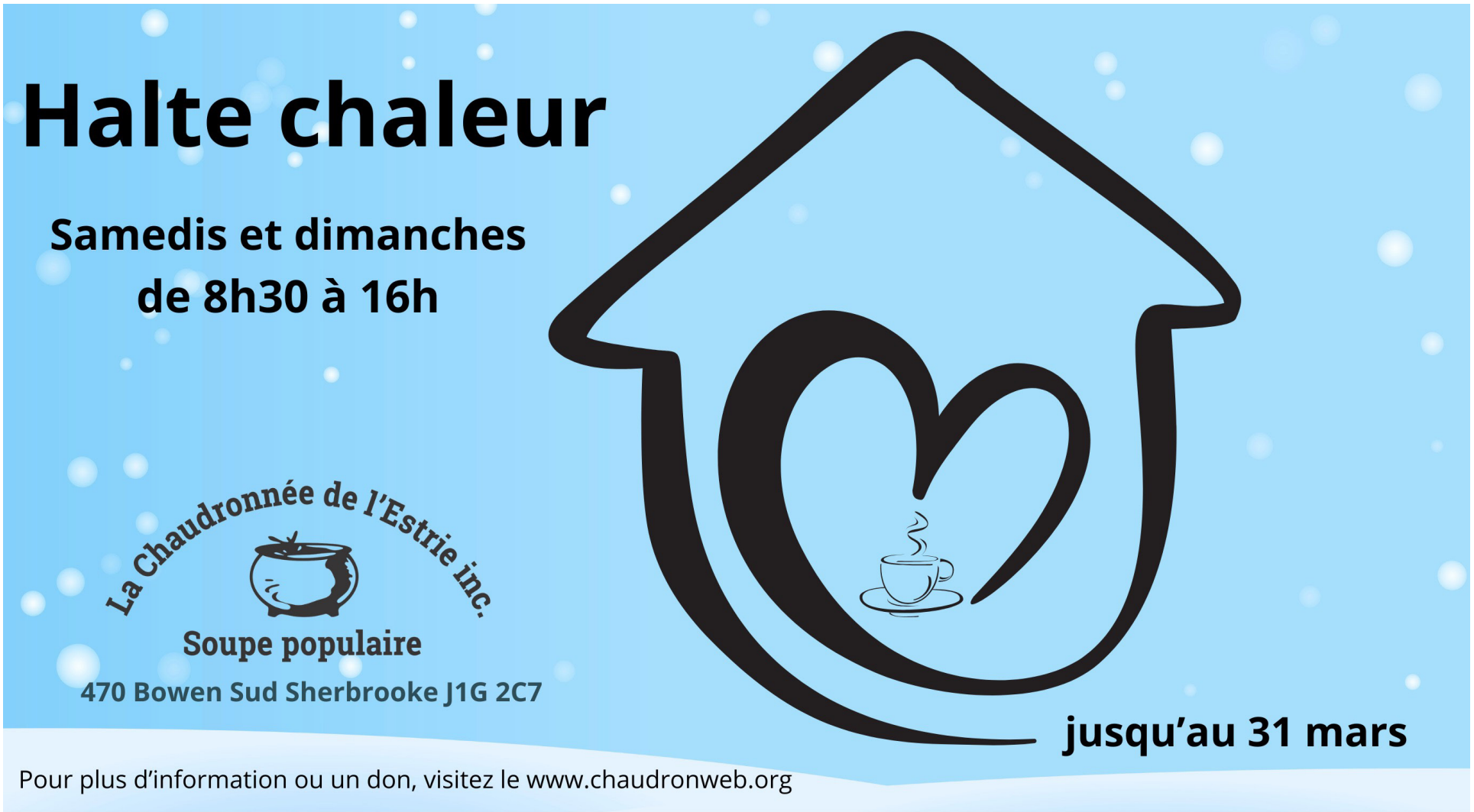
Quand la réaction est disproportionnée, la personne ne réagit pas à l'événement présent (le 10 %), mais aux blessures de son passé (le 90 %).

Comme elle n'a pas conscience de ses blessures du passé, elle attribue la totalité de sa réaction à l'événement présent, ce qui explique pourquoi elle se sent sincèrement justifiée d'agir avec autant d'intensité.

En conclusion, souvent, la réaction est disproportionnée parce que la situation actuelle réactive une blessure ancienne non résolue.

SOURCE : © PEXELS. SOUS LICENCE.

Les réactions disproportionnées surviennent en raison de blessures passées dont la personne n'a, bien souvent, pas conscience.



Quand tout dérape

Pierrette Denault

En octobre dernier, Statistique Canada déclarait que l'inflation globale au Québec était de 3,17 %. Pourtant le budget familial en prenait pour son rhume quand venait l'heure de passer à la caisse tant pour honorer son prêt hypothécaire ou régler son loyer que pour payer son épicerie.

Si 2025 s'est avérée difficile pour les consommateurs, l'année qui commence les obligera à développer des stratégies novatrices pour souffler un peu. Mais à quel prix? Comment s'y prendre alors que les revenus, eux, n'augmentent pas?

Ça dérape

Rappelons-nous d'abord quelques dérapages de prix en les comparant à ceux de l'année précédente. En 2025, sept hausses sur dix ont concerné la viande : le bœuf haché (+16 %), le bœuf à ragoût (+29 %), les côtes de porc (+26 %), le bacon (+29 %) et le poulet entier (+35 %) le poulet entier (+ 35%) et, le summum, le kilo de côte de bœuf (+14,30 $). Bref, manger de la viande est devenu un luxe!

1,7 million de personnes vivent une insécurité alimentaire en 2025. Source: Bilan-Faim

17 500 $, c'est la somme requise pour nourrir une famille de 4 personnes en 2026. Source : Université de Dalhousie

D'autres hausses en 2025

Le cantaloup (+33 %), les fraises (+57 %), la laitue romaine (+41 %), Le café moulu (+36 %). Source: *Journal de Montréal*

Ont échappé à la hausse

Les légumes frais ou en conserve, le beurre, les poissons et les fruits de mer. Source: Statistique Canada (pour le Québec)

Outre la viande, plusieurs produits du quotidien ont subi le même sort. À titre d'exemples, il fallait débourser +13 % pour se procurer soit 2,5 kg de farine de blé ou 1 kg de pommes; et +12 % pour un 2 litres de jus d'orange ou 4,54 kg de pommes de terre ou 200 gr d'amandes.

Tout indique que la situation n'ira pas en s'améliorant. Alors le consommateur devra faire des entourloupettes pour stabiliser son budget d'épicerie. Il pourra trouver ici et là des stratégies qui valent la peine d'analyser.

Des stratégies à adopter

Introduire l'habitude zéro gaspillage. Congeler ou acheter des produits congelés. Acheter des invendus, rapporter des surplus du restaurant. Inventer des plats *touski* — faire le vide du frigo avant d'aller faire son épicerie. Transformer par exemple ses restes de viandes, de légumes un peu flétris en fondue chinoise.

Ensuite, s'informer. Scruter les circulaires, consulter les applications qui offrent des rabais substantiels (*FoodHero*, *Too Good to Go*, *Reebee*, *Flipp*, etc.). S'inscrire à des ateliers de cuisine (à Sherbrooke, le Blé d'or). Se regrouper pour faire des achats. Faire des corvées saisonnières de conserves. Éviter de faire l'épicerie le ventre vide. Rechercher les bannières qui offrent les meilleurs prix — pourquoi rester fidèle à notre enseigne habituelle si elle ne réduit pas ses prix! Et, changer certaines habitudes: sans devenir végétarien de force, pourquoi ne pas réduire sa consommation de viande au profit de légumineuses? D'autres choix sont à repenser. Aller au restaurant moins souvent. Fréquenter les petites tables locales.

SOURCE : © GENEVENIÈVE LEROUX, 2025

L'augmentation du panier d'épicerie force le consommateur à se prémunir de stratégies pour économiser.

Bref, l'année 2026 forcera les Québécois à développer de nouvelles stratégies de consommation en ce qui concerne l'alimentation. Malgré le fait que certains prix ont légèrement baissé, il n'en demeure pas moins que pour le consommateur moyen, le budget familial risque d'éclater.

De surcroît, il nous apparaît de plus en plus évident que pour les personnes qui n'ont pas un revenu décent, nourrir la famille s'avérera le parcours du combattant. Retenons surtout que l'atteinte de la sécurité alimentaire pour tous est un enjeu de société majeur. Cet immense casse-tête nécessite plus que jamais l'entraide et la participation de tous.

On ne meurt *vraiment*
qu'au moment où on
disparaît de la mémoire
de notre communauté.

Célébrer la vie, c'est honorer le devoir de mémoire.

819 565-7646
coopfuneraireestrie.com

Éternellement dévouée

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Réseaux sociaux et troubles alimentaires

Mélanie Riendeau

Dans l'univers numérique hyperconnecté d'aujourd'hui, les réseaux sociaux sont devenus bien plus qu'un outil de communication : pour des millions de jeunes femmes et d'adolescentes, ils agissent comme un miroir déformant permanent, mais également comme un amplificateur puissant pouvant provoquer des troubles du comportement alimentaire (TCA).

Même si ces plateformes offrent créativité, divertissements et aide à briser l'isolement, elles se révèlent également être un terreau fertile et toxique pour les TCA. C'est pourquoi l'expression « peser lourd » prend ici tout son sens, car l'impact psychologique des images virtuelles se traduit par des conséquences physiques bien réelles.

Le mécanisme principal de cette toxicité réside dans la comparaison sociale constante. Sur Instagram ou TikTok, la réalité est soigneusement éditée, filtrée et mise en scène. Les jeunes utilisatrices, dont l'identité et le corps sont en pleine mutation, se comparent inévitablement à des standards de beauté hors d'atteinte.

L'exposition répétée à des corps retouchés ou génétiquement exceptionnels peut créer un sentiment chronique d'insuffisance. Ce décalage entre le corps réel et l'idéal numérique nourrit une insatisfaction corporelle profonde, porte d'entrée majeure vers l'anorexie et la boulimie.

L'algorithme, devient un piège avec lequel chaque utilisatrice qui s'attarde seulement quelques secondes sur une vidéo de régime ou de *fitness* se voit inonder de contenus similaires, sur tous leurs médias sociaux. Elles se retrouvent alors enfermées dans une sorte de « chambre d'écho » où la maigreur et le contrôle alimentaire semblent être la norme.

De plus, plusieurs groupes de soutien, de perte de poids ou de transformation physique auxquels plusieurs d'entre elles sont abonnées sont souvent récompensés par des mentions j'aime. Le cerveau aura alors tendance à associer la privation alimentaire à une récompense sociale, renforçant ce comportement dangereux.

Les conséquences se diversifient avec l'évolution des tendances. Des chercheurs observent l'émergence inquiétante de la « dysmorphophobie numérique », où des jeunes femmes cherchent à ressembler à leur propre image filtrée, rejetant leur visage naturel.

Parallèlement, la culture du « bien-être » masque souvent une obsession de manger « sainement ». Sous couvert de santé, des influenceuses sans qualification médicale diabolisent certains aliments, transformant chaque repas en une source d'angoisse et de culpabilité pour leurs abonnées. Les vidéos virales de type « Ce que je mange en une journée », montrant des portions de famine, normalisent la restriction calorique extrême.

SOURCE : ©PEXELS. SOUS LICENCE.

Les réseaux sociaux peuvent causer des troubles du comportement alimentaire chez les jeunes femmes et les adolescentes.

En conclusion, les réseaux sociaux peuvent agir comme un puissant catalyseur des troubles alimentaires. Ils ne créent pas toujours le trouble, mais ils peuvent l'accélérer, le valider et le maintenir. Il est urgent de reconnaître que, pour les jeunes femmes d'aujourd'hui, la lutte contre les TCA ne se joue plus seulement dans l'assiette, mais également dans le creux de la main, face à leur écran.

À la Caisse d'économie solidaire, mes valeurs et mon argent sont à la même place.

Il y a quelques années, je me suis rendu compte que mes REER représentaient 80 % de mon empreinte carbone ! Je dédiais toute mon énergie à la transition, je venais de changer de métier pour avoir plus d'impact… j'ai décidé que cet argent aussi servirait à financer des projets positifs !

– Sophie Lallemand, animatrice et formatrice certifiée, Fresque du Climat, du Numérique et Atelier 2tonnes

Comme Sophie, faites *militer* votre argent !

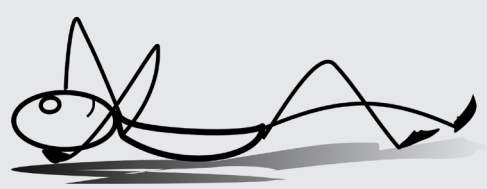
Visitez
caissesolidaire.coop

Desjardins
Caisse d'économie solidaire

Création de Nancy Brkich

SUDOKU

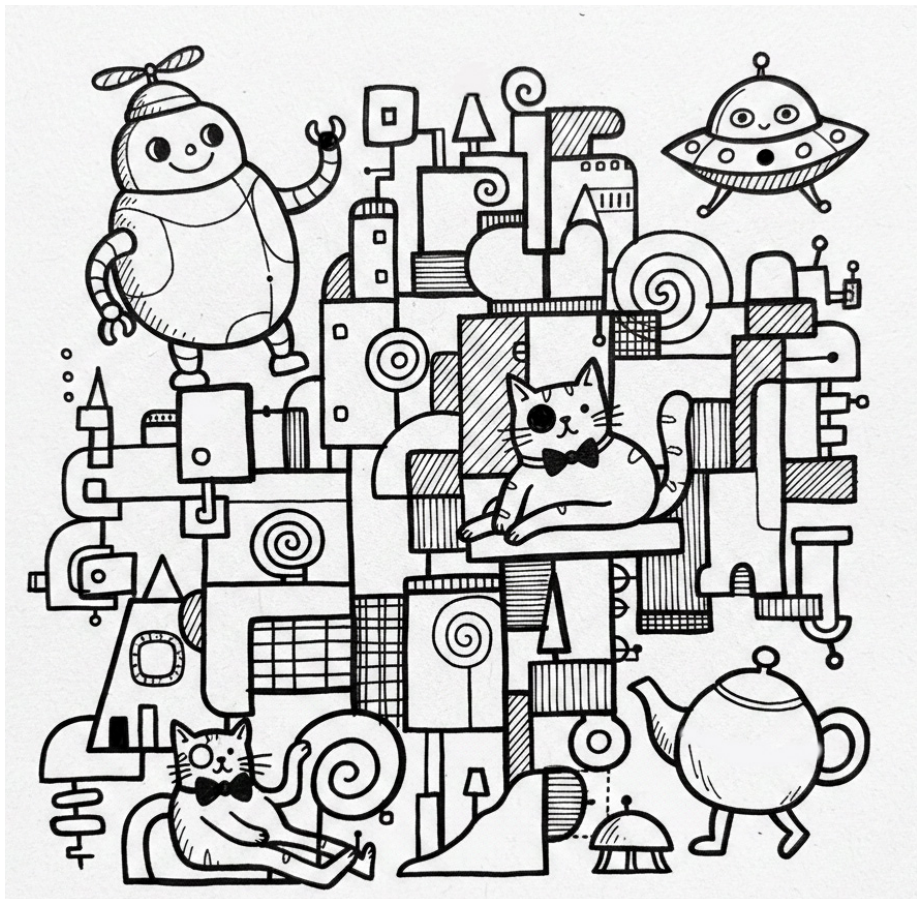
4	1			7				
3	2					4		
5			2					3
9		1	8	6	4		3	
		4			2	5		8
		7					9	
				8	9		2	
			5	1				7
		3	6			8		



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

Pareil, pas pareil ?

Regardez attentivement les deux illustrations et trouvez les sept (7) différences.



Création de Steve Gendron

Le chœur à l'état pur - Concert de l'Ensemble vocal de l'UdeS

Dimanche 29 mars, à 16 h

À l'église Saint-Jean-Baptiste, Sherbrooke

Coût : 35 $ ou gratuit sur présentation d'une carte étudiante valide (25 ans et moins)

Sous la direction du Pr Robert Ingari. Un hommage au chant choral a capella et un programme mettant en vedette les pièces lauréates du Concours de composition chorale 2026 de l'École de musique de l'Université de Sherbrooke.

GRIS Estrie

Pièce de théâtre *Querelle de Roberval*

13 mars à 20 h

Grand-Espace du Centre des Arts de la scène Jean-Besré au 250, rue du Dépôt, Sherbrooke

Olivier Arteau adapte et met en scène le Roman à succès de Kev Lambert. Achetez un billet à tarif « utile et agréable » pour la représentation du 13 mars et soutenez la mission du GRIS Estrie ! Toutes les informations se trouvent au doublesigne.ca/les-productions-du-double-signe/querelle/

DALL

Atelier d'écriture gratuit

25 février de 17 h à 19 h

Café 440 au 146, rue Wellington Sud, Sherbrooke

Le Département des arts, langues et littératures vous invite à rencontrer Léa Murat-Ingles, auteure de *Les rythmes de la poussière*, doctorante en littérature à l'Université de Sherbrooke, auxiliaire de recherche et libraire occasionnelle. Ses travaux portent principalement sur la littérature haïtienne du Québec, l'afro futurisme, l'intelligence artificielle et l'utilisation des archives dans la recherche-création. Elle vous invite à écrire le futur à partir d'archives documentaires.

Carnaval de Sherbrooke

Du 28 février au 2 mars

Parc Jacques-Cartier, Sherbrooke

Profitez des jeux gonflables, du maquillage pour enfants, de la présence des mascottes, d'une tyrolienne et de tours de calèche. Attendez-vous à des sculptures de glace illuminées, une classique des hommes forts, des spectacles musicaux et possiblement un feu d'artifice.

L'accès à de nombreuses activités nécessite l'achat d'un passeport ou d'une effigie. La tarification spéciale pour le carnaval est gérée par la Société de transport de Sherbrooke (STS) pour faciliter l'accès.

Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Séance d'information sur l'implication bénévole à la retraite

Mardi 10 mars 2026, de 10 h 30 à 12 h

1255 rue Daniel, porte 1 (salle Roch A. Fournier), Sherbrooke

Vous êtes à la retraite ou en préretraite ? Cette invitation s'adresse à vous ! Profitez de cette séance d'information pour découvrir le rôle que pourrait jouer l'implication bénévole dans vos nouveaux projets de vie ! Inscrivez-vous dès maintenant via le cabsherbrooke.org/evenements

Société d'Horticulture et d'Écologie de Sherbrooke (SHES)

18 février de 9 h à 21 h 30

Parc Central, Édifice Fernand Lambert, 6161, rue du Président-Kennedy, Sherbrooke

Les succulentes, cactus et plantes à caudex. On (Jérémy Bélanger) invite le public à découvrir l'univers de ces végétaux adaptés aux milieux secs. Elle présente les bases de leur entretien afin de mieux comprendre leurs besoins en lumière, en eau et en substrat. La conférence explique également ce qui définit une plante succulente et clarifie les distinctions entre différentes familles, souvent confondues.

Broadway UdeS

La famille Adams (comédie musicale)

13 et 14 février de 19 h 30 à 22 h 30

15 février de 14 h à 17 h

Théâtre Centennial au 2600, rue College, Sherbrooke

Sous la direction artistique d'Anne-Gabrielle Morin, Broadway UdeS vous invite à plonger dans l'univers sombre et décalé de cette famille emblématique, où l'étrange devient merveilleusement normal.

Coût des billets : 35 $ admission générale ou 15 $ pour les enfants (0-12 ans). usherbrooke.ca/musique/concerts

Musée de la nature et des sciences

Ça chauffe ! Cool It

Jusqu'au 26 avril

Musée de la nature et des sciences au 225, rue Frontenac, Sherbrooke

Dans un contexte où les changements climatiques représentent l'une des plus grandes menaces pour notre santé au 21e siècle, *Ça chauffe ! Cool it* propose une approche, combinant art et science, pour éveiller la réflexion et susciter l'action. Pour plus d'information, visitezle mns2.ca/expositions/ca-chauffe-cool

Expo Habitat Estrie

Du 12 au 15 février

Centre de foires de Sherbrooke au 1600, boul. du Plateau Saint-Joseph, Sherbrooke

Date et heure

Visiter Expo habitat, c'est une occasion de découvrir des produits innovants et d'en apprendre plus sur les dernières tendances. Expo habitat vous invite à découvrir une série de conférences pour vous aider à prendre de meilleures décisions. On y parle autant de design, de financement, de planification, que de matériaux de construction.

Admission générale 14 $ taxes incluses. Pour les 16 ans et moins, c'est gratuit.

Loisirs Fleuri-Est

Victoria en Fête

8 mars de 13 h à 16 h

Parc Victoria

Participez à une fête gratuite à l'ancienne grange du parc Victoria pour célébrer la fin de l'hiver et l'arrivée du printemps. Profitez d'activités extérieures pour tous : glissade sur tube (si la météo le permet), raquette, sports et plus encore, à l'occasion de la fin de la semaine de relâche.

Bibliothèque Éva-Senécal

Atelier de bricolage en famille

4 mars de 10 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 15 h

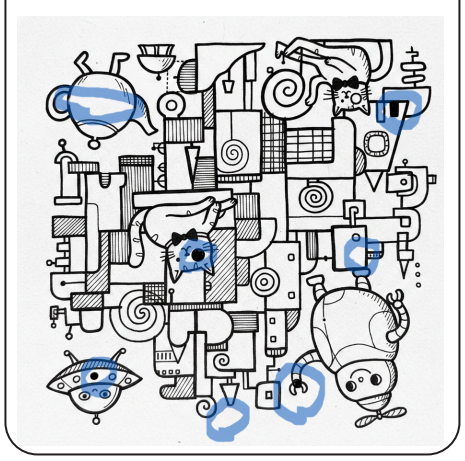
450, rue Marquette, Sherbrooke

Deux séances de bricolage en famille ! Les réservations sont obligatoires, et doivent être effectuées sur place, au comptoir d'aide aux lecteurs du rez-de-chaussée ou par téléphone au 819 823-8000, poste 5597. Coût de 5 $ pour les non membres des Bibliothèques de Sherbrooke.

Le Journal de rue de l'Estrie remercie les Chevaliers de Colomb de Fleurimont pour leur appui.

C de C
FLEURIMONT
9086
FIER PARTENAIRE DU
JOURNAL DE RUE DE L'ESTRIE

Solution jeu *Pareil, pas pareil ?*



PAR NOTRE **ENGAGEMENT SOCIAL**, NOUS CRÉONS DES
EMPLOIS DE QUALITÉ POUR DES PERSONNES VIVANT AVEC DES
LIMITATIONS FONCTIONNELLES AFIN D'AMÉLIORER LEUR **QUALITÉ DE VIE**.

PAR NOS **COMPÉTENCES**, NOUS OFFRONS UN SERVICE DE
SOUS-TRAITANCE INDUSTRIELLE AUX ENTREPRISES DU QUÉBEC.

Tu vis avec certaines limitations et
TU CHERCHES UN EMPLOI?
ON RECRUTE!

POUR POSTULER :
sgauthier@defipolyteck.com
819-563-6636, poste 119

DÉFI POLYTECK,
c'est plus qu'un milieu de travail,
c'est un milieu de vie!

DÉFI Polyteck
Une Force adaptée

SHERBROOKE
1255, boul. Queen-Victoria
Sherbrooke (QC) J1J 4N6

MAGOG
2201, rue Tanguay
Magog (QC) J1X 7K3

COATICOOK
271, rue St-Jacques Sud
Coaticook (QC) J1A 2P3

defipolyteck.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.

Merci de contribuer à la prospérité sociale de notre région