

Volume XVI, numéro 2, Montréal, 15 janvier 2009

LE MAGAZINE DES GRANDES CAUSES

L'ITINÉRAIRE 2\$

*Louise
Forestier*
Sereine et lucide

paraSITE

Projet conçu avec
la collaboration du
Centre Canadien
d'Architecture.
www.cca-actions.org

Construisez votre abri gonflable,
qui se fixe au conduit d'évacuation du système
de chauffage d'un bâtiment.

Conception Michael Rakowitz



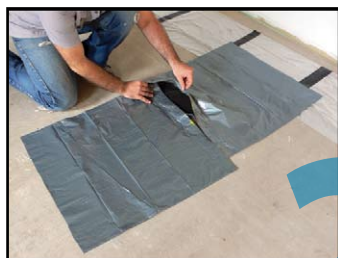
Matériaux requis

- 20 sacs à ordures ménagères (dont un avec un lacet de serrage),
- un rouleau de ruban adhésif en toile ou à l'épreuve des intempéries,
- une bâche en plastique,
- un fil électrique mince,
- des ciseaux.

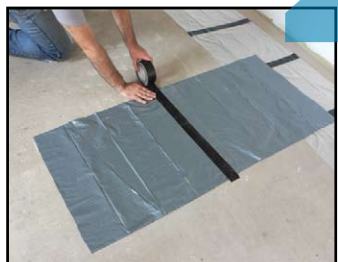


Mode d'emploi :

Coupez le haut et le bas de dix sacs à ordures afin qu'ils soient ouverts et sans pli aux deux extrémités (dans les images, les sacs sont blancs). Placez-les bout à bout, en deux rangées de cinq sacs chacune, et collez tout au long avec du papier adhésif, sac après sac, afin d'obtenir deux longs tubes de plastique. Assurez-vous de coller les deux extrémités avec du ruban adhésif.



Coupez de la même façon six sacs supplémentaires, et constituez trois tubes faits de deux sacs chacun (dans les images, ces sacs sont gris). Collez les côtés de ces tubes les uns aux autres afin de former un treillis que vous étendrez entre les deux tubes blancs.



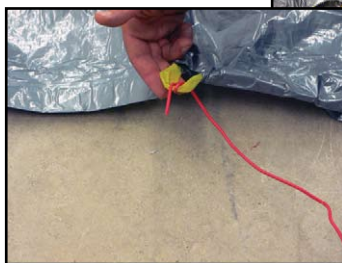
Coupez les bords intérieurs des tubes blancs de haut en bas. À l'aide de ruban adhésif, collez sur les bords ouverts du treillis les bords des tubes blancs que vous venez de couper. Collez aussi un bord de chaque tube blanc afin de le fermer.



Formez le tube-rallonge en suivant le processus décrit ci-dessus. Pour obtenir un tube plus long, utilisez un plus grand nombre de sacs. Attachez le tube-rallonge au côté ouvert de l'un des tubes blancs. Fermez à l'aide d'un ruban adhésif l'extrémité ouverte de l'autre tube blanc.



4



5

Utilisez un sac à ordures muni d'un lacet de serrage pour fixer le conduit d'aération. La plupart des sacs comportent deux orifices pour les lacets. Découpez-en deux autres. Attachez à chacun des quatre orifices une fixation faite d'un mince fil électrique d'un pied de long.

Dépliez la bâche de plastique, marquez au sol l'espace souhaité pour l'abri, et découpez selon l'espace déterminé. À l'aide de ruban adhésif, collez les extrémités aux tubes blancs, dans le sens de la longueur. Retournez l'abri; il est prêt pour le gonflage.



6

Vérifiez l'étanchéité des joints. Vous pouvez rapiécer n'importe quel trou avec du ruban adhésif. Pour obtenir plus d'intimité, ajoutez des portes faites d'un tissu imperrespirant. L'abri conservera quand même la chaleur, et la membrane double protège du contact avec l'air qui recircule.

Trouvez un conduit extérieur de chauffage adéquat, et attachez-y l'abri à l'aide de la fixation.

7





Culture

- 8 L'homme qui faisait pousser des contes
- 11 Entrevue avec la comédienne Christiane Pasquier
- 12 Réinventer la ville avec l'exposition
Actions : Comment s'approprier la ville

La une

- 14 Louise Forestier/Sereine et Lucide

Développement social

- 16 Info-RAPSIM/Soutien communautaire en logement social
- 17 Prodigium/L'événementiel de haut calibre!

Santé/Bien-être

- 18 Stimuler ses hormones de bien-être pour décrocher de la nicotine
- 18 Des probiotiques pour se protéger contre le rhume!

Environnement

- 20 Chauffage d'appoint : économiser sans risquer de passer au feu

Économie/consommation

- 22 Qui sont les jeunes syndicalistes?
- 24 Se sortir de l'endettement
- 25 Planifier pour épargner

Expression

- 26 Mots de camelots
- 29 Quel est votre horoscope?
- 30 Mots croisés

L'ITINÉRAIRE

Le Groupe communautaire L'itinéraire est un organisme à but non lucratif fondé en 1990 pour aider les personnes de la rue. Le conseil d'administration est composé en majorité de personnes ayant connu l'itinérance, l'alcoolisme ou la toxicomanie.

Rédaction et administration
• 2100, boul. de Maisonneuve Est, bur. 001
Montréal (Qc) H2K 4S1
Le Café sur la rue
• 2101, rue Ste-Catherine Est
MagDVD Le 3^e Œil
• 2103, rue Ste-Catherine Est, 2^e étage
Téléphones : 514 597-0238
514 525-5747
(services rue Ste-Catherine)

Télécopieur : 514 597-1544
Courriel : itineraire@itineraire.ca
Site : www.itineraire.ca

Le magazine L'itinéraire

Éditeur et directeur général : Serge Lareault
Rédactrice en chef : Audrey Côté
Adjoint à la rédaction : Jérôme Savary
Designer graphique et illustratrice maison : Mélissa Deschênes
Infographiste : Serge Cloutier
Photo de couverture : Claudine Sauvé/Alt-6
Révision : Lorraine Boulais, Hélène Paquet, Sylvie Martin, Sophie Desjardins, Pierre Aubry, Isabel Matte, Jean-Pierre Bourgault, Noëlle Samson et Philippe Robert
Site Internet : Serge Cloutier, Drafter.com
Imprimeur : Quebecor World

Conseillers publicitaires

Renée Larivière: 1 866 255-2211 / renee.lariviere@itineraire.ca
Mario St-Pierre: 1 866 570-6668 / mario.stpierre@itineraire.ca

Le conseil d'administration

Président : Robert Beauré
Vice-président : Jean-Paul Baril
Tresorier : Catherine Isabelle
Secrétaire : André Martin
Conseillers : Tanéa Castro, Gabriel Bissonnette (rep. camelots), Alexandre Péloquin, Yvon Massicotte et Pierre Goupil

L'administration

Directeur général : Serge Lareault
Directeur marketing/communications : Richard Turgeon
Directrice de l'insertion sociale : Jocelyne Sénécal
Directeur de l'administration et des ressources humaines : France Beaucage
Adjointe à l'administration : Nathalie Gélinas
Conseiller au développement stratégique et financement : Mario St-Pierre
Coordonatrice de la publicité : Karoline Bergeron
Conseiller au développement stratégique et partenariats : Guillaume Lacroix

Abonnement www.itineraire.ca ou 514 597-0238

Convention de la poste publication N° 40910015, N° d'enregistrement 10764. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada, au Groupe communautaire L'itinéraire, 2100, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2K 4S1, itineraire@itineraire.ca

Nous reconnaissons l'aide financière accordée par le gouvernement du Canada pour nos coûts d'envoi postal et nos coûts rédactionnels, par l'entremise du Programme d'aide aux publications et du Fonds du Canada pour les magazines.

Canada

L'itinéraire est appuyé financièrement par

L'ŒUVRE
LÉGER

Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

L'itinéraire est membre de :



Association
nord-américaine
des journaux de rue



Le réseau international
des journaux de rue

ISSN-1481-3572

QUEBECOR

Quebecor est fière de soutenir l'action sociale de L'itinéraire en lui offrant des services d'imprimerie, de promotion télé et imprimée ainsi que le câble et Internet haute vitesse Vidéotron.



Serge Lareault
Éditeur et directeur général
de L'itinéraire
serge.lareault@videotron.ca

La guerre des religions se poursuit dans les écoles

Au Québec, les années 2007-2008 auront été marquées par la question des accommodements raisonnables qui, même si on en parle moins ces jours-ci, continue de faire jaser dans certaines tranchées. Peu avant Noël, six élèves de Granby ont été suspendus pour avoir manqué leur cours d'Éthique et culture religieuse, encouragés dans ce geste par leurs parents. Ces derniers veulent que leurs enfants puissent recevoir l'ancien cours de morale et enseignement religieux. Des mises en demeure amèneront la Cour, siégeant au Palais de justice de Drummondville, à déterminer si les droits des parents et des enfants sont brimés avec ce nouveau cours. Les poches de résistance contre un Québec laïc auront-elles gains de cause?

Qu'on se comprenne bien : ce ne sont ni des musulmans, ni des juifs qui font cette demande. Ce sont des Québécois « pure laine », qui désirent encore que soit enseignée la religion à l'école, en 2008! On n'est donc pas sorti du bois en cette matière et si le Québec, en tant que société moderne, ne donne pas l'exemple, pourquoi les immigrants d'autres confessions religieuses ne demanderaient pas eux aussi des cours portant sur leur religion dans les écoles?

L'État se doit d'être laïc dans ses institutions, y compris les écoles. Dans un monde diversifié, marqué notamment par les guerres de religion, une société moderne doit permettre à ses citoyens de pratiquer leur religion de façon individuelle, personnelle, sans l'imposer à ceux qui n'en veulent pas. Le nouveau cours d'Éthique et de culture religieuse est une réponse à cette réalité. Il s'agit d'un enseignement sur une éthique universelle, qui se retrouve dans la majorité des sociétés, et une présentation des diverses confessions religieuses permettant aux jeunes d'être moins fermés et ignorants des diverses croyances que l'on retrouve dans ce monde. C'est là le but de l'éducation.

Quant à la pratique d'une religion, ce sont les prêtres et les parents qui doivent l'offrir selon leurs propres croyances. Les enseignements catholiques, c'est d'abord ma grand-mère qui me les a appris en m'amenant à l'église. Si des parents désirent se décharger de cette responsabilité pour l'imposer à l'école, c'est leur problème. Pas celui du système d'éducation, qui se doit d'être neutre autant que faire se peut.

Il reste à souhaiter que le jugement de Drummondville, prévu pour le printemps prochain, ne nous mette pas

dans les pattes d'anciens articles de la constitution issus des siècles passés et qui raviveront un débat qui devrait être clos une fois pour toutes. Souhaitons que 2009 voit la fin de la guerre des religions à l'école et soit l'occasion pour le Québec de marcher vers la modernité, vers la laïcité institutionnelle.

Le nouveau cours n'est pas une atteinte aux droits des catholiques, comme certains veulent le laisser entendre dans un dernier cri de désespoir à travers lequel ils sont trop heureux de jouer les victimes. Il faut simplement remettre les croyances et les pratiques de chacun dans le domaine de la vie privée. Nous devons maintenant séparer l'État et la religion, et nous montrer équitables autant envers les croyants de différentes confessions qu'envers les non-croyants.

Laissons les enfants aller à l'école en égaux, toutes religions confondues. Le Québec est plein de belles églises vides, c'est là que doit s'enseigner et se déployer la religion. Je souhaite sincèrement à tous les parents et enfants croyants, chrétiens, musulmans ou juifs, d'être heureux et sereins dans chacun de leur temple et de laisser l'école en paix une fois pour toutes.

Un don pour la réinsertion sociale



Faites le choix d'une ou de plusieurs façons de contribuer :

Don¹ à l'organisme de charité

Je fais un don de _____ \$

Abonnement³

Je m'abonne pour 1 an, 24 numéros

(48\$, taxes et frais d'envoi inclus) _____ \$

Total de votre paiement: _____ \$

Un camelot vous a encouragé à vous abonner ?

Nom ou numéro d'identification pour sa récompense:

M. Mme.

Prénom : _____ Nom : _____

Entreprise : _____

Adresse : _____ App. _____

Ville : _____ Province : _____

Code Postal : _____ Téléphone : () _____

Courriel : _____

Paiement

Chèque au nom du Groupe communautaire L'itinéraire

Visa, Master Card

No de carte

Expiration ____ / 20 ____

Mois Année

Signature X _____

Vous pouvez aussi faire un don en ligne ou vous abonner à

www.itineraire.ca

Postez ce coupon au Groupe communautaire L'itinéraire

2100 de Maisonneuve Est. Suite 001, Montréal (Québec) H2K 4S1 Pour information : www.itineraire.ca ou 514 597-0238 poste 235

L'ITINÉRAIRE

a besoin de :

Dons en matériel

Contactez Jocelyne Sénécal

514 525-5747, poste 230

jocelyne.senecal@itineraire.ca

Merci!

Pour la formation des jeunes en production vidéo

- Chaises de bureau
- Ordinateurs Pentium 4
- Ordinateur Mac G4 (1Go de Ram)
- 1 caméra mini-DV Handy Cam
- Une perche de son
- des casques d'écouteurs
- écran de projection rétractable
- système de son complet

Pour le Café sur la rue et services psychosociaux

Tout équipement de restaurant utile

- Frigos, bar à salade
- Plaque chauffante portative
- Laveuse / sècheuse
- Pannes de cuisson pour réchauds)
- Réchaud pour les sauces
- Douilles à pâtisserie
- Spatules neuves
- Pilon à patate industriel
- Bons couteaux

Bénéficiaire de la Sécurité du revenu :

Acquérir de l'expérience en milieu de travail, briser l'isolement

Programmes Devenir et Interagir

L'itinéraire a 38 places en insertion sociale sur des programmes :

DEVENIR : d'une durée de un an, non renouvelable / **INTERAGIR :** d'une durée de un an, renouvelable

Conditions : de 10h à 20h/semaine / **Rémunération :** 130\$ par mois plus le transport

Postes offerts : préposé(e) à l'entretien ménager, aide-cuisinier(ère), préposé(e) à la plonge, préposé(e) à la distribution du journal, assistant de production de la vidéo, secrétariat

Information : Jocelyne Sénécal, (514) 525-5747, poste 230





vient en aide au Café sur la rue

Le *Café sur la rue* constitue le premier projet de L'itinéraire se traduisant par un service d'aide alimentaire et un lieu d'appartenance pour plus de 2 000 sans-abri. On y sert des repas complets pour la modeste somme de 3\$. Cette façon de se nourrir dignement repose surtout sur le succès des cartes-repas. Offertes à 3\$ chacune à ceux qui souhaitent aider des itinérants à se nourrir, les cartes-repas permettent d'offrir plus de 15 000 repas gratuits par année. Ce succès est grandement louable. Toutefois, notre organisme doit recevoir le soutien nécessaire (en argent et en nature) pour offrir autant de repas sains et équilibrés. C'est dans cette optique que RBC Groupe financier s'est engagé auprès de L'itinéraire. Leur don pour l'année 2008 vise à relever le défi d'assurer la continuité de ces services directs à toute une communauté marginalisée.



Le 8 décembre dernier, Serge Lareault, directeur général de L'itinéraire, a reçu avec joie le don de la RBC en soutien à la mission d'insertion sociale de l'organisme, à la succursale Mont-Royal / Papineau, en présence de la directrice Josée Paradis et de Michèle Leclair, directrice approche client.

«L'inspiration qui fait une différence»

RBC Groupe Financier soutient des initiatives qui permettent aux organismes de faire une différence et de devenir une source d'inspiration pour d'autres. Distribués par la Fondation RBC, les dons de cette société créent des possibilités de développement social et économique qui renforcent la santé et le bien-être des collectivités. En 2007,

RBC a fait des dons totalisant 40 700 000 \$ pour le Canada. Par l'entremise de RBC Fondation, plus de 4 000 chèques ont été émis. Toute l'équipe du Groupe communautaire L'itinéraire remercie vivement RBC Groupe Financier de faire partie des donateurs qui soutiennent ses activités visant directement ceux qui ont faim.

(Mario St-Pierre)

Une compilation hip-hop pour nourrir les gens de la rue!

La compilation hip-hop de Noël, *Da X Mas MixTape*, au profit de L'itinéraire, est née de l'initiative de Gilles Bergeron (MC Boycut) et du groupe Les Sultans de Montréal (myspace.com/lessultansdemtl).

Résidant du quartier Hochelaga-Maisonneuve, où il a toujours vécu, Gilles Bergeron côtoie la pauvreté tous les jours. «Je voulais aider à ma façon la cause des sans-abri et des démunis de Montréal», souligne-t-il. À cette fin, il nous a contactés l'été dernier avec un projet original d'une compilation de Noël «hip-hop» au profit de L'itinéraire. La compilation comprend une quinzaine de titres mélangeant habilement le thème de Noël et celui de la pauvreté. Pour chaque disque vendu au coût de 10 \$, deux cartes repas sont offertes aux Café sur la rue de L'itinéraire afin de nourrir les plus démunis. L'itinéraire tient à remercier la générosité de Gilles Bergeron, de son groupe *Les Sultans de Montréal* et de tous les artistes qui ont collaboré à la compilation *Da X Mas MixTape*. XXX

Pour vous procurer la compilation veuillez contacter Gilles Bergeron à das_x_mas_mixtape@live.ca



306 000 auditeurs

Source de joie!



91,3 fm Montréal

Radio Ville-Marie

100,3 FM SHERBROOKE • 89,9 FM TROIS-RIVIÈRES
89,3 FM VICTORIAVILLE • 104,1 FM RIMOUSKI

Écoutez aussi sur le web au www.radiovm.com

4020, rue Saint-Ambroise, suite 199
Montréal QC H4C 2C7
Tél.: (514) 382-3913 Ext. Sans Frais 1-877-668-6601

Gilles Duceppe

Chef du Bloc québécois
Député de
Laurier-Sainte-Marie

1200, rue Papineau, bureau 350 Montréal (Québec) H2K 4R5
Téléphone : 514 522-1339 Télécopieur : 514 522-9899




CHAMBRE DES COMMUNES
Bernard Bigras
Député de Rosemont-
La Petite-Patrie

2105, rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H2G 1M5
Téléphone : 514 729-5342
Télécopieur : 514 729-5875
Courriel : bigrab1@parl.gc.ca



Desjardins
Caisse du Quartier-Latin de Montréal

Fiers partenaires de L'itinéraire
et du magDVD *Le 3^e Œil*
pour l'aide aux jeunes de la rue

Siège social: 1255, rue Berri, Montréal (Québec) H2C 4C6
Tél.: 514 849-3581 Téléc.: 514 849-7019



La Capitale

La Capitale vendu .com

Venez voir qui nous sommes sur notre blogue:
lacapitaledumontroyal.com

La Capitale du Mont-Royal

*L'achat et la vente d'une propriété,
c'est une affaire de cœur et de savoir-faire*

Garantie de service • Intégrité • Mise en marché
exceptionnelle • Conseils • Expertise • Opinion
de la valeur marchande de votre propriété

Deux bureaux en plein cœur de Montréal:
1152 av. du Mont-Royal est 514 597-2121
2339 rue Beaubien est 514 721-2121

L'homme qui faisait pousser des contes

Bianca Joubert

En créant, en 2003, l'Association pour la création littéraire chez les jeunes (ACLJ), Didier Calvet, orthopédagogue de formation, a permis l'édition de près de 200 contes interculturels et intergénérationnels.

À la retraite, certains se consacrent au bénévolat ou au jardinage. Didier Calvet, lui, a fait un peu les deux. À la différence que le germe qu'il a semé n'en finit plus de donner des fruits étonnants : des contes. Écrits dans le cadre d'activités de création littéraire impliquant enfants, adolescents et jeunes adultes, les livres publiés par son association misent sur le métissage culturel et se jouent des distances.

Modèle de coopération, l'ACLJ étend ses racines jusqu'en Afrique et fonctionne grâce à la magie d'Internet. Le principe est simple : une histoire est écrite par un premier groupe de jeunes, qui l'envoie à un groupe d'un autre pays pour l'illustrer, parfois à un troisième pour la mise en couleurs. Puis le conte revient au Québec pour la révision et l'assemblage par des aînés. Tous les pays impliqués peuvent ensuite imprimer eux-mêmes les livres, grâce à un canevas d'impression conçu en fonction des techniques de reproduction les plus simples.

Si le but premier de cette initiative est de promouvoir la qualité de la langue, le goût de la lecture et de l'écriture, l'action ne s'arrête pas là. Les livres servent aussi de moyens de sensibilisation et d'éducation sur des sujets tels que l'environnement, l'alphabétisation et la santé. L'association sème aussi dans ses sillons le rapprochement entre les cultures, les religions et les générations. Des aînés comme Guy Naud, 77 ans, qui participe à la révision des textes, peuvent ainsi partager leur savoir-faire au sein de cette organisation sans but lucratif. Pour l'ancien coopérant, «ce sont avec ces petites choses que l'on fait du développement».

L'ACLJ est un modèle de coopération. Par exemple, le conte «Le roi du village et son berger», traduit en swahili, est le fruit de la collaboration d'enfants congolais, maliens et québécois.

Le projet permet aux participants de s'imprégner de coutumes et de valeurs parfois éloignées des leurs. Des élèves musulmans du Sénégal ont ainsi écrit «L'histoire de la Tabaski», ensuite illustrée par de jeunes chrétiens du Congo. «Zanké et le VIH-sida», une histoire utilisée par les organismes de prévention du sida du Québec, a été écrite par des jeunes du Mali. Le conte «Le roi du village et son berger», traduit en swahili, est le fruit de la collaboration d'enfants congolais, maliens et québécois. «En fouillant entre les lignes de ces contes, on comprend mieux la richesse que les nouveaux arrivants peuvent nous apporter», témoigne Didier Calvet, qui a lui-même adopté le Québec il y a 36 ans, après avoir vécu en France et au Maroc.

Pour le fondateur de l'ACLJ, il est important que les jeunes participants comprennent qu'ils s'investissent pour en arriver à un produit public, qui sera exposé, publié et destiné à être utilisé par d'autres. «Les créations littéraires sont toujours un travail collectif et personne n'est propriétaire de sa création», précise-t-il. Les profits générés par les livres, vendus au coût de 2,50 \$ chacun sur le site de l'association, permettent de donner ces livres aux enfants de milieux modestes, en Afrique comme au Québec.

Les œuvres servent également à bâtir des expositions qui ont déjà beaucoup circulé partout dans le monde, du Forum Social de Porto Alegre au festival Métropolis Bleu de Montréal, en passant par Banfora, au Burkina Faso. L'association organise également le Festival Francophone de la Poésie des Jeunes et s'implique dans la Fondation pour une bibliothèque globale, parrainée par Monsieur Paul Gérin-Lajoie.

Qui dit mieux pour illustrer la mondialisation?

■ Renseignements : projetjeunesse.com





Benoit Labonté
Maire de l'arrondissement de Ville-Marie et chef de l'Opposition officielle de la Ville de Montréal

Un lieu d'appartenance pour nos jeunes

Dans la portion est de l'arrondissement de Ville-Marie, la Maison des jeunes Quinka-Buzz, située au 2102, rue Fullum, offre, à des adolescents de 12 à 18 ans, un lieu de réalisation et d'appartenance.

Pour l'année 2009, un projet très intéressant verra le jour à Quinka-Buzz : un toit vert. Inscrite dans une vision de développement durable, la réalisation d'un jardin sur le toit de l'immeuble permettra aux jeunes de rendre plus vert leur quartier, tout en participant à un effort collectif et rassembleur. En plus de s'approprier leur environnement, les jeunes auront l'occasion de promouvoir, auprès de leur voisinage, des habitudes éco-responsables.

L'arrondissement s'associe également à la Maison Quinka-Buzz pour mettre en œuvre le programme « pas/sans ADO », qui permet aux jeunes, désirant s'impliquer activement, de participer aux choix, à l'organisation et à la réalisation de leurs activités de loisirs.

Cette initiative favorise grandement le développement critique et le sens de la responsabilité.

De plus, Quinka-Buzz offre une programmation axée sur les activités sociales, culturelles et communautaires. La diversification des activités, toujours avec une dimension sociale, inclut, par exemple, du hockey cosum, de la balle-molle, de la cuisine ou de l'aide aux devoirs, en passant par des ateliers en informatique, et encore plus.

Chef de file en intervention jeunesse, la Maison des jeunes Quinka-Buzz intervient auprès d'adolescents vivant souvent des situations difficiles et parfois précaires. Je souligne l'excellent travail de cet organisme, lequel permet, au sein de notre collectivité, le développement de jeunes adultes responsables.

Espace payé

*Vous êtes responsable d'un proche?
Vous êtes mandataire, tuteur ou curateur?*

www.curateur.gouv.qc.ca

**Une source d'information pratique
pour en savoir plus sur :**

- ◆ les droits des citoyens inaptes
- ◆ vos responsabilités en tant que représentant légal
- ◆ les répertoires et formulaires mis en ligne pour vous aider
- ◆ le rôle du Curateur public dans la prévention et l'intervention en cas d'abus

Tél. : 514 873-4074 ou 1 800 363-9020

Curateur public
Québec 

À la rencontre de la personne



Christiane Pasquier

De retour après la pause

Audrey Coté
Rédactrice en chef

Elle a longtemps cru qu'elle ne jouerait plus. Qu'on l'avait oubliée pour toujours. Pour une comédienne, c'est un drame. Dans les années 80, Christiane Pasquier était présente au petit écran comme au théâtre. Puis, pendant plus de 15 ans, le silence. Lentement mais sûrement, elle a recommencé à jouer. À la télé, on peut la voir dans *Les hauts et les bas de Sophie Paquin* et, à compter du 20 janvier, elle monte sur les planches du théâtre ESPACE GO pour interpréter le rôle principal de la pièce *Le Complexe de Thénardier* mise en scène par Denis Marleau.

Pièce la plus jouée de l'auteur franco-bénois José Pliya, *Le complexe de Thénardier* est une variation contemporaine du rapport «maître/esclave» et fait allusion à l'exploitation de la petite Cosette par le couple Thénardier dans *Les misérables* de Victor-Hugo. «Cette pièce met en lumière la zone sombre de la psychologie humaine, cette volonté d'asservir quelqu'un pour le posséder entièrement», explique Christiane Pasquier qui joue le rôle de la Mère autoritaire qui «sauve» la jeune Vido des horreurs de la guerre en la recueillant chez elle. Mais la «vertueuse» sauveuse se transforme rapidement en exigeante maîtresse. Vido (jouée par Muriel Legrand) devient sa femme de ménage et sa nounou d'enfants, dévouée et soumise. Le jour où l'esclave décide de partir, un duel psychologique s'engage entre les deux femmes. La Mère refuse de voir partir celle qu'elle a «sauvée». C'est là que la pièce commence.

Malgré l'implacable guerre que se livrent les deux femmes, l'interdépendance et l'ambiguïté qui caractérisent leur relation fait dire à celle qui interprète la Mère qu'il y a aussi une «histoire d'amour qui ne peut s'exprimer.» Le rôle de la Mère est très exigeant pour une comédienne : «Il faut explorer les zones les plus noires de soi. Aller chercher au plus profond de son être l'égoïsme extrême et la méchanceté», confie Christiane Pasquier.

Retour en force

Pour affronter les périodes creuses du métier, Christiane Pasquier a enseigné l'art dramatique pendant plusieurs années. Ce qu'elle recommande aux jeunes qui se voient déjà en haut de

l'affiche? «Je leur dis que c'est un métier passionnant, mais très dur... où il y a peu d'élus. Et surtout, je leur conseille d'avoir deux métiers. Pour mieux vivre, mais aussi pour préserver leur estime de soi.» Celle qui a récemment pris les traits de la mère de Sophie Paquin à la télé parle en connaissance de cause. Des années de vache maigre ont suivi un début de carrière prometteur : pendant plusieurs années, elle a notamment joué dans les téléromans de Lise Payette *La bonne aventure* et *Un signe de feu*. «C'est très dur de ne pas jouer quand tu es comédienne», exprime-t-elle pudiquement.

Sans la télévision, Christiane Pasquier considère qu'il s'avère difficile pour les comédiens de joindre les deux bouts et exister aux yeux du grand public. À son avis, le théâtre devrait être davantage valorisé à la télévision. «C'est dommage, car le théâtre reste finalement marginal et accessible seulement à une minorité», fait-elle remarquer. Puis, celle qui s'enflamme soudainement, ose affirmer : «Je suis souvent abasourdie quand j'allume la télé et que je constate à quel point on abrute le public, avec des *reality show*, par exemple. Comment voulez-vous que les gens connaissent le théâtre si on ne leur offre pratiquement que du vide, du superficiel? »

Sur sa lancée, Christiane Pasquier n'hésite pas à dire que la vacuité qu'on présente au public à la télé va de pair avec celle de nos politiciens qui parlent



Photo: Carl Lessard

La comédienne Christiane Pasquier

trop souvent pour ne rien dire : « Je ne peux pas supporter la langue de bois des politiciens qui parlent longtemps sans rien dire et surtout, sans que presque personne comprenne ce qu'ils disent. Ainsi, bien des gens n'y voient que du feu et pensent que les politiciens doivent avoir raison, étant donné qu'ils "parlent bien" et qu'ils sont habiles pour qu'on ne comprenne presque rien.»

■ Le complexe de Thénardier est à l'affiche du théâtre ESPACE GO du 20 janvier au 14 février. Outre Christiane Pasquier, il met en vedette la comédienne Belge Muriel Legrand.

Pour plus d'information : www.espacego.com

Réinventer la ville

Jérôme Savary
Adjoint à la rédaction

Jusqu'au 19 avril, le Centre canadien d'architecture (CCA) présente un regard nouveau sur la ville. L'exposition *Actions : Comment s'approprier la ville*, propose un examen critique de la façon dont nous planifions, concevons et habitons la ville grâce à 99 actions réalisées à travers le monde.

Les actions ont été retenues en fonction de quatre activités : la marche, le jeu, le recyclage et le jardinage. Giovanna Borasi, conservatrice de l'architecture contemporaine au CCA, justifie cette démarche : « Ces quatre activités, malgré leur apparente banalité, déterminent notre quotidien. En élaborant notre réflexion à partir de ces activités, il est possible de questionner l'urbanité contemporaine. »

Mirko Zardini, directeur du Centre canadien d'architecture, indique que cette exposition questionne la pertinence du modèle social actuel. « Ces actions révèlent l'existence d'un monde riche d'imagination et d'inventivité, qui se distingue clairement des modèles de consommation actuellement en vigueur. »

D'après certaines prévisions, 75% de la population de la planète habitera en ville en 2050. D'ici là, des défis importants de cohésion sociale devront être relevés, car la ville reproduit trop souvent les inégalités existantes. « Le territoire urbain est de plus en plus marqué par les divisions et les contrôles. L'exclusion se réalise, encore une fois, par la séparation et la distance. Des murs de plus en plus épais et résistants, visibles et invisibles, séparent les nouveaux ghettos et les quartiers privilégiés et fragmentent la ville », indique M. Zardini.

Les sans-abri constituent la partie très visible des inégalités sociales. Sensible à leur réalité, l'artiste autrichien Michael Rakowitz propose un abri gonflable à partir des sorties d'évacuation d'air chaud des immeubles (voir photo). Cette solution n'est pas viable à long terme, mais elle a le mérite de souligner de façon originale l'existence d'inégalités profondes au sein de nos communautés urbaines.

«Le territoire urbain est de plus en plus marqué par les divisions et les contrôles.»

— Mirko Zardini, directeur du CCA

Parmi les actions présentées dans l'exposition, d'autres ont également

retenu l'attention de *L'itinéraire*. En Italie, l'administration de la ville de Turin a elle-même décidé de destiner 700 moutons à l'entretien de trois de ses parcs municipaux (voir photo)! Depuis l'été 2007, la circulation est détournée pour permettre à ces moutons d'entrer dans cette ville aussi peuplée que Montréal. Les moutons débarquent en ville pendant deux mois. Ce moyen de repenser l'entretien de la pelouse des parcs de la ville a permis d'économiser 45 000 dollars de frais d'entretien, et de considérer les moutons comme pouvant faire partie du mode de vie urbain.

Obsession sécuritaire

Selon le directeur du CCA, beaucoup de choses sont possibles lorsqu'on imagine de nouvelles avenues de développement pour la ville. Cependant,



Pâturages dans la ville, Turin, avril 2008

Action 83:
Moutons en transhumances urbaines,
Turin, Italie, depuis 2007



Photos ci-contre : paraSITE, 1998 (© Michael Rakowitz)

l'omniprésence de la question de la sécurité dans les projets actuels empêche la réalisation d'un vrai espace public.

L'action n° 19 de l'exposition propose une solution new-yorkaise par rapport à ce contrôle sécuritaire. Ainsi, le groupe Surveillance Camera Players met en exergue l'omniprésence des caméras de vidéosurveillance, privées ou publiques, dans les villes. Il diffuse des plans de la ville de New York sur lesquels on peut voir l'emplacement de ces caméras, organise des visites guidées et monte des pièces de théâtre à partir d'oeuvres comme *1984* de George Orwell, ou *En attendant Godot*, de Samuel Beckett à l'intention de ces mêmes caméras.

La sécurité et les inégalités renvoient également à la notion de peur. Selon Mirko Zardini, «Les systèmes de surveillance et de contrôle social se proposent de garantir cette sécurité hypothétique, de désamorcer notre peur de l'Autre et de la criminalité, mais ils ne parviennent pas à dissiper le sentiment général d'incertitude et d'angoisse face au présent et à l'avenir, qui hante notre vie quotidienne.»

■ **Actions :** *Comment s'approprier la ville*, au Centre canadien d'architecture jusqu'au 19 avril. CCA, 1920, rue Baile, Montréal. Site Internet : www.cca.qc.ca

Quelques exemples d'abris gonflables et chauffés destinés aux sans-abri.



Photo: Richard Reynolds

Action 81 :

Un dimanche sur la bretelle d'autoroute, São Paulo, 26 février 2006

L'autoroute surélevée Minhocão ou «grand ver», a été construite dans le centre de São Paulo en 1971. Une ordonnance municipale édictée en 1990 transforme, tous les soirs et le dimanche, 2,7 kilomètres de l'autoroute en chemin piétonnier et cycliste. Une proposition pour couvrir de façon permanente sa plateforme d'une promenade pour piétons est actuellement à l'étude.



Photo: João Sodré

Action 58 :

Jardiniers rebelles en mission cosmétique

La petite guerre de Richard Reynolds contre un aménagement paysager sans saveur est un mouvement qui remonte aux années 1970. Avec ses troupes disséminées partout dans le monde, il s'empare d'îlots directionnels, de parcs oubliés, de jardins publics et de bordures de rue dans des actions de plantation nocturnes, transformant illégalement en jardins des espaces abandonnés.

Louise Forestier

Sereine et lucide



Micheline Rioux Lemieux
Journaliste de rue
micheline.rioux@itineraire.ca

Entrer chez Louise Forestier, c'est un peu comme être reçues par une amie. L'auteure, compositrice et interprète nous a accueillies avec la plus grande générosité et s'est livrée sans retenue, bien calée dans sa causeuse avec son fidèle matou Émile.

Louise Forestier est parfaitement consciente du caractère éphémère du succès et de la vie. Son dernier album, *Éphémère*, résume sa réflexion sur 40 années de carrière. «C'est en vieillissant qu'on s'aperçoit qu'on est éphémère. Notre présence n'est que de quelques secondes dans l'infini du temps, autrement dit, on est juste un *pet* dans l'infini!», ricane-t-elle. Malgré cela, elle a su demeurer dans le paysage musical québécois. Sa persévérance artistique est en fait une suite de circonstances auxquelles la vie l'a fait se frotter. Elle confie : «À partir du moment où je me suis sentie différente des autres, dans ma jeunesse, j'ai su que je serais une artiste. Je ne voulais pas faire les choses comme les autres. Ne pas être comme les autres, pour moi, c'est ça, être artiste. Il fallait que je gagne ma vie, donc que je sois intelligente et polyvalente.»

Après une formation d'actrice à l'École nationale de théâtre, un rôle dans *Les Belles-Soeurs* et la belle époque de *L'Ostidcho*, Louise Forestier a vécu la période creuse des années 80. «Après les gros succès de *Beau Dommage*, d'*Harmonium* et après la mise à l'écart du PQ, la période de 1979 à 1990 a été infernale pour les artistes d'ici», souligne-t-elle. Ses finances précaires ne l'ont pas empêchée d'être créative : «On s'échangeait des robes entre copines, on se débrouillait. On apprend à vivre avec ce qu'on a.» Elle poursuit en toute franchise, en faisant allusion aux récentes compressions du gouvernement Harper : «Quand j'entends ceux qui chialent sur nos gros galas d'artistes et qu'ils nous pensent tous ben riches avec nos robes griffées, écoutez *ben*, là, elles nous sont prêtées ces robes-là! Il ne faut

surtout pas oublier que la moyenne salariale de 80 % des artistes est de 20 à 25 000 dollars annuellement.»

L'écart grandissant entre les riches et les pauvres met l'artiste de 65 ans en colère. Elle déplore que nos gouvernements encouragent notre société individualiste, sans morale, sans conscience sociale ni envergure. L'indifférence et la déresponsabilisation d'un petit groupe de nantis face au reste de la population l'horripilent au plus haut point. «Cette poignée d'individus à qui l'État a tout donné, leurs études et leur statut, ne paie pas d'impôts et ne fait circuler son héritage qu'à l'intérieur du même cercle de nantis!», s'exclame-t-elle. Elle ajoute, sur un ton écœuré : «On a juste à regarder la désinstitutionnalisation des gens atteints de maladie mentale, qui aboutissent à la rue. Ça n'a aucun *ostie* de bon sens! Dans les petits villages d'Afrique, eux, ils en prennent soin de leur fou du village. C'est une symbolique qu'on a perdue ici.»

Chante moé ta toune

Être *coach* auprès de la relève, notamment au *Festival en chanson de Petite Vallée* et à *Ma première Place des Arts*, apporte à Louise Forestier fraîcheur et jeunesse. Elle cite en exemple sa découverte de l'auteure-compositrice-interprète Catherine Major, qu'elle nomme affectueusement «sa petite sœur», et qui lui a ouvert la voie à de nouvelles inspirations. En réalité, ce n'est pas tous les candidats de ces concours de chant qui ont du talent. «Certains ne sont vraiment pas doués. Il n'est pas facile de leur dire de façon constructive. S'ils n'ont

La bedaine d'Émile et autres considérations sociales

Les quatre fers en l'air, le matou de l'amoureuse inconditionnelle des animaux se laisse caresser allègrement la bedaine. L'auteure partage ce qui la rend heureuse au quotidien. «J'adore marcher ou promener le chien de ma voisine. J'aime regarder l'architecture des maisons, les lumières, les gens, m'arrêter dans un p'tit café ou contempler le Mont-Royal». Les gens qui vivent dans la rue la touchent énormément : «Y'a plein de monde qui ne les regardent même pas. C'est sans doute qu'ils ont peur de l'image terrible de ce qui pourrait leur arriver!» Elle continue sur sa lancée : «Il faut arrêter de harceler les gens de la rue qui y vivent avec leurs animaux. Leur présence leur fait du bien et ces animaux les protègent quand ils dorment dehors la nuit. L'une de ces personnes m'a même déjà dit que son chien lui avait déjà sauvé la vie!»



« La désinstitutionnalisation des gens atteints de maladie mentale, qui aboutissent à la rue, ça n'a aucun *ostie* de bon sens! Dans les petits villages d'Afrique, eux, ils en prennent soin de leur fou du village. C'est une symbolique qu'on a perdue ici. »

pas de talent, ça ne sert à rien, ils vont être malheureux. La famille et les amis sont leurs pires ennemis, ils n'ont aucun recul», note la chanteuse.

Mais qu'est-ce que notre interprète chevronnée a à dire concernant la vague de télé-réalités qui fabrique des vedettes instantanées? «Ce sont des vedettes formatées, des produits des producteurs. Elles font ce qu'ils leur demandent de faire jusqu'à ce qu'il y en ait une plus *cute*, plus jeune. À 30 ans, elles sont finies», dénonce-t-elle. Selon sa conception éclairée du *showbiz* québécois, les interprètes de la chanson viennent en trois catégories, «la première est celle des produits formatés, la deuxième est celle des artistes créateurs comme Ferland ou Leloup. Et la troisième catégorie, la plus rare, est celle des stars; chez nous, seule Céline Dion a réussi à en faire partie».

Le chat a mangé la langue

Louise Forestier ne baisse pas les bras lorsqu'il est question de la survie de la langue française. Par contre, elle ne mâche pas ses mots lorsqu'elle exprime sa frustration compréhensible. «Aujourd'hui, toutes les pubs, tous les films d'ici et d'ailleurs font tourner des chansons en anglais. C'est dramatique! Ça me fait chier! On a plein de bons auteurs français et québécois pis on ne les entend pas!» Lors d'un voyage à Barcelone, en Espagne, elle s'est aperçue avec déception que la mondialisation ne s'étendait pas seulement au monde des affaires. «De tout mon voyage, j'ai pas entendu une *tabarnak* de toune en espagnol!»

Les vues politiques de la chanteuse sont terre-à-terre. Elle confirme sans réserve qu'elle est une ex-séparatiste. «J'y ai cru au temps où René Lévesque gouvernait, au temps où nous, les jeunes de l'époque, étions en majorité. Maintenant, nos jeunes sont en minorité, parce qu'on n'a pas fait assez d'enfants», dit-elle. Notre poète mélodique croit intimement que le projet d'indépendance est suicidaire et n'est plus à l'ordre du jour. «Il ne me reste plus assez de vie devant moi pour que ce soit mon choix», conclut-elle sereinement.

■ Louise Forestier présente son nouveau spectacle les 30 et 31 janvier au National, 1220, rue Ste-Catherine Est
Information : 514 845-2014

Soutien communautaire en logement social

Une pratique au nom du droit au logement

Patricia Viannay, organisatrice communautaire

Les organismes sans but lucratif (OSBL) de logements sociaux pour personnes seules et démunies créés au centre-ville de Montréal ont été les premiers, dès la fin des années 80, à mettre en œuvre l'approche du soutien communautaire. S'adressant aux personnes itinérantes ou très vulnérables ayant un accès très limité au logement et beaucoup de difficultés à s'y stabiliser, ces OSBL ont accepté de donner, avant tout, un statut de locataire à la personne. Ensuite, ils lui ont offert une présence, un soutien ponctuel (notamment en cas de crise) et de l'animation communautaire pour favoriser l'appropriation de son milieu et conséquemment, pour asseoir sa stabilité. Le soutien communautaire est donc un ensemble d'interventions s'adressant à tous les locataires d'un immeuble, et auquel ils peuvent avoir accès de façon volontaire.

Au nom du droit au logement

Cette approche repose uniquement sur le respect du droit au logement des personnes les plus vulnérables. Les organismes pionniers dans la mise en place de ces projets ont fait le pari que c'est en accédant de plein droit à un logement permanent, que certaines personnes feront ensuite d'autres démarches, volontairement, pour améliorer leurs conditions globales de vie.

Ces mêmes organismes ont aussi affirmé, en mettant sur pied leurs projets, que le droit au logement signifie le droit à un logement accessible (loyer équivalant à 25 % du revenu), décent, salubre,

bien entretenu et sécuritaire, ce que le marché privé ne permet pas aux plus vulnérables!

La pratique québécoise : à encourager

Si le logement social avec soutien communautaire peut être vu comme la version québécoise du *Housing first*, il s'en distingue par trois éléments principaux. D'abord, le logement est social (hors du marché privé). Ensuite, l'accès au logement n'est pas conditionnel à la fiducie et à des rencontres individuelles¹. Finalement, l'accès au logement n'est pas un «placement», mais l'aboutissement d'un choix personnel de faire une demande en vue d'obtenir ce type de logement.

Victimes de leur succès, les OSBL comptent tous de longues listes d'attente et ne suffisent pas à répondre aux besoins.

Victimes de leur succès, les OSBL comptent tous de longues listes d'attente et ne suffisent pas à répondre aux besoins. Ainsi, pour prévenir et contrer l'itinérance, il faut aménager les unités disponibles afin qu'elles répondent à un ensemble varié de besoins.

Le milieu s'attend donc à ce que dans le gouvernement s'engage, dans son budget, à mettre en place un véritable plan de relance pour de nouveaux logements sociaux et à prévoir une enveloppe nationale qui permette le financement du soutien communautaire.

Housing first, ou le modèle «Logement d'abord»

Au Canada anglais et aux États-Unis, le modèle du «logement d'abord» plutôt que «traitement d'abord» fait du chemin. Que ce soit à Toronto avec le programme *Streets to homes*, ou à New York avec *Pathways to housing*, certains intervenants et les pouvoirs publics semblent s'entendre sur la nécessité de fournir un logement permanent aux personnes itinérantes. Dans ces programmes, l'accès au logement n'est pas conditionnel à un plan individuel. Toutefois, les participants doivent se plier à deux exigences : accepter qu'une partie de leur argent soit administré pour payer le loyer et qu'une intervenante ou un intervenant les visite chaque semaine.

Plusieurs restent critiques par rapport à ces approches. À Toronto par exemple, le bilan de *Streets to Homes* semble montrer qu'il sert avant tout à faire pression sur les personnes occupant l'espace public afin qu'elles s'engagent dans le programme. Ensuite, ces personnes restent mal logées, en banlieue, loin de tous les services et dans des logements plus ou moins salubres. Une autre critique tout aussi importante du modèle *Housing First* est le fait qu'il s'agit d'une intervention très ciblée, en aval seulement. En effet, il n'y a pas à Toronto de programme de logement social visant à prévenir l'itinérance et, par conséquent, à intervenir aussi en amont.

¹Notons que dans certains organismes, les locataires peuvent avoir accès, en plus, à des services individualisés. Cette approche qui combine le soutien global et le suivi individuel est fondée sur le lien que la personne aura entretenu avec l'organisme qui gère les logements. Ce suivi peut aussi être offert par un autre organisme que celui qui gère les logements.



Prodigium L'événementiel de haut calibre!

En 2006, Productions Jeun'Est, le centre de formation public en techniques de scène, a élargi ses horizons en créant Prodigium, une nouvelle division en multiservices événementiels de haut calibre. Leur objectif, offrir une mécanique de production et de création invisible aux spectateurs afin qu'ils aient le sentiment d'être au cœur de spectacles prodigieux.

Rien n'arrête l'équipe de Prodigium. Parmi leur clientèle, on retrouve le Cirque du Soleil, la Tohu, le Musée d'Art Contemporain, l'arrondissement St-Laurent et plusieurs autres. L'objectif de départ du directeur général, M. Pier Colbert, a été clair: «Nous voulions aller chercher un marché de haut niveau pour assurer l'avenir de la mission de Productions Jeun'Est.» Pari réussi! La pérennité de l'entreprise d'économie sociale n'est plus mise en doute puisque Prodigium a fait ses preuves.

Une idée proactive

Faire travailler davantage les diplômés de Productions Jeun'Est a été l'autre objectif principal de Prodigium. Philippe Beaumont, 32 ans, finissant de la cuvée 99, est maintenant sonorisateur professionnel permanent à La maison de la culture de Ahuntsic en plus de travailler pour Prodigium. «À mes débuts, Prodigium n'existait pas. J'ai travaillé fort en faisant même du bénévolat pour me créer un réseau de contacts et acquérir de l'expérience pour me faire un nom, déclare-t-il. J'adore travailler sur des grands événements, c'est une nouveau *challenge* à chaque fois. En plus c'est *cool*, je suis payé pour voir mes vieux *chums* et voir des *gros shows!*»

Prodigium propose seulement à ses clients des services de haut niveau. Les clients qui font affaires avec Prodigium emploient des machinistes, des sonorisateurs et des éclairagistes. Prodigium est même la seule entreprise canadienne à proposer des gréeurs¹ qu'elle a elle-même formés.

Adaptation au marché

Le milieu du spectacle, fait d'innovation et de recherche continue, nécessite une adaptation constante à leurs besoins techniques. «Nous avons toujours suivi les besoins du marché», souligne Suzanne Desbiens, cofondatrice de

Prodigium et de Productions Jeun'Est. Du simple cocktail jusqu'au festival, en passant par le colloque et le spectacle rock, Prodigium offre des services professionnels pour la réalisation d'événements de toute envergure. Que ce soit pour des services en techniques de scène, en conception d'événements ou pour des numéros artistiques, Prodigium s'adapte aux besoins.

Le parcours des promoteurs de Prodigium explique une partie du succès de l'entreprise. Pier Colbert et Suzanne Desbiens connaissent le milieu des arts de la scène depuis plus de 20 ans. Depuis ses débuts à l'âge de 20 ans comme sonorisateur, Pier Colbert, directeur général, a ainsi exercé de nombreux métiers en technique de scène. Il a été directeur technique de plusieurs festivals puis directeur de tournée pour le Groupe Sanguin, Michel Rivard, Louise Forestier et Jean-Marc Parent. Il a également travaillé au Cirque du Soleil pendant 12 ans en tant que directeur des opérations aux studios de création.

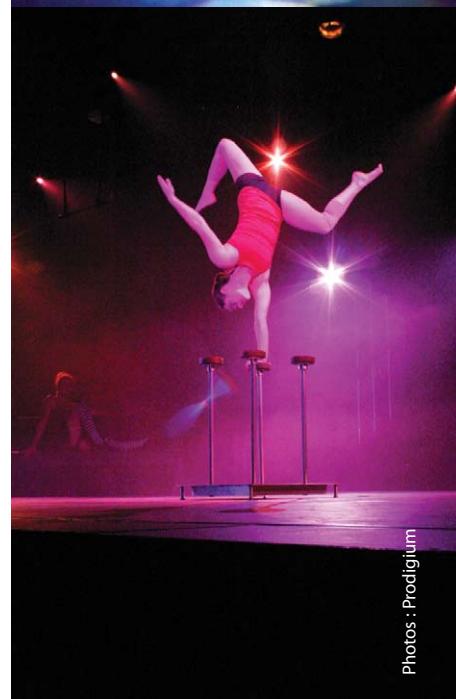
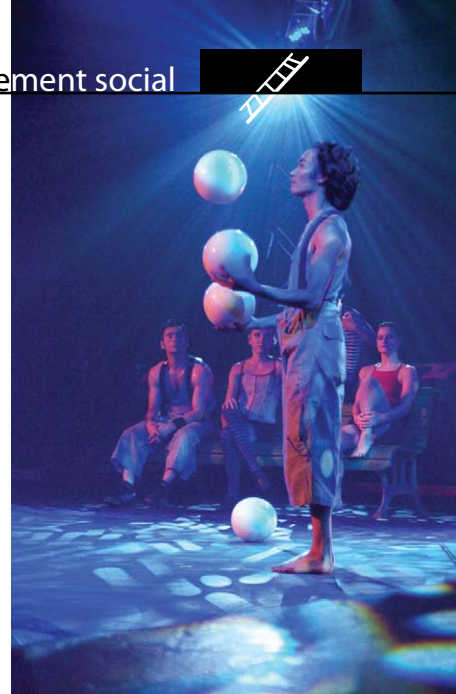
Finalement, Prodigium est une entreprise qui offre les mêmes niveaux de qualité que l'entreprise privée et propose un geste social important qui stimule l'employabilité. Prodigium participe à la création, au sein de la communauté, d'une vie socialement et culturellement plus riche qui fait rayonner le talent québécois. (M. RL.)

¹ Gréeur est un métier très ancien qui remonte aux premiers balbutiements du cirque. Ce travail consiste à installer, calibrer et sécuriser les équipements utilisés par les acrobates.

■ Pour de plus amples informations, consultez le site: www.prodigium.ca

Fier partenaire de Prodigium

CIRQUE DU SOLEIL®



Photos : Prodigium



Stimuler ses hormones de bien-être pour décrocher de la nicotine

Saviez-vous que le rire et le plaisir sont des alliés pour se libérer de la dépendance au tabac? Selon le Conseil québécois sur le tabac et la santé, l'une des premières choses à faire pour vaincre sa dépendance à la nicotine contenue dans le tabac est de reconditionner le cerveau à produire des endorphines (hormones du bien-être) par lui-même. Chaque bouffée de nicotine provoque une stimulation au cerveau en moins de 10 secondes! Quasi-instantanément, elle produit un effet agréable au cerveau, en stimulant la production d'endorphines et de dopamine sans perturber le comportement...mais, il y a un hic! La nicotine est une drogue redoutable parce qu'elle resserre son emprise sur le corps et l'esprit d'une façon très subtile, ce qui entraîne une certaine forme de paresse du cerveau qui dépendra ensuite de la nicotine pour sécréter ses principales hormones de bien-être.

Normalement, le cerveau produit et gère lui-même ces substances de bien-être lorsque nous faisons des choses que nous aimons ou vivons des situations plaisantes, comme pratiquer une activité physique; réussir un bon coup, jouer d'un instrument ou écouter de la musique, réaliser quelque chose dont nous sommes fier, recevoir une évaluation positive (promotion, félicitations au travail, etc.), rire, être en amour, etc. Ainsi, cesser de fumer doit en quelque sorte devenir l'occasion de s'accorder plusieurs petits bonheurs pour décrocher de la nicotine. (A.C)

■ La semaine québécoise pour un avenir sans tabac se déroule du 18 au 24 janvier 2009.
Pour obtenir de l'aide pour cesser de fumer : www.cqts.qc.ca

Des probiotiques pour se protéger contre le rhume!

Certaines souches de bactéries lactiques pourraient contribuer à soulager les symptômes du rhume. Les résultats d'un récent essai mené en Allemagne indiquent qu'un mélange composé de *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium longum* et *Bifidobacterium bifidus* a eu pour effet de réduire d'environ deux jours la durée du rhume chez les sujets ayant participé à l'étude.

Les symptômes (mal de tête, toux et écoulement nasal) ont aussi diminué environ du quart, tandis que le nombre d'épisodes de fièvre chutait des trois quarts.

Durant trois mois, les 479 adultes en bonne santé participant à l'étude ont pris quotidiennement des comprimés de multivitamines et de minéraux qui, en plus, renfermaient soit le mélange de bactéries lactiques, soit un placebo. Les chercheurs ont choisi de mener l'essai durant une période chevauchant l'hiver et le printemps, moment de l'année où le rhume frappe fréquemment.

Bien que le nombre de cas de rhumes déclarés a été semblable dans les deux groupes, les symptômes ont été moins intenses chez les sujets qui prenaient les probiotiques. Ces derniers étaient sur pied près de deux jours plus tôt que ceux qui ne prenaient que les vitamines et minéraux.

Chez 122 sujets, les chercheurs ont également mesuré certains paramètres immunitaires avant le début de l'étude, puis deux semaines après son début. Ils ont observé une meilleure réponse du système immunitaire chez les sujets qui prenaient des probiotiques.

Les auteurs font remarquer que, dans cet essai, les bactéries lactiques ont eu un effet comparable à celui de l'acide sialique, un médicament antiviral classique employé contre le virus de la grippe. L'essai a bénéficié du soutien de Merck Consumer Health Care, qui a fourni le supplément Multibionta employé dans cette étude.

(Source : Passeport Santé)





S'entraîner plus longtemps grâce à la musique

Tout le monde l'a expérimenté un jour ou l'autre : écouter de la musique tout en faisant des exercices physiques permet d'en faire plus longtemps et avec plus de vigueur. Plusieurs études démontrent, par ailleurs, que la musique fait oublier les douleurs musculaires durant l'entraînement. Par conséquent, on s'exerce plus longtemps.

La durée d'un entraînement avec musique augmenterait ainsi de 30 % chez les hommes et de 25 % chez les femmes. La musique aurait-elle un effet comparable sur nos facultés mentales ? Les études sont contradictoires.

Certains soutiennent que la musique améliore la capacité de concentration et, par conséquent, les performances, d'autres indiquent qu'elle est une source de distraction. Certains chercheurs avancent que la musique stimule l'imagination, notamment la création littéraire, alors que d'autres doutent d'un phénomène de cause à effet. Mais, les résultats dépendent de nombreux facteurs, tels l'âge du sujet, le type et l'intensité de la musique, ainsi que la nature de la tâche qu'elle accompagne (lecture, écriture, logique, mathématiques). S'il est impossible d'établir une règle universelle, on peut cependant convenir avec l'adage «que la musique adoucit les mœurs».

(Source : Développement économique, Innovation et Exportation)



Illustration / www.melissadeschenes.com

Un jeu vidéo antistress

Le stress, ce mal du siècle, réduit considérablement les performances au travail en plus d'alourdir l'atmosphère... Pour pallier ce problème, des chercheurs de l'Université McGill ont mis au point un jeu vidéo bien spécial. Le professeur Mark W. Bladwin et son équipe ont demandé à 23 employés d'un centre d'appels d'y jouer quelques minutes, chaque matin, durant une semaine. Que trouve-t-on dans ce jeu vidéo? Des paysages bucoliques? Des images subliminales? Non! On y voit notamment des visages dont l'expression est variable : neutre, souriante ou renfrognée. Le sujet doit cliquer rapidement et de façon répétée sur les visages souriants. Ce faisant, il conditionne son esprit à se concentrer sur les aspects positifs de la vie sociale. Les différentes «épreuves» du jeu ont été conçues pour renforcer l'estime de soi, encourager les attitudes positives et réduire le stress. Et ça marche! Pour en vérifier l'efficacité, on a mesuré le taux de cortisol, l'hormone du stress, dans le sang des sujets au cours du dernier jour de l'expérience. Résultat : leur niveau de cortisol était de 17% plus bas que celui d'un groupe témoin qui avait joué à un jeu semblable, mais qui ne comportait pas de visages souriants. Allez, souriez!



(Source : Développement économique, Innovation et Exportation)

	Clinique Nouveau Départ	<i>Le mieux-être</i>
		Traitement de l'hépatite C et co-infections
Dr Jean Robert / BA, MD, M.Sc., FRCPC / Clinique de santé communautaire		
1110, Ave Beaumont / Ville Mont-Royal Qc H3P 3E5 Tél.: 514-521-9023 / Fax: 514-521-1928		
www.cliniquenouveaudepart.com		



ILS NE QUÊTENT PAS. ILS TRAVAILLENT.

En achetant L'itinéraire, vous aidez des centaines d'êtres humains en difficulté qui travaillent à retrouver leur dignité.

www.itineraire.ca

L'ITINÉRAIRE
UNE LECTURE QUI FAIT DU BIEN



« Dans une vision solidaire de Montréal, l'arrondissement de Ville-Marie est fier d'appuyer l'insertion sociale et L'itinéraire. »

Benoit Labonté
Maire de l'arrondissement

Ville-Marie
Montréal 



Stop à la vente de bouteilles d'eau dans les bâtiments municipaux à Toronto. À quand Montréal ?

Le Conseil municipal de Toronto vient de voter l'interdiction de la vente d'eau embouteillée dans ses bâtiments publics. Ce faisant, Toronto devient la plus grande municipalité au monde à imposer une telle interdiction et se joint à 17 municipalités à travers le pays qui ont déjà interdit l'eau en bouteille. Le CRE appuie un tel geste qui lance un double message clair aux Torontois : leur ville donne l'exemple dans le domaine de la réduction à la source par un geste très concret et confirme que l'eau potable produite par la ville est de bonne qualité. Dans un contexte, où il est actuellement difficile de trouver des filières de recyclage pour certaines matières, la réduction à la source prend tout son sens. Souhaitons que l'agglomération de Montréal, qui est en train de rédiger la version finale de son Plan directeur de gestion des matières résiduelles, interdise à son tour la vente d'eau embouteillée dans les bâtiments municipaux des 16 villes qui la composent.

(Source : Conseil régional de l'environnement de Montréal)

Chauffage d'appoint : économiser sans risquer de passer au feu

Pour mieux affronter nos hivers rigoureux, certaines résidences sont équipées d'un chauffage d'appoint. Au cours des dernières décennies, l'efficacité des poêles et des foyers s'est grandement améliorée. Que vous optiez pour un appareil au gaz, au bois ou au mazout, choisissez-le en fonction de son rendement éconergétique. L'Agence de l'efficacité énergétique vous offre quelques conseils pour mieux choisir votre système de chauffage d'appoint afin qu'il soit performant en diminuant aussi votre facture de chauffage.

Rentabilisez votre foyer en lui conservant son charme

Si votre maison est équipée d'un foyer traditionnel à âtre ouvert, la cheminée de celui-ci rejette une grande quantité de chaleur vers l'extérieur. Vous pouvez contrer ce gaspillage d'énergie en installant des portes de verre étanches et en fermant le registre de la cheminée lorsqu'il ne chauffe pas.

Combien de BTU doit produire votre appareil d'appoint?

Normalement, un poêle de 30 000 BTU peut chauffer une surface de 160 m² (1700 pi²). L'étanchéité de la maison, son isolation ainsi que son orientation peuvent influencer vos besoins de chauffage. La localisation de l'appareil a aussi son importance. Idéalement, au sous-sol, dans le centre de la maison ou près de l'escalier, la répartition plus uniforme de la chaleur permettra d'acquiescer un appareil plus petit.

Dans le doute, il vaut mieux choisir un appareil plus petit qui fonctionne à plein rendement qu'un appareil trop puissant qu'il faut « étouffer » pour éviter la surchauffe.

Ne lésinez pas sur la sécurité

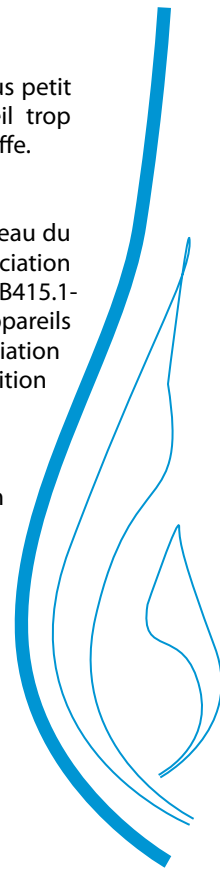
Votre poêle d'appoint doit absolument porter le sceau du Laboratoire des assureurs du Canada (ULC), de l'Association canadienne de normalisation (CAN-CSA; norme no B415.1-00) ou de Warnock Hersey (W-H). En plus, les appareils au gaz doivent arborer la plaque CGA de l'Association canadienne du gaz. Avisez votre assureur de l'acquisition d'un tel appareil.

Choisissez le bon poêle à bois

Il faut privilégier les appareils à combustion contrôlée ou les appareils certifiés EPA (organisme américain : Environmental Protection Agency) aux modèles traditionnels non hermétiques, beaucoup plus polluants et moins efficaces. Si possible, faites installer la cheminée à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur pour éviter les retours de fumée dans la maison. Ce phénomène rend l'appareil difficile, voire même impossible, à démarrer.

(Source agence de l'efficacité énergétique)

■ Pour plus d'information : www.aee.gouv.qc.ca



Qui sont les jeunes syndicalistes?

Martine Letarte

À leur arrivée sur le marché du travail, on peut croire que les jeunes travailleurs fraîchement diplômés n'ont pas suffisamment d'assurance pour participer aux activités de leur syndicat. Pourtant, plusieurs le font. La force du mouvement étudiant, qui donne l'habitude aux jeunes de se regrouper pour défendre leurs intérêts, y est pour quelque chose. La tradition familiale influence aussi le comportement des jeunes auprès des syndicats.

Depuis quelques années, le climat est propice à l'engagement politique des jeunes au Québec grâce, entre autres, à la force du mouvement étudiant. Évidemment, les syndicats en bénéficient», croit Réjean Parent, président de la CSQ.

Jean-Patrick Brady, président de la Fédération étudiante universitaire du Québec (FEUQ), va encore plus loin. «À la base, certains considèrent que les associations étudiantes sont ni plus ni moins que des syndicats. De plus, on remarque que plusieurs étudiants qui sont engagés dans leur association étudiante font de même dans un syndicat une fois sur le marché du travail», affirme-t-il.

La famille influence également le comportement du jeune sur le marché du travail. «Nous avons réalisé un petit sondage auprès des jeunes membres de notre syndicat et nous avons constaté que pour environ la moitié, le syndicalisme fait partie de leur culture familiale. J'ai moi-même été élevé dans un

milieu militant. Les syndicats ont toujours été quelque chose d'important chez nous», explique Maxime Valade, président du comité des jeunes de la FTQ et président du syndicat des cols blancs de Terrebonne.

Il semble qu'il y ait un retour des jeunes dans les emplois des secteurs public et parapublic, qui sont fortement syndiqués. «Dans les années 90, un vent d'individualisme soufflait sur le Québec. Les jeunes évitaient les emplois dans le secteur public pour suivre la mode du *Sois ton propre employeur!* C'était la période du Québec inc. Depuis les années 2000, on assiste à un retour du balancier. Les jeunes se sont regroupés pour combattre le sous-financement en éducation postsecondaire en 2005 puisqu'ils ont vu qu'individuellement, ils n'y arriveraient pas», affirme Réjean Parent.

Des jeunes différents

Le président de la CSQ remarque qu'actuellement, les jeunes



**LA FTQ, UNE CENTRALE SYNDICALE
AU SERVICE DE PLUS DE UN DEMI-MILLION
DE MEMBRES DE TOUS HORIZONS**



Fédération
des travailleurs
et travailleuses
du Québec

«Les jeunes ont un rapport au travail qui est différent des gens de 40 ans et plus. Pour eux, la famille et la qualité de vie passent avant le travail. Ils sont aussi plus ouverts sur le monde, donc plus portés à voyager. Les syndicats doivent donc cibler d'autres priorités.»

— Réjean Parent, président de la CSQ



reprennent la place qui leur est due et ce n'est pas sans bousculer les valeurs et les façons de faire des organisations syndicales. «Mais c'est correct! Les jeunes ont un rapport au travail qui est différent des gens de 40 ans et plus. Pour eux, la famille et la qualité de vie passent avant le travail. Ils sont aussi plus ouverts sur le monde, donc plus portés à voyager. Les syndicats doivent donc cibler d'autres priorités. Par exemple, avant, les gens souhaitaient d'abord un emploi à temps plein à vie, alors que maintenant, c'est la souplesse du milieu de travail qui est importante», explique M. Parent.

Alors que la pénurie de main-d'œuvre frappe dans plusieurs domaines, les syndicats travaillent avec les jeunes afin de voir ce qui permettrait une meilleure insertion dans les milieux de travail, de les rendre plus attrayants et d'assurer la rétention du personnel. «Les domaines les plus critiques sont ceux de

l'enseignement secondaire et de la santé, affirme M. Parent. Ce sont nos jeunes qui ont sonné l'alarme, mais le problème rejoint tout le monde, puisque la désertion professionnelle est devenue un grand problème de société. L'organisation du travail, en fonction des réalités des jeunes d'aujourd'hui, doit donc devenir une priorité pour notre société.»

DES SOLUTIONS DURABLES POUR L'AVENIR!

WWW.CSN.QC.CA

ENVIRONNEMENT
SOCIÉTÉ
ÉCONOMIE

Se sortir de l'endettement

Lisanne Rheault-Leblanc

Une cravate pour le beau-frère Charles, des bonbons pour grand-maman et une piste de course pour Alexis... C'est sans compter la dinde, le sapin et l'essence jusqu'à Val d'Or pour fêter Noël avec la famille. Combien cela va-t-il coûter? Judith Fugère, conseillère budgétaire pour l'ACEF (Association coopérative d'économie familiale) du nord de Montréal, partage quelques trucs pour profiter des réjouissances sans note salée.

L'itinéraire: On perd parfois la tête pendant les Fêtes...

Judith Fugère: Oui, c'est la période où les gens achètent le plus et les magasins veulent évidemment en tirer profit. Le client a sans cesse droit à des «achetez maintenant, payez plus tard». Et puis, à Noël, nous sommes souvent sollicités pour des cartes de crédit, offertes par certains magasins, qui donnent des points et des rabais. C'est si envahissant qu'il est facile de perdre le contrôle.

Comment arriver à ne pas s'endetter?

Les gens qui ont une tendance à la compulsion doivent faire plus attention que jamais. Aussi, si vous êtes parent, il est important d'imposer ses limites financières. Les enfants peuvent avoir des attentes démesurées. Ou même, sans y penser, vous pouvez leur faire un cadeau empoisonné qui risque de vous retomber entre les mains, comme le dernier modèle de cellulaire qui continue à coûter des sous toute l'année... La vraie solution pour passer au travers, c'est de retourner au bon vieux budget.

Quoi faire si, malgré tous ces bons conseils, on se laisse emporter par l'esprit des Fêtes... et du crédit?

Il est important de commencer à rembourser son crédit le plus vite possible après la fin des Fêtes. Mettez la priorité sur les cartes qui ont le plus gros taux d'intérêt car leur solde augmentera plus rapidement. Soyez également vigilants sur les autres dépenses courantes, telles que les loisirs ou l'achat de vêtements. Y'a-t-il moyen de restreindre ou de reporter certains paiements? Et bien sûr, on peut toujours consulter les ACEF de Montréal.

En fin de compte, est-il possible de fêter sans se ruiner?

Bien sûr! Il faut simplement repenser la période des Fêtes et voir des alternatives à notre consommation excessive. Au lieu de centrer Noël sur les cadeaux, nous devrions plutôt mettre l'emphase sur les rencontres, les soupers communautaires, les sorties. Discuter et rire entre amis ou avec la famille, ça n'a pas de prix.

« Il faut simplement repenser la période des Fêtes et voir des alternatives à notre consommation excessive. »

— Judith Fugère, conseillère budgétaire pour l'ACEF (Association coopérative d'économie familiale)



Photo : iStockphoto

Planifier pour épargner

Émilie Corriveau

Acheter une voiture, améliorer sa qualité de vie, s'assurer de vieux jours confortables... Quand joindre les deux bouts demande déjà beaucoup d'efforts, amasser une somme considérable peut sembler impossible. Même si épargner paraît un bien grand mot, y parvenir est une éventualité plus tangible qu'on pourrait le croire!

Pour Eric Lebel, associé et syndic de faillite chez Raymond Chabot Grant Thornton, épargner est primordial, une question de sécurité. Habitué à intervenir lorsqu'il est déjà trop tard, il rappelle l'importance de prévenir plutôt que de guérir. «Épargner, c'est surtout important pour sa sécurité. Si je n'ai aucune épargne et que je perds mon emploi, je ne pourrai pas payer les dépenses courantes comme le loyer, la nourriture, les vêtements. S'il m'arrive une baisse de revenus, je ne serai pas capable de conserver la même qualité de vie, quelle qu'elle soit», souligne-t-il.

Aux dires du spécialiste, plus on s'y prend tôt, plus on a de chances de réussir à mettre quelques sous de côté. Idéalement, dès qu'on occupe un emploi et que ses revenus sont suffisants pour qu'on puisse se nourrir, se loger et se vêtir, il faut commencer à être proactif! «Une petite épargne, ça ne paraît souvent pas beaucoup sur la qualité de vie immédiate, mais à long terme, ça fait une différence», rappelle M. Lebel.

Comment y parvenir?

L'étape cruciale d'un processus d'épargne est l'évaluation des revenus et des dépenses à long terme. Isabelle Thibault, conseillère budgétaire pour l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) du Sud-Ouest de Montréal, explique la marche à suivre.

«D'abord, il faut faire une prévision annuelle, pour s'assurer qu'on calcule l'ensemble des dépenses, pas seulement sur une base mensuelle, mais aussi de façon ponctuelle. Parce qu'il y a des dépenses qui se présentent seulement sur une base saisonnière, comme acheter des vêtements. Il faut aussi penser à ses



«Une petite épargne, ça ne paraît souvent pas beaucoup sur la qualité de vie immédiate, mais à long terme, ça fait une différence»

— Eric Lebel, associé et syndic de faillite chez Raymond Chabot Grant Thornton

goûts, parce que c'est important si on veut respecter ses prévisions.»

Une fois cet exercice dûment effectué, on détermine le montant exact qu'on souhaite mettre de côté périodiquement, selon ses capacités. L'idéal est d'opter pour une épargne systématique et de prélever sur chaque paye un petit montant qu'on place dans un compte à part.

«Une chose importante, c'est de choisir un compte pour lequel on n'a pas de carte de crédit, pour lequel on ne peut faire que des chèques! Ça nous bloque en cas d'impulsivité. On peut s'informer auprès de son institution financière pour connaître les options», précise M. Lebel.

Les premiers essais sont souvent peu fructueux. Le problème le plus courant réside dans la perception qu'a le consommateur de ses dépenses par rapport à la réalité. «Dans ces cas-là, il faut s'observer pour être capable de respecter ses prévisions. On garde ses factures pour vraiment se faire une idée. Il faut savoir s'ajuster. Ce qu'on veut, c'est que la réalité et la prévision puissent se rencontrer», affirme Mme Thibault.

Des outils

Pour budgéter puis épargner intelligemment, plusieurs outils sont offerts aux consommateurs. Les ACEF proposent des formations qui permettent d'apprendre à mieux gérer son argent. On peut aussi se tourner vers elles pour connaître des trucs qui aident à dépenser moins pour économiser plus!

Sur Internet, on trouve des calculateurs de budget en ligne. La compagnie Raymond Chabot en propose un intéressant, mais diverses institutions financières en offrent également. Outils efficaces, ces calculateurs permettent de déterminer combien d'argent on peut épargner, peu importe sa situation.

Ce qu'il faut retenir : «Il n'y a pas un truc pour tout le monde, mais il y a toutes sortes de trucs, assure Mme Thibault. La solution, c'est de trouver des trucs qui soient adaptés à qui l'on est! »

■ Pour plus d'information, consultez les sites suivants : www.consommateur.qc.ca/associ.htm et www.raymondchabot.com.

Les interventions psychosociales d'urgence

Ghyslaine Thomas

Les interventions d'urgence en matière de santé et de sécurité publique dans les centres urbains sont en croissance depuis déjà quelques décennies. Marcelo Otero et Daphné Morin se sont intéressés aux interventions de prise en charge de la population formée des personnes pauvres, malades, en chômage, judiciairisées et parfois jeunes, bref, des personnes vulnérables et considérées comme dangereuses et dérangementes. La réflexion tient compte du contexte historique des modes de prise en charge et aussi de la diversité des situations de crise par l'État et par les autorités municipales au centre-ville de Montréal.

Cette réflexion se situe dans le cadre des réorganisations du système de santé et des services sociaux et principalement, au niveau de la loi P-38.001 qui est en vigueur depuis le premier juin 1998. Il faut mentionner, entre autres, qu'il s'agit d'une loi d'exception qui prive une personne de sa liberté tout en lui permettant de demeurer titulaire de tous ses autres droits. Cette loi réfère à l'état mental d'une personne et à son caractère dangereux. L'Urgence psychosociale-justice (UPS-J) a été désignée responsable de l'application de cette loi, c'est-à-dire de l'évaluation de l'état mental dangereux de personnes en crise et non de leur possible maladie mentale. Changer les mots et passer de maladie mentale à un état mental dangereux change de manière importante les perspectives et transforme sensiblement les actions dans le domaine. L'application de cette nouvelle loi va transformer le travail d'intervention ainsi que la réalité des personnes quant à la définition de la dangerosité. Marcelo Otero et Daphné Morin écrivent qu'un état mental pourrait, idéalement se gérer, se résorber et que par ailleurs une maladie mentale se traite et, idéalement se guérit.

Sous la supervision de l'UPS-J, l'évaluation de la dangerosité peut être faite par un psychiatre ou encore par un policier ou un intervenant directement sur les lieux de crise dans le cas d'une urgence. Le cadre de la loi doit être respecté et les intervenants de l'UPS-J doivent estimer, désamorcer et référer : estimer la dangerosité d'un état mental, désamorcer la crise et, en dernier lieu, diriger la personne vers une ressource appropriée.

Les auteurs de ce texte tracent un profil fort détaillé de la population désignée et expliquent en détail les mandats spécifiques de l'UPS-J sur le territoire montréalais. Nous ne pouvons malheureusement pas, dans ce court texte, développer ces deux éléments abordés dans le texte. Cela dit, les informations et les données recueillies pour analyser l'application effective de la loi P- 38.001 permettant de juger de la dangerosité *civile* à travers le temps (1996-1999 et 2003-2004) et l'espace (territoires montréalais ancien et nouveaux) ont porté sur : 1) le profil de ces populations (sexe, langue, statut, âge);

2) les conditions de domiciliation de ces populations (logement, chambre, ressources intermédiaires, autre, refuge, sans adresse); 3) leurs antécédents (psychiatriques, toxicomanie, judiciaires); 4) leurs situations-problèmes (incohérence, conflit avec proches, autres situations, risque suicidaire, conflit avec étrangers).

De manière très sommaire on peut dire que les auteurs ont constaté une augmentation des demandes d'évaluation de la dangerosité mentale auprès de personnes appartenant au groupe des plus jeunes et aussi des plus vieux. Le texte fait état de nombreux tableaux de comparaison de plusieurs éléments décrivant ces populations à travers le temps et les territoires.

Nous concluons sur la perception de la notion de dangerosité des situations prises en charge par l'UPS-J suite à ces analyses et recensions documentaires et d'entrevues: (...) *la surreprésentation des situations ambiguës concernant les comportements incohérents, les conflits entre proches et les situations «autres» semblent indiquer que le psychosocial dont il est question dans les interventions semble, d'une part, moins dangereux que dérangement et, d'autre part, moins urgent que chronique.*

Cette situation de crise dans l'espace public dérange et perdure et requiert de l'attention et de l'aide. Et, comme ils l'écrivent : *Le manque de ressources extrême peut devenir une condition chronique de la personne qui se traduit par des situations ponctuelles de dérangement qu'il est urgent de gérer.*



Collectif
de recherche
sur l'itinérance,
la pauvreté et
l'exclusion sociale

¹Otero, Marcelo et Daphné Morin. 2007. «À la recherche de la dangerosité mentale. Une nouvelle forme de régulation de la conflictualité et de la vulnérabilité psychosociales». Dans Roy, Shirley et Roch Hurtubise, *L'itinérance en questions*. Québec. Presses de l'Université du Québec. Chapitre 6 :129-160.



Anne Dupéré
Camelot

Frisson

Les oiseaux chantent l'éveil.
La vague murmure les merveilles.
La vague chante ses appâts doucement comme
une tendresse cajoleuse.
Le vent souffle le rugissement ténébreux de la
fanfare de l'été festival.
Le regard chaleureux perche la muse sur la
tendresse de l'âme en aime.
Le paysage éclate en une douce symphonie.
La douce atmosphère pêche son pêcheur.
La boisson consommée donne sa gaieté.
La partie fête de l'été peut continuer.
Dans la rosée pénombre de novembre coincé
par le trouble brouillard été.



Ronald Nolan
Camelot, métro Sauvé

La magie de Vegas

En 1972, mon travail de commis-voyageur m'a mené jusqu'à Las Vegas, où j'ai passé une fin de semaine inoubliable. Encore aujourd'hui, j'en garde un souvenir merveilleux. Cette année-là, je suis parti de Calgary avec l'un de mes clients et plusieurs de ses amis, tous de gros *gamblers*. À cette époque, l'hôtel dans lequel nous avons dormi était tout petit. Rien à voir avec les hôtels d'aujourd'hui à Vegas! Dans les années 1970, Las Vegas était encore une *western town* construite autour d'une rue principale, pleine de bars, d'hôtels et de restaurants.

En 1972, j'étais jeune, mais je connaissais les dés, le poker et le black-jack, car on jouait en famille à Montréal. Mon client m'a donné deux passes de l'hôtel permettant d'aller voir des spectacles et de souper gratuitement, mais il m'a conseillé de donner un bon pourboire au maître d'hôtel. Au restaurant, j'ai donc donné 20\$ au maître d'hôtel et ses yeux sont devenus aussi gros que des boules de billard. Ce dernier m'a placé tout près de la scène, où plusieurs chanteurs se sont produits, et le service a été excellent. Si je me souviens de cette soirée-là, c'est surtout à cause des magnifiques danseuses et de leurs plumages superbes, et aussi en raison des *crooners* qui ont chanté et qui ont été très bons.

Le dimanche, j'ai gagné près de 100\$ aux jeux que je connaissais, mais j'ai tout perdu à la roulette! En soirée, nous sommes retournés à Calgary, j'ai remercié mon client pour cette fin de semaine fantastique, puis je suis retourné à Montréal avec mes commandes et mes échantillons.



Benoît Chartier
Camelot, métro Radisson

L'horoscope

Je ne crois pas du tout à l'horoscope, mais je le lis quand même par simple curiosité.

On y parle de sentiments, d'amour, de santé, d'argent, etc. Quelquefois, on parle de gains à la loterie, mais je n'ai jamais gagné le moindre montant d'argent à ces jeux de hasard. On vend du rêve dans les différents médias électroniques et écrits. À la radio, par contre, je remarque en plus une tendance à mettre les gens en couple selon leurs signes astrologiques. Comme si ça fonctionnait vraiment. Un astrologue vous rétorquera que tout cela est basé sur des données scientifiques, des éphémérides, des étoiles, des alignements de planètes et tout le tralala. C'est normal, car ils gagnent leur vie avec les gens et le mensonge. N'allez surtout pas les contredire. J'admets que ce qui est prédit par l'horoscope arrive parfois dans les faits. Miracles, pures coïncidences ou faiblesses de l'esprit? Car si après avoir lu notre horoscope on s'*autosuggestionne* pour que les écrits nous influencent, cela peut arriver vraiment. Personnellement, je ne fais pas entrer n'importe quoi dans mon cerveau. Je joue ma vie à la seconde et quelquefois à la minute. Vivre un instant à la fois c'est déjà beaucoup me demander. Et vous, qu'en pensez-vous? Merci de m'avoir lu.



Yvon Massicotte
Camelot, chemin de la Côte-
des-Neiges (Renaud-Bray)

S'accrocher pour réussir

Quand, un jour, la vie sociale et le travail ne font plus partie de leur quotidien, certains se laissent aller, alors que d'autres s'accrochent dans l'espoir de changer les choses. Je suis un battant et j'appartiens à cette deuxième catégorie de personnes. Est-ce une question de courage, de ténacité, de force de caractère ou de gènes spéciaux? Je ne saurais vous le dire... Un jour, un ami m'a parlé de L'itinéraire. J'avais des préjugés, mais j'ai été convaincu en écoutant ce gars fier qui semblait s'organiser assez bien. Pourquoi pas moi? De toute façon, avec mon opération au dos, je ne pouvais plus effectuer les travaux que je faisais auparavant comme émondeur. J'ai donc décidé de devenir camelot pour L'itinéraire. Peu à peu, mais non sans peine, mes horizons se sont élargis. En janvier 2007, lorsque j'ai commencé à vendre le magazine, il ne faisait pas très chaud. Une vingtaine de magazines en mains, je me suis mis aux aguets pour ne laisser passer aucun client potentiel. Quand j'en voyais un, je lui lançais : «L'itinéraire, la première édition du mois de janvier, un petit 2\$ pour supporter la cause des sans-abri!» Après qu'une vingtaine de passants aient à peine osé me regarder, j'ai décidé de me placer en face de la librairie Renaud-Bray. Il faisait -12 degrés. J'avais les pieds et les doigts gelés. Lors de mes premières journées à cet endroit, j'ai vendu six exemplaires du magazine pour autant d'heures de travail. C'est avec de la ténacité que j'ai réussi, aujourd'hui, à me bâtir une clientèle respectable qui m'encourage régulièrement.

Beaucoup de choses ont maintenant changé dans ma vie, même s'il n'est pas facile de se débarrasser de ses vieilles habitudes. Je me sens respecté et j'aime mon travail de rue. J'ai même retrouvé la joie de vivre d'antan.



Lynne Paquette

Camelot, métro Honoré-Beaugrand

Je voudrais te dire

Mon âme sœur, mon amour, je voudrais te dire
 Combien je m'impatiente d'attendre de partir
 Toujours en fugue de quelque part pour nulle part
 Les forces du mal me surveillent de toute part
 En retrait de ce monde toujours un peu en absence
 Me préservant du mal par la voie du silence
 Le soleil n'oublie pas que je n'appartiens pas à Dieu
 Je doute parfois qu'on m'ouvre la porte des cieus
 Elle me manque ta façon de me protéger dans l'ombre
 Déjouant de ton vivant leur dessein si sombre
 Notre sang devient par ma faute un étranger
 Il fallait tant lui cacher pour le protéger
 Une petite fille naissait au dernier solstice
 J'espère tellement qu'elle connaîtra la justice
 Il tarde tant à venir le grand socialisme
 On nous endoctrine encore avec le terrorisme
 Toi qui consacra ta vie à combattre le capitaliste
 Comment as-tu fait pour demeurer si optimiste
 T'inquiète, malgré tout, je garde mon sourire
 J'arrive encore à redonner le goût de rire
 Tous les jours je trouve une façon de faire du bien
 Même si je ne peux oublier la présence du mal arien
 Pour l'éternité tu demeureras le dernier guerrier
 Les autres ne cherchent qu'à être des premiers.



Gilles Bélanger

Camelot, Complexe
 Desjardins / Guy Favreau,
 Jeanne-Mance/René-Lévesque

L'horoscope du jour

Presque chaque matin, j'ouvre le *Journal de Montréal* et je lis l'horoscope afin de savoir ce qui est prévu pour mon signe astrologique, le Taureau. Pendant ma journée, j'y pense régulièrement. J'ai beau lire l'horoscope et m'y fier chaque jour, je vis quand même la vie au jour le jour. Mon slogan est le suivant : prendre la vie une journée à la fois. Par exemple, même si ce que je lis dans mon horoscope est négatif, cela ne m'empêche pas de garder le sourire et ma bonne humeur sur mon lieu de travail.

Je sais que vous êtes nombreux à lire, comme moi, votre horoscope, car j'ai questionné mes clients à ce sujet. Même si vous me dites que vous n'y croyez pas vraiment, vous avez du mal à vous en passer et à ne pas le lire chaque jour. Pour ma part, je sais que certaines prévisions astrologiques se sont confirmées. Je vous conseille donc de lire votre horoscope chaque jour, car je crois vraiment que certains événements peuvent arriver. Aussi, on m'a dit que je correspondais bien à mon signe, car je suis très travaillant, ce qui est l'une des caractéristiques principales du Taureau.

À mes anciens clients qui ont changé de lieu de travail, je souhaite dire de ne pas hésiter à venir me saluer lorsqu'ils passeront à nouveau près de mon lieu de vente. J'aimerais saluer également M. et Mme Caron, qui sont mariés depuis 61 ans, ce qui devient de plus en plus rare! Pour terminer, je tiens à informer mes clients des complexes Desjardins et Guy-Favreau qu'ils peuvent m'y trouver à partir de 10h30. Je vous souhaite, à tous, une bonne année 2009.

Puce

Participante au magDVD

Besoin d'(L)

Je suis qui?
 Je suis quoi?
 Je vis où et comment?
 Depuis peu dans une maison
 d'hébergement!
 Suite à un événement,
 Qui m'a rentré dedans.
 Déjà été dans la rue dix ans,
 Mais je m'en étais sortie depuis
 longtemps,
 Après la mort de ma mère,
 Avec qui j'ai vécu le calvaire,
 Après avoir tout perdu,
 J'ai eu peur de me retrouver
 dans la rue,
 J'ai recommencé à consommer,
 Car à ça j'étais habituée par le passé,



Carl Festekjian

Camelot, marché Atwater

Croyez-vous à l'horoscope?

Je ne crois pas tellement à l'horoscope. Je sais qu'il y a des gens qui y croient, mais pas moi. Je crois à la vie après la mort par contre. Dans la vie, il ne faut pas croire tout ce que le monde dit. Il vaut mieux penser par soi-même. Autrement, on peut se faire jouer de vilains tours. L'horoscope peut prédire l'avenir et aider les gens à avoir de l'espoir et à être plus heureux. En plus, il peut nous aider à avoir ce qu'on veut dans la vie, comme une femme, une auto ou plus d'argent. J'ai entendu parler de l'horoscope en lisant les journaux. Pour moi, ce n'est pas très important.



Richard T.

Camelot, métro Place-des-Arts
 Ste-Catherine/St-Urbain

Chacun son chemin

Je ne crois pas que le destin de ceux qui partagent le même signe astrologique soit tracé de la même façon. Chacun a sa manière de vivre et de penser, ce qui nous conduit tous vers des chemins différents. Moi, par exemple, quand je veux quelque chose, je fonce et je fais tout pour arriver à mon but. Je suis né sous le signe du Lion. Je connais des gens qui partagent le même signe astrologique que moi, mais qui n'ont pas ce trait de caractère. Ainsi, je ne crois pas que tous les «Lion» se comportent de la même façon. Le matin, je ne lis pas l'horoscope et ne regarde pas non plus les émissions consacrées à l'astrologie. Selon moi, l'horoscope est rempli de mensonges.

J'ai beau ne pas aimer l'horoscope, j'adore mon signe Lion, car je me retrouve dans le tempérament de ce bel animal qui est à la fois calme et respectueux. Du moins, tant qu'il ne se fait pas déranger! Un peu comme moi...



CHRONIQUE DE LA VRAIE VIE

Quel est votre horoscope?



Cylvie Gingras
Chroniqueuse de rue

Le 31 mars 2008, j'entame une thérapie externe à l'ASPA (approche sécurisante pour polytoxicomanes anonymes) pour une durée de six semaines. Chaque matin, ma tante Thérèse me réveille à 6h30; moi qui ai travaillé plus de 20 ans de soir et de nuit, d'autant plus que je ne me couche jamais avant deux heures du matin, le réveil est plutôt raide. Les intervenantes savent qu'il se peut que j'arrive en retard, mon corps devant s'adapter au rythme diurne. Il ne faut surtout pas que je rate le 140 Fleury, qui passe à 8h20 et qui se pointe aux 25 minutes, car il me faut ensuite prendre le 167 Michel Sud, qui passe aux cinq minutes.

Donc, les six premiers jours, c'est avec l'oreiller étampé dans la figure que j'arrive 10 minutes avant les ateliers, qui débutent à 9h30. Mais la septième journée, donc ce matin du 8 avril, j'arrive à 10h15. J'entre dans la salle et avant que l'intervenante me demande des explications, je la devance et je lui explique la raison de mon retard. Je déroule les 60 centimètres de ma contravention et lui explique :

Comme à tous les matins, je prends l'autobus 140 et je débarque à St Michel. Le 167 est là. Lorsque je traverse le terre-plein, le feu est jaune et je me dépêche

parce que si je rate cet autobus, je serai en retard pour ma thérapie. Mais il y a un hic. En fait deux. Un policier, accompagné de sa coéquipière, m'attendent de pied ferme. On me dit que j'ai traversé sur le feu rouge et qu'on va me donner une contravention! On me demande mes papiers d'identité, mais je ne les ai pas, et ce, pour une raison toute simple : il y a deux ans, je me suis fais voler mon portefeuille qui contenait toutes mes pièces d'identité. Non seulement cela a pris un temps fou avant de les ravoir, mais ça m'avait coûté une petite fortune. Alors, ils me demandent mon nom, mon adresse

répète que je suis né le 6 décembre. C'est alors qu'elle me demande quel est mon horoscope. J'ouvre le journal *Métro* que j'avais pris dans le 140, je vais à la page des horoscopes et là, je me mets à improviser : «Par cette belle journée ensoleillée, vous rencontrerez des gens qui vous mettront des bâtons dans les roues, mais vous chercherez une porte de sortie afin de faire changer le cours des choses».

Je continue. «Argent : une dépense imprévue surviendra. Professionnellement : vos supérieurs vous adresseront des reproches et vous devrez vous expliquer.» Elle m'écoute et ravise son tir : «Ce que je voulais savoir c'est votre signe astrologique». J'éclate de rire et entre deux fous rires, je lui dis : «Donnez-moi une date de naissance, n'importe laquelle et je vais vous donner le signe astrologique correspondant». Elle est tout à fait décontenancée. Alors, fêrue de mes connaissances, je lui dis : «Je vais suivre l'ordre de la page astrologique de tous les journaux et lorsque je serai rendue à ma date de naissance, vous le saurez! Bon, on commence par le 9 avril, qui représente le signe du Bélier, le 16 mai : Gémeau, le 25 avril..., etc. et enfin, voilà le fameux 6 décembre! Hé oui! Je suis Sagittaire. Maintenant que je vous ai donné un cours complet en accéléré sur l'astrologie, est-ce qu'on pourrait annuler la contravention de 37 dollars?»

C'est alors que la policière me demande quel est mon horoscope. J'ouvre le journal *Métro* que j'avais pris dans le 140, je vais à la page des horoscopes et là, je me mets à improviser : «Par cette belle journée ensoleillée, vous rencontrerez des gens qui vous mettront des bâtons dans les roues, mais vous chercherez une porte de sortie afin de faire changer le cours des choses».

Solution des mots croisés

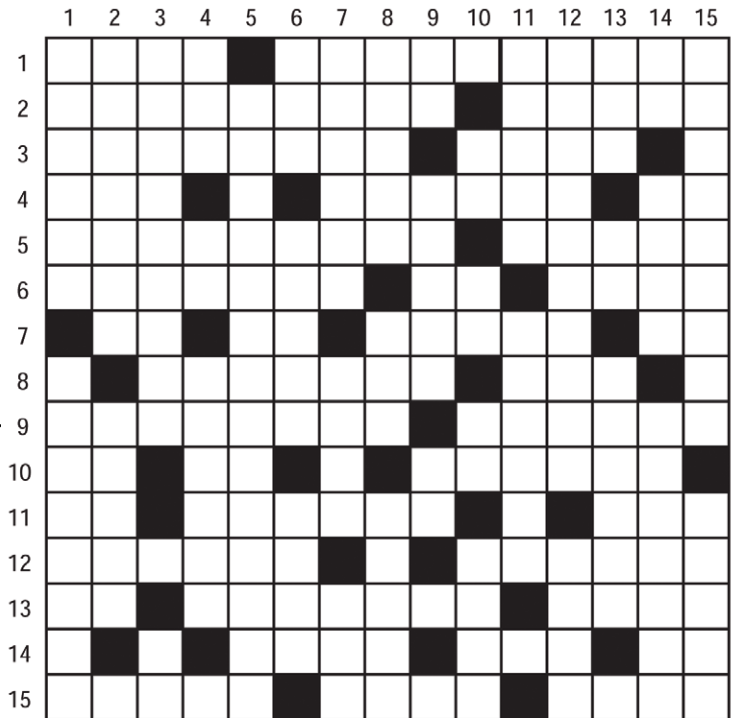
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	P	E	A	N		P	R	A	T	I	C	A	B	L	E
2	E	T	R	I	V	I	E	R	E		O	L	E	U	M
3	P	H	A	L	A	N	G	E		O	U	I	R		M
4	L	A	I	L		U	T	O	P	I	E		A	I	
5	U	N	G	U	E	A	L	E	S		C	N	I	D	E
6	M	O	N	S	T	R	E		C	C		A	R	A	L
7		L	E		U	T		C	A	H	O	T		C	L
8	S		E	N	D	E	V	E	R		C	I	L		E
9	C	I	S	A	I	L	L	E		F	R	O	L	E	R
10	U	R		U	N		A		F	A	E	N	A	S	
11	L	I		S	A	I	N	T	E		E	N	E	E	
12	P	A	R	E	I	L		E		E	S	S	O	R	S
13	T	N		E	R	O	S	I	F	S		I	S	I	S
14	E		N		E	T	O	N		A	N	A		N	E
15	R	U	B	I	S		I	T	O	U		L	I	E	S

et ma date de naissance et ajoutent qu'ils pourraient aussi me donner une autre contravention pour ne pas avoir mes papiers.

Pendant que le policier va dans sa voiture patrouille pour préparer ma contravention, la policière, une latino qui ne maîtrise pas très bien la langue française, me demande à nouveau ma date de naissance. Je lui

Horizontal

- 1- Hymne guerrier en l'honneur d'Apollon.
— Que l'on peut circuler, passer.
- 2- Courroie par laquelle un étrier est suspendu à la selle.
— Acide sulfurique.
- 3- Chacun des petits os qui constituent le squelette des doigts et des orteils. — Entendre.
- 4- Se dit d'un frère... «religieux mais non prêtre».
— Projet dont la réalisation est impossible. — Bradype.
- 5- De l'ongle (Plur.) — Anc. ville de Carie.
- 6- Personne qui suscite l'horreur par sa cruauté, sa perversité. — Deux cents. — Grand lac salé de l'U.R.S.S.
- 7- Largeur d'une bande de papier peint. — Ancien do.
— Soubresaut que fait un véhicule sur une route inégale.
— Centilitre.
- 8- Mettre en colère. — Il garnit le bord des paupières.
- 9- Outil en forme de gros ciseaux. — Passer très près de qq, qqch. Sans le toucher.
- 10- Patrie d'Abraham. — Article. — Travail à la muleta, dans une corrida (Plur.)
- 11- Mesure itinéraire chinoise. — Qui mène une vie exemplaire sur le plan religieux. — Venue au monde.
- 12- De cette sorte. — Progrès de quelque chose.
- 13- Terre-Neuve. — Qui produisent l'érosion.
— Femme d'Osiris.
- 14- Ville de Grande-Bretagne. — Recueil de bons mots.
— Négation.
- 15- Pierre précieuse. — De même. — Maintenus avec un lien.



- 8- Os des poissons. — Communauté économique européenne. — Coloris du visage.
- 9- Utile au dessinateur. — Haute récompense cinématographique. — Fer.
- 10- Opus. — Cheval-vapeur. — Note qui suit «mi».
— Il vendit son droit d'aïnesse pour un plat de lentilles.
- 11- Cri d'un petit animal à qui on tord le cou. — Teintées.
- 12- Perte d'un droit naturel, abandon. — Zone externe du globe terrestre.
- 13- Charpente sur laquelle repose un navire en construction.
— Fin de verbe. — Grande plaine herbeuse de l'Amérique du Sud.
- 14- Lutécium. — Avion à décollage et atterrissage court.
— Alcaloïde de la fève de Calabar.
- 15- Mêler avec du miel, pour donner un goût sucré.
— Ouvertures sur la table d'un violoncelle.

Vertical

- 1- Film d'aventures s'inspirant de la mythologie antique.
— Créer une œuvre d'art à trois dimensions par tout procédé.
- 2- Alcool. — Nom donné à la Nouvelle Guinée par l'Indonésie.
- 3- Ils forment la classe des arachnides. — Niobium.
- 4- Il traverse les lacs Kioga et Mobutu. — Mœurs.
— Envie de vomir.
- 5- Qui ont une santé chancelante.
- 6- Arbre à feuillage persistant. — En U.R.S.S. société coopérative dans laquelle la propriété est entre les mains de collectivisés ou d'associations de travailleurs.
— Groupe de maison délimité par des rues.
- 7- Alliage antifriction à base de plomb ou d'étain.
— Exprime un bruit violent. — Par lui-même (en...)

Prière au Saint-Esprit

Saint-Esprit, toi qui résous tous les problèmes, toi qui éclaires tous les chemins pour m'aider à atteindre mon but, toi qui me donnes le don divin de pardonner et d'oublier le mal que l'on fait, toi qui te trouves à mes côtés dans toutes les circonstances de la vie. Je veux, par cette courte prière, te remercier pour tout et te confirmer une fois de plus

que je ne voudrais pas être séparé de toi, même en dépit de toutes tentations matérielles illusives. Je veux être avec toi dans la gloire éternelle. Merci pour ta miséricorde envers moi et les miens.

Vous devez réciter cette prière pendant trois jours consécutifs. Ensuite, la faveur demandée vous sera accordée, même si elle vous paraît difficile à obtenir.

Vous devez alors publier cette prière, y compris les instructions, immédiatement après que votre souhait a été exaucé, mais sans mentionner la nature de votre vœu. Seulement vos initiales devront apparaître à la fin de cette prière. J.T.

8sur8

La combinaison gagnante



**Pensez-vous
qu'il existe des trucs
pour gagner ?**

**Faites le point sur vos habitudes de jeu.
Découvrez votre portrait de joueur en vous
procurant le dépliant 8/8 sur le site 8sur8.com.**

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX
1 866 767-5389

MC
JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE



une initiative de Loto-Québec

LA DÉGUSTATION A BIEN MEILLEUR GOÛT.



La grande majorité des Québécois consomme de manière équilibrée et responsable.

Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.