

L'ITINÉRAIRE

3\$

Volume XXV, n° 04
Montréal, 15 février 2018
ABONNEMENTS AU
itinaire.ca

Dossier
Cyberdépendance
Des données inédites

Patrick Huard

En toute
liberté...
d'expression



L'HIVER RIEN N'EST PAREIL

Parce que la saison froide apporte son lot d'imprévus, on redouble d'efforts pour vous déplacer.

MOUVEMENT COLLECTIF



ZOOM SUR Gisèle

Nom Gisèle Nadeau | Camelot n° 945
Âge 68 ans | Points de vente Fabre

Gisèle a près de 55 ans de travail derrière elle. Elle n'a jamais cessé d'être active. Mais il y a sept ans, ses heures de travail ont été réduites et elle n'en a plus suffisamment pour vivre. Elle s'est retrouvée à quêter dans le métro en attendant d'avoir plus de contrats.

Née en Gaspésie, de parents cultivateurs, dans une famille de neuf enfants, elle est la troisième de la fratrie, et l'aînée des sœurs. Dès l'âge de neuf ans, elle aidait au champ quand elle n'était pas à l'école. Ses parents n'avaient pas assez d'argent pour subvenir aux besoins de tous les enfants. C'est pourquoi elle fut envoyée, à 13 ans, chez son oncle et sa tante à Montmagny. Ces années d'enfance, elle les qualifie de « pas faciles ». « Mes parents ne m'ont pas maltraitée, c'est juste qu'ils étaient pauvres. » Elle a travaillé tous les étés jusqu'à 21 ans, l'âge de la majorité à l'époque. Elle est partie ensuite à Québec où elle a rencontré son mari.

Gisèle est polyvalente. Elle a enseigné l'éducation physique à l'école, vendu du chocolat, confectionné des cartes à la main pour un artiste peintre, travaillé en restauration. « Le plus comique de l'affaire, c'est que dès que je n'avais plus de travail, je retombais toujours femme de ménage. Je n'étais pas capable de ne pas être en action. J'ai un tempérament actif ! » Quand son mari a

perdu son emploi, ils sont venus s'installer à Montréal.

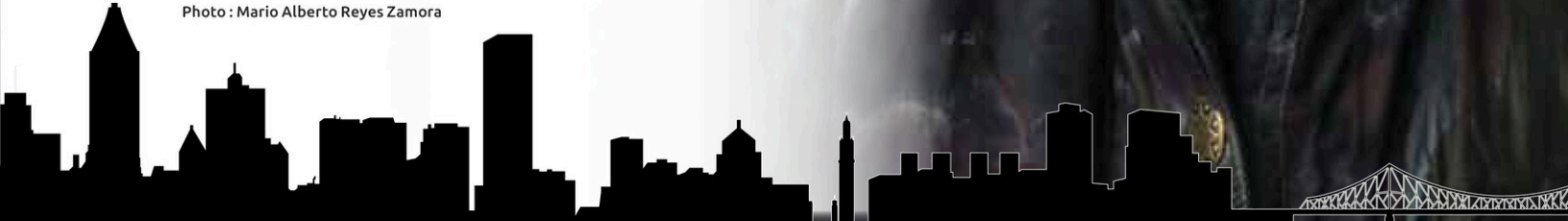
Gisèle et son mari ont fait des ménages jusqu'à ce qu'ils aient moins de contrat. Leurs revenus n'étaient pas suffisants, alors un jour, elle a décidé d'aller quêter. « Moi, je suis une personne responsable. J'en ai parlé avec mon mari, il n'était pas vraiment d'accord. Mais à un moment donné, il fallait assez d'argent pour vivre, pour payer le loyer. »

Elle n'a pas quêté dans la rue, mais dans le métro, une fois qu'elle avait fini les ménages. « Ça a été un moment dur, pas de travail, rendue à 61 ans. On aurait dit que je ne pouvais pas accepter ça. La première journée où j'ai quêté, oh seigneur du Bon Dieu, je pleurais ! J'étais gênée. Ça m'a aidée quand même, mais j'avais hâte de me sortir de cette situation-là, surtout quand on est habitué d'travailler. »

En 2011, elle a fait la connaissance de Catherine qui travaillait à L'itinéraire et qui lui a proposé de devenir camelot. La semaine suivante, son mari l'a rejointe. Aujourd'hui, Gisèle est à la retraite depuis un an et vend toujours L'itinéraire. Elle a arrêté temporairement car elle s'est cassé le bras il y a un mois et demi. Alors, si vous la croisez au métro Fabre, c'est qu'elle a terminé sa convalescence !

Par Laëtitia Thélème
Bénévole à la rédaction

Photo : Mario Alberto Reyes Zamora



L'arrondissement de Ville-Marie reconnaît
l'excellent travail de l'équipe du magazine *L'itinéraire*.

NOS PARTENAIRES ESSENTIELS DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ

Le journal L'itinéraire a été créé en 1992 par Pierrette Desrosiers, Denise English, François Thivierge et Michèle Wilson. À cette époque, il était destiné aux gens en difficulté et offert gratuitement dans les services d'aide et les maisons de chambres. Depuis mai 1994, le journal de rue est vendu régulièrement par les camelots. Aujourd'hui le magazine bimensuel est produit par l'équipe de la rédaction et plus de 50 % du contenu est rédigé par les camelots.

Le Groupe L'itinéraire a pour mission de réaliser des projets d'économie sociale et des programmes d'insertion socioprofessionnelle, destinés au mieux-être des personnes vulnérables, soit des hommes et des femmes, jeunes ou âgés, à faible revenu et sans emploi, vivant notamment en situation d'itinérance, d'isolement social, de maladie mentale ou de dépendance. L'organisme propose des services de soutien communautaire et un milieu de vie à quelque 200 personnes afin de favoriser le développement social et l'autonomie fonctionnelle des personnes qui participent à ses programmes. Sans nos partenaires principaux qui contribuent de façon importante à la mission ou nos partenaires de réalisation engagés dans nos programmes, nous ne pourrions aider autant de personnes. L'itinéraire, ce sont plus de 2000 donateurs individuels et corporatifs qui aident nos camelots à s'en sortir. Merci à tous !

La direction de L'itinéraire tient à rappeler qu'elle n'est pas responsable des gestes des vendeurs dans la rue. Si ces derniers vous proposent tout autre produit que le journal ou sollicitent des dons, ils ne le font pas pour L'itinéraire. Si vous avez des commentaires sur les propos tenus par les vendeurs ou sur leur comportement, communiquez sans hésiter avec Charles-Éric Lavery, chef du développement social par courriel à :

c.e.lavery@itineraire.ca
ou par téléphone au : 514 597-0238 poste 222.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication (ou sur ce site Web) ne reflètent pas forcément celles du ministère du Patrimoine canadien.

ISSN - 1481-3572
Numéro de charité : 13648 4219 RR0001
Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque de l'Assemblée nationale du Québec

L'ITINÉRAIRE



RÉDACTION ET ADMINISTRATION
2103, Sainte-Catherine Est
Montréal (Qc) H2K 2H9

LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE
2101, RUE SAINTÉ-CATHERINE EST
Téléphone : 514 597-0238
Télécopieur : 514 597-1544
Site : www.itineraire.ca

DIRECTEUR GÉNÉRAL :
LUC DESJARDINS

RÉDACTION

Chef du secteur magazine et rédactrice en chef : JOSÉE PANET-RAYMOND
Journaliste, responsable société : MANUEL FOGLIA
Chargé de l'accompagnement des participants : LAURENT SOUMIS
Responsable de la formation des participants : KARINE BÉNÉZET
Responsable de la création visuelle : MILTON FERNADES
Gestionnaire de communauté : ALEXANDRE DUGUAY
Photographe : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA
Journaliste affectée à la version numérique : GENEVIÈVE BERTRAND
Collaborateur : IANIK MARCIL
Webmestre bénévole : JUAN CARLOS JIMENEZ
Bénévoles à la rédaction : CHRISTINE BARBEAU, MARIE BRION, JUSTINE CLÉMENT, HÉLÈNE MAI, ANTOINE QUINTY-FALARDEAU, VALÉRIE SAVARD
Bénévoles à la révision : PAUL ARSENAULT, ARIANE CHASLE, LUCIE LAPORTE
Photo de la une : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA

ADMINISTRATION

Responsable de la comptabilité : ANYA SANCHEZ
Adjointe administrative : NANCY TRÉPANIÉ

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Chef du développement social : CHARLES-ÉRIC LAVERY
Intervenants psychosociaux : JEAN-FRANÇOIS MORIN-ROBERGE, GABRIELLE GODIN
Responsable du Café : PIERRE TOUGAS
Responsable de la distribution : MÉLODIE ÉTHIER

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : ÉRIC WILLIAMS - Novatech Médical
Trésorier : GRÉGOIRE PILON - Ernst & Young S.R.L./S.E.N.C.R.L.
Vice-président : JEAN-PAUL LABEL - Camelot de L'itinéraire
Secrétaire : KATHERINE NAUD - CIUSSS Centre-Sud de Montréal
Administrateurs : YVES LEVASSEUR - Virage Coaching
JESSICA MAJOR - Davies Ward Phillips & Vineberg, sncrl, srl
RICHARD CHABOT - Camelot de L'itinéraire
JO REDWITCH - Camelot de L'itinéraire
YVON MASSICOTTE - Représentant des camelots

VENTES PUBLICITAIRES 514 597-0238 poste 234

Conseillère : RENÉE LARIVIÈRE (450-541-1294)
renee.lariviere18@gmail.com

GESTION DE L'IMPRESSIION

TVA PUBLICATIONS INC.
DIVISION ÉDITIONS SUR MESURE | 514 848-7000
Directeur général : ROBERT RENAUD
Chef des communications graphiques : DIANE GIGNAC
Chargée de projets : MARILYN FORTIN
Imprimeur : TRANSCONTINENTAL
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 :
2103, Sainte-Catherine Est,
Montréal (Québec) H2K 2H9

Québec est fière de soutenir l'action sociale de L'itinéraire en contribuant à la production du magazine et en lui procurant des services de télécommunications.

PARTENAIRES MAJEURS



PRINCIPAUX PARTENAIRES DE PROJETS



Nous tenons à remercier le ministère de la Santé et des Services sociaux de même que le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal pour leur contribution financière permettant ainsi la poursuite de notre mandat.

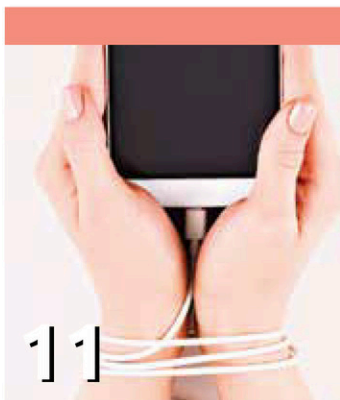
L'itinéraire EST MEMBRE DE





MOTS DE CAMELOTS

Richard T.....	10
Sylvain Clot.....	10
Gaétan Prince.....	10
Jean-Guy Deslauriers.....	20
Benoît Chartier.....	20
Manon Fortier.....	20
Sylvain Pépin-Girard.....	43
Yves Manseau.....	43
Daniel Grady.....	43



DOSSIER

LES CYBERDÉPENDANCES Quand la souffrance croît avec l'usage

- Quiz - Êtes-vous cyberdépendant ?
- Près d'un adolescent sur cinq présente des risques
- Données inédites - Portrait des jeunes de 14 à 17 ans traités pour une cyberdépendance

Par Laurent Soumis

- Dépendant sans le savoir
Par Mario Alberto Reyes Zamora



LA UNE

PATRICK HUARD Rien à ploguer, tout à exprimer !

Patrick Huard n'a rien à ploguer. Pas de nouveau film, rien. Cependant le comédien a une opinion sur bien des sujets. Plus calme et posé que son inoubliable personnage au franc-parler, Rogatien Dubois, j'ai profité de l'occasion de m'entretenir avec lui à L'itinéraire pour discuter d'enjeux de société en lien avec ses films, mais sous des angles un peu différents.

Par Luc Deschênes

SOMMAIRE

15 février 2018
Volume XXV, n° 04

ÉDITORIAL.....	7
Connectés ou déconnectés ? Par Josée Panet-Raymond	
ROND-POINT.....	8
4 questions à Anik Larose Par Karine Bénézet	
ROND-POINT INTERNATIONAL.....	9
TRANSPORT.....	19
Tout le monde est gagnant Par Franck Lambert	
PORTRAIT.....	21
Camille Chaï - Rien ne l'arrête Par Jo Redwitch	
COMPTES À RENDRE.....	26
La tristesse du pourriel Par Ianik Marcil, <i>économiste indépendant</i>	
MOT DU RAPSIM.....	27
Toronto doit s'inspirer de Montréal Par Pierre Gaudreau, <i>directeur du RAPSIM</i>	
INSP.....	28
<i>Belarus villagers prefer hard work to city smoke</i> By Vasily Fedosenko and Alessandra Prentice	
EN RÉGION.....	29
Gilles Vigneault a maintenant son théâtre Par Jocelyn Chrétien	
PROFESSIONS.....	34
Les détectives du passé Par Tuan Trieu-Hoang	
HISTOIRES DE RUES.....	40
Rues Sainte-Catherine / De Lorimier Par Isabelle Raymond	
BD.....	42
Par Siou	
DÉTENTE.....	44
À PROPOS.....	46
de la dépendance	

MOTS DE LECTEURS

Je suis en retard dans la lecture de mes revues l'itinéraire et je termine à l'instant l'édition du 15 décembre 2017. Félicitations à Annie Lambert pour son article sur le Plateau disparu! C'est intéressant, très joliment illustré, bien écrit et très bien documenté. Les citations à propos du bonheur sélectionnées par Cindy Rose sont inspirantes et mémorables. Très bon choix!

Merci à vous deux !

Francine Forest

Reçu par la poste :

Bravo à votre organisme !
Continuez... Je lis toujours ma revue avec grand intérêt. J'ai beaucoup d'admiration pour ceux qui passent à travers leurs difficultés.

Micheline LeBlanc

Les camelots sont des
travailleurs autonomes.

50 % du prix de
vente du magazine
leur revient.



ÉCRIVEZ-NOUS !

COURRIER@ITINERAIRE.CA

Des lettres courtes et signées, svp !

BANQ

GRANDE BIBLIOTHÈQUE

BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

Raconte-moi ta vie

Les rendez-vous avec les « livres humains » se poursuivent. Information à banq.qc.ca.

→ Les 14 et 28 février, et 14 et 28 mars
toutes les demi-heures,
de 15 h 30 à 18 h 30



Grande Bibliothèque

475, boulevard De Maisonneuve Est

☎ ☎ Berri-UQAM

514 873-1100 ou 1 800 363-9028

banq.qc.ca



Photo : Philippe Doucet

La pause mieux-être

Vous vivez un changement important, une maladie, une grande solitude, du stress au travail, une séparation... Écoutez par des bénévoles formés et suggestions de livres, de musique et de films qui font du bien. Anonyme, confidentiel et gratuit.

→ Les mardis de 13 h à 16 h,
au niveau 4,
jusqu'au 29 mai



Centre d'écoute
Le Havre

Bibliothèque
et Archives
nationales

Québec

Photo : Bernard Fougères

Merci de redonner
un sens à la vie à
nos camelots et
participants

merci :)

Merci aussi
pour vos
cartes-repas

Merci de
briser leur
isolement

Merci de donner
du sens à notre
mission humaine
et d'en assurer
la pérennité

Oui, j'appuie L'itinéraire :

- DONS
- CARTES-REPAS
- ABONNEMENT

Pour rejoindre notre service aux donateurs :

☎ 514 597-0238, poste 228

@ luc.desjardins@itineraire.ca

L'ITINÉRAIRE



JE FAIS UN DON DE : 40 \$ 50 \$ 75 \$ 100 \$ ou _____ \$¹

JE VEUX ACHETER DES CARTES-REPAS :

J'offre _____ cartes-repas à 6 \$ chacune = _____ \$¹

Vous voulez les distribuer vous-même ? Cochez ici :

TOTAL DE MA CONTRIBUTION : _____ \$¹

DONS + CARTES-REPAS

JE VEUX M'ABONNER AU MAGAZINE :

Je m'abonne pour une période de :

12 mois, **24 numéros** (124,18 \$ avec taxes)

6 mois, **12 numéros** (62,09 \$ avec taxes)

Nom ou N° de camelot (s'il y a lieu) : _____

L'ITINÉRAIRE

¹ Pour respecter l'écologie et réduire ses frais postaux, L'itinéraire envoie le reçu d'impôt une seule fois par année, au début de janvier suivant le don.

Vous pouvez faire un don directement en ligne
sur notre site www.itineraire.ca

N° de charité de l'organisme : 13648 4219 RR0001

IDENTIFICATION Mme M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____ - _____

Courriel : _____

Téléphone : (_____) _____

MODE DE PAIEMENT

Chèque au nom du Groupe communautaire L'itinéraire

Visa MasterCard

N° de la carte : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Expiration _____ / _____

(Mois) (Année)

Signature du titulaire de la carte

Postez votre coupon-réponse au Groupe communautaire L'itinéraire

2103, rue Sainte-Catherine Est, 3^e étage, Montréal (Québec) H2K 2H9

PHOTO : NA ALMIS (123RF)



Connectés ou déconnectés ?

Cyberdépendants... le sommes-nous tous ? Un peu, beaucoup ? Si l'addiction au virtuel semble être l'apanage des jeunes, ce « mal » n'épargne pas non plus les plus vieux, voire même les aînés.

Sans vouloir généraliser, parce qu'il y a plus de personnes qu'on ne le pense qui fuient Facebook et compagnie comme la peste, on peut affirmer être devant un « phénomène » grandissant.

Ça se vit au quotidien. Le regard de votre interlocuteur (ou le vôtre) qui oblique automatiquement vers le téléphone intelligent en réaction au « ping ! » de notification. Les automobilistes qui s'intéressent soudain à leur « bas du corps » à la lumière rouge. Les gens qui s'absentent des personnes devant eux pour discuter avec d'autres cachés derrière leur écran.

La connectivité a changé nos rapports avec les autres. Pour le meilleur et pour le pire. Loin de démoniser les réseaux sociaux et internet, nul doute que la techno nous a grandement facilité la vie. Il nous manque une information, on l'a à portée de *Google* en deux clics. On est passé en mode transmission instantanée alors qu'il n'y a pas si longtemps, il fallait se déplacer physiquement ou faire appel à la poste ou au courrier pour envoyer un document. Et ce n'est là que quelques-uns des bienfaits d'internet, des courriels, textos, tweets et autres réseaux.

Rapprochement et isolement

Autant la connexion au virtuel nous a rassemblés en tant que société, autant l'hyperconnexion nous isole. Tenez, pour illustrer ce propos, j'évoque souvent cette scène vécue lorsque je visitais une ville historique en Floride il y a quelques années. Une calèche touristique passe devant moi, avec à son bord papa, maman et un petit garçon. Les deux parents ont les yeux rivés sur leur téléphone

tandis que le petit garçon, délaissé, est seul à écouter le caléchier à l'air désolé lui raconter l'histoire des lieux. C'était d'une tristesse !

De plus en plus de gens éprouvent de la difficulté à entrer en relation réelle avec l'autre à cause du virtuel. Et cet isolement, c'est bien une caractéristique de la dépendance. Pas très différente d'ailleurs de l'alcool, de la drogue ou de toute autre substance, manie ou activité qui gèle et qui fait le vide autour de ses victimes.

C'est cette question que notre collègue Laurent Soumis a fouillé en profondeur avec le concours des plus grands spécialistes en cyberdépendance du Québec. En plus d'expliquer ce qu'on entend par cyberdépendance, il explore son impact sur les adolescents d'aujourd'hui. La situation est troublante. Le temps passé à jouer à des jeux vidéo en ligne prive un grand nombre d'accros d'expérimenter la vraie vie. Ce qui est d'autant plus troublant, c'est que l'industrie des jeux vidéo conçoit ses produits pour accrocher les joueurs, pour en faire de véritables « junkies » du jeu. Rapidité de l'action, couleurs, sons et enchaînements, tout est pensé pour que les joueurs aient du mal à déposer la manette. À tel point qu'ils oublient jusqu'à leurs besoins les plus primaires. C'est révoltant !

Enfin, ce reportage mène à une question : puisqu'il faut des années pour évaluer l'impact des écrans sur les jeunes, qu'en sera-t-il des tout-petits d'aujourd'hui nés avec une technologie qui se développe à la vitesse grand V ? Comment le cyber façonnera-t-il les êtres humains de demain ? L'avenir nous le dira.

Une nouvelle rubrique

Un petit mot de la fin pour vous inviter à consulter notre toute nouvelle rubrique dans les dernières pages du magazine (cette édition, en pages 40-41). *Histoires de rues* explorera, dans chaque édition, une ou des rues de Montréal. Son origine, son histoire, les personnages qui lui ont prêté leur nom et quelques détails intéressants. Une fascinante incursion dans le monde de la toponymie. ■

4 questions à Anik Larose



PHOTO : NICOLAS SAINT-GERMAIN

Si dans les années 50 les enfants ayant une déficience intellectuelle étaient trop souvent institutionnalisés, Anik Larose, directrice générale de l'Association du Québec pour l'intégration sociale (AQIS), précise qu'à cette même époque, des parents se sont battus pour donner à ces enfants une place en société. Une bataille que cette directrice, également mère d'une jeune fille de 22 ans ayant une déficience intellectuelle moyenne, ne considère pas comme gagnée en 2018.

1 Depuis 56 ans que l'AQIS travaille à la défense des droits et des intérêts des personnes qui présentent une déficience intellectuelle quel bilan dressez-vous aujourd'hui ?

La manière dont la société s'est occupée de la déficience intellectuelle est intimement liée aux avancées sociales du Québec. En 1951, des parents ont cherché à créer des écoles, des services diversifiés pour leurs enfants. Il faut savoir qu'à cette époque, on ne les éduquait pas. Vers les années 70, des services créés par l'État ont vu le jour ; plus pour sauver de l'argent, car institutionnaliser les personnes coûtait extrêmement cher, que par grandeur d'âme, précise Anik Larose. Je sens qu'aujourd'hui s'exerce un retour du balancier. Le tissu social s'amincit. On prend de moins en moins soin des personnes vulnérables. Les centres de réadaptation se perdent dans une mer médicale. C'est ce que constatent les parents qui ne s'y retrouvent plus.

2 Qu'en est-il de l'éducation spécialisée pour ces personnes ?

Nous, les parents, croyons en nos enfants et en leur potentiel. Personnellement, j'en ai après l'école. Je dis souvent, en boutade, que ma fille a un doctorat en soupe et en muffins. Le milieu spécialisé considère que c'est ce qu'ils doivent apprendre. Par contre lire et écrire n'est pas une obligation. Le temps et les croyances sont injectées dans le développement de l'autonomie fonctionnelle : faire de la soupe, des muffins, son lit... Seulement, savoir lire et écrire, de ce point de vue, est aussi essentiel. Vous n'imaginez pas le nombre de jeunes qui terminent leur parcours spécialisé sans même savoir repérer le nom d'une rue. Il y a en à la tonne ! J'ai travaillé fort pour que ma fille apprenne ces bases. Elle ne lira pas du Voltaire, mais elle a une compréhension de textes simples. Et ses éducateurs s'étonnent de ses capacités de lecture, même simplement fonctionnelle.

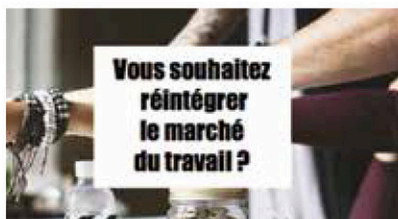
3 Quelles sont les barrières institutionnelles qui empêchent le développement d'un système éducatif adapté tout en répondant aux besoins d'intégration et d'autonomie de ces personnes ?

Une professeure de l'UQAM travaille à développer la lecture en déficience intellectuelle. On s'aperçoit aujourd'hui des nombreux bienfaits de cet apprentissage sur l'estime de soi, l'intégration, le sentiment

d'appartenance. C'est une révélation ! Par contre, il faut y croire. Actuellement, les écoles spécialisées ne savent pas quoi enseigner à ces jeunes. Il y a aussi une sorte de paresse. On se dit qu'apprendre l'alphabet à travers des recettes de cuisine correspond à ce qu'ils sont capables de faire. Il y a une très grande déception des parents de ce côté-là. Je comprends que ma fille n'ira pas à l'université, j'en ai fait le deuil, mais je considère qu'elle a des capacités d'apprentissage, tout comme les autres enfants. Quand je me suis aperçue qu'elle allait savoir lire, une porte s'est ouverte sur une prairie verdoyante. Aujourd'hui, elle tient son agenda, elle me texte. Je voudrais qu'on monte la barre. Dans le milieu, j'ai réussi, par bribes, à forcer le développement de la lecture. Mais autour de la table, je passe encore pour une martienne.

4 Quels sont les préjugés les plus tenaces concernant l'éducation des personnes présentant une déficience intellectuelle ?

L'un des plus forts préjugés est de penser que ce sont des enfants dans des corps d'adultes. Cette pensée se matérialise par la question de l'âge mental. Et moi, quel est mon âge mental ? Si je me dis que ma fille a cinq ans, je vais la traiter comme tel. À cet âge, on n'a pas de vie sexuelle, de copain, d'aspiration d'adulte. Alors c'est une question de posture, tout en étant consciente qu'elle n'a pas la même vie qu'une jeune fille « classique » du même âge. Un second préjugé est de croire qu'ils sont incapables d'apprendre. Mais on apprend tout au long de notre vie. On sous-estime leur volonté et leur besoin d'apprentissage qui doivent être stimulés. Il y a des dangers à ne pas être éduqué. Par exemple pour tout ce qui concerne la sphère sexuelle et relationnelle. C'est un thème intouchable, même pour certains parents. Seulement, comme nous, ces adultes ont des pulsions, et le besoin d'être aimés. Il est primordial d'éduquer la sexualité lorsqu'on regarde la proportion d'hommes et de femmes abusés et violentés. C'est un vrai fléau ! ■



Participez à notre

PROGRAMME PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

- Pour personnes de 16 à 65 ans vivant des difficultés
- Programme de 16 semaines
- Allocation de participation pour prestataires de l'aide financière de dernier recours et de l'assurance-emploi

Prochains groupes :
5 mars et 7 mai 2018

514 526-1651

G.I.T.
GROUPE
INFORMATION
TRAVAIL

ALLEMAGNE | Marche funèbre pour un camelot

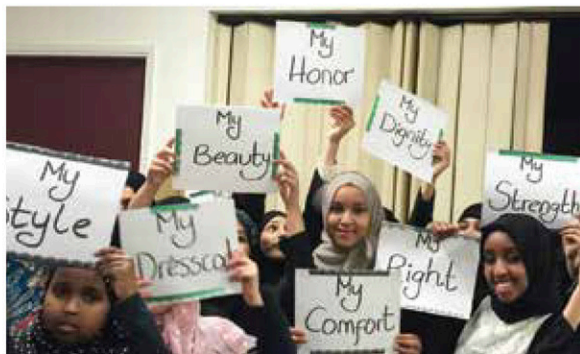
Pour le camelot Peter du Hintz&Kuntz, de Hambourg, le quartier Kiez était sa maison. De l'Opéra jusqu'au bar de stripteaseuses du Dollhouse, Peter était bienvenu et accueilli chaleureusement par tous les commerçants de la rue St.Pauli. Il a lutté toute sa vie pour se sortir de la toxicomanie. Malgré plusieurs revers, cet homme avait le respect de tous. Pour preuve, après le vol de son fauteuil roulant électrique, tout le quartier s'était mobilisé pour lui en acheter un autre. Mais depuis le printemps dernier, Peter ne vendait plus le Hintz&Kuntz. Hospitalisé après une mauvaise chute, il s'est éteint le 21 avril dernier à l'âge de 67 ans. À l'instar du pasteur Sieghard Wilm, une cinquantaine de ses collègues et amis du quartier lui ont organisé une marche funéraire à la hauteur de l'estime qu'ils avaient pour l'homme. Sous une pluie fine, la procession s'est mise en marche lentement, au son des airs de jazz de la Nouvelle-Orléans. Sur le chemin, les citoyens ouvraient portes et fenêtres pour saluer une dernière fois l'ami disparu. Au bout d'un itinéraire en tout point semblable à celui qu'empruntait le camelot pour vendre ses journaux pendant plus de 15 ans, le joyeux cortège s'est enfin arrêté au Pub Sibersack pour prendre un dernier verre à la mémoire de Peter. (Hintz&Kuntz / INSP)



PHOTOS: LENA MAJA WÖHLER



PHOTO: MEGAPHONE



CANADA | Hijab fashion

Bien que des centaines de millions de femmes musulmanes portent le hijab à travers le monde, toutes ne portent pas ce foulard de la même façon. Qui plus est, beaucoup de gens ne comprennent pas pourquoi elles le portent. C'est pourquoi Shazia Suleman du Conseil des femmes de la mosquée Masjid Al-Iman a cru bon d'organiser un événement original pour partager un aspect de sa culture avec tous les citoyens de sa communauté. Ainsi, en novembre dernier, la Bibliothèque centrale de Victoria en Colombie-Britannique a accueilli l'événement *Hijab Fashion*, un défilé de mode plutôt iconoclaste. Prenant pour prétexte d'expliquer les différentes manières de porter le hijab, l'événement festif a donné aux femmes musulmanes une occasion rare de discuter librement de leur culture avec les visiteurs, et de leur en apprendre un peu plus sur leurs raisons de porter le hijab. Mme Suleman croit que cette interaction entre le public et les mannequins est une excellente façon de briser les préjugés. Elle espère que le *Hijab Fashion* créera un précédent en « *soulignant les ressemblances plutôt que les différences* » dans la communauté de Victoria. (Megaphone / INSP)

L'itinéraire est membre du *International Network of Street Papers* (Réseau International des journaux de rue - INSP). Le réseau apporte son soutien à près de 120 journaux de rue dans 35 pays sur six continents. Plus de 250 000 sans-abri ont vu leur vie changer grâce à la vente de journaux de rue. Le contenu de ces pages nous a été relayé par nos collègues à travers le monde. Pour en savoir plus, visitez www.street-papers.org.



TRADUCTION : MANUEL FOGLIA

Finie la dépendance

Boisson, cigarettes, drogues. J'ai arrêté la drogue et la boisson en 1994, après 23 ans de consommation. J'ai arrêté quelques fois avant : une fois pendant deux ans, par moi-même, sans aide, d'un jour à l'autre. J'ai recommencé pendant trois ou quatre ans, ensuite j'ai tout arrêté.

Je consommais pour fuir la réalité. Je n'étais jamais stable. J'avais du mal à supporter les séparations d'avec mes conjointes. Je devais de l'argent à mes sœurs. Elles ne voulaient plus rien savoir de moi, et je ne voulais plus rien savoir non plus. Elles ont repris contact avec moi depuis que je suis abstinent.

Le 20 novembre 1994, j'ai tout arrêté. Je n'ai jamais repris de drogue, ni de boisson. J'ai commencé les groupes AA et j'y suis toujours. J'étais écoeuré de vivre la consommation de drogues et de boisson. Je travaillais à L'itinéraire, mais je n'avais jamais d'argent dans les poches.

La consommation détruisait ma personnalité et m'empêchait d'avoir une carrière. Je vivais dans une maison de chambres. Je payais toujours ma chambre en premier. Je restais au coin de Parthenais et de Mont-Royal. Je vendais le journal au coin de Bordeaux et de Mont-Royal. J'ai aussi arrêté la cigarette en 2002.

Aujourd'hui je suis fier de moi. Je suis retourné avec la mère de mon gars (il a 27 ans), et je m'occupe de lui quand il a besoin de moi et quand je suis capable de lui venir en aide.

Je remercie mes lecteurs et mes lectrices. Je leur suis reconnaissant. J'espère être là pour longtemps.

RICHARD T.
CAMELOT MÉTRO
PLACE DES ARTS



Hommage à ma mère exemplaire

Le 1^{er} décembre 2017, je me suis rendu dans mon village natal où je n'avais pas mis les pieds depuis 30 ans, à cause d'un conflit majeur avec l'un de mes frères. J'allais rendre visite à ma mère que je n'avais pas vue depuis mon accident, il y a 20 ans.

À l'époque, elle m'avait rendu visite à l'hôpital. Elle était la seule membre de ma famille de 11 enfants qui avait pris la peine de se déplacer à mon chevet. Même si je n'ai pas vu souvent ma mère ces dernières années, je lui ai téléphoné à toutes les semaines pour prendre de ses nouvelles et elle m'a souvent aidé et sorti du pétrin. Avant de raccrocher, elle me disait à chaque appel quelle m'aimait et moi aussi, je lui disais que je l'aimais.

Ma mère, Madeleine Valiquette, est née à Sainte-Agathe-des-Monts dans une modeste famille de cultivateurs. Après une formation en psychologie, elle s'est mariée à mon père René Clot, infirmier de métier. Le jeune couple s'est établi au lac Labelle et a fondé une famille de 11 enfants. Je suis l'avant-dernier de la fratrie.

Je garde un excellent souvenir de mes années passées auprès de ma mère, tant dans l'enfance que durant l'adolescence. Elle était toujours souriante et bienveillante avec chacun de ses enfants même si la vie était parfois dure en ces temps-là.

Elle a vécu plusieurs épreuves dont celle de perdre deux de ses filles, qui se sont été assassinées dans les années 1980. À la suite de cette perte, ma mère a fait une dépression majeure et n'a plus été la même pendant longtemps. Elle avait perdu son entrain et sa joie de vivre. Comme je vivais toujours auprès d'elle à ce moment-là, je l'ai soutenue de mon mieux dans cette épreuve.

Dans sa vie, elle a perdu plusieurs êtres chers, dont six enfants et son mari. Malgré cela, elle a remonté la pente et retrouvé sa force, sa bonne nature et sa bonne humeur légendaires.

Je suis allé une dernière fois à Labelle, vendredi le 1^{er} décembre dernier, pour rendre hommage à ma mère qui venait de mourir à l'âge de 95 ans. J'ai pu lui dire une dernière fois de vive voix que je l'aime et que j'aimerais toujours.

SYLVAIN CLOT
CAMELOT SAINT-DENIS/
ONTARIO



Sauver la planète

Que peut-on faire pour sauver notre planète ? Elle nous parle, mais on ne l'écoute pas. Pourtant, il y a beaucoup de signes alarmants. Depuis quelques années, il y a un décalage des saisons, il y a plus d'ouragans, de tornades, de glissements de terrain. Mais on continue à vivre dans la surabondance.

L'agriculture est *shootée* pour que ça pousse plus vite, toujours, et nous, on mange des produits chimiques. Aussi, tout ce que nous utilisons est fabriqué pour avoir une courte durée de vie. Les électroménagers duraient au moins 15 ans avant. Aujourd'hui, c'est cinq ans. C'est la même chose pour les téléphones cellulaires et les ordinateurs, dû à la technologie qui avance très rapidement et au fait que les compagnies veulent faire plus d'argent. Le gaspillage, c'est autant la responsabilité du consommateur que du commerçant. On est devenu des acheteurs compulsifs, et les commerçants en profitent.

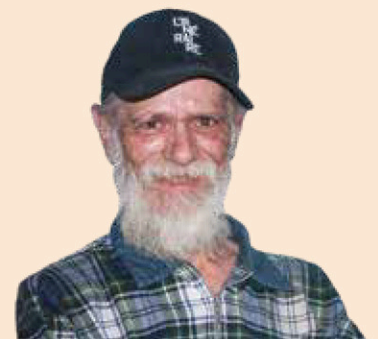
L'exploitation des multinationales, qui font faire des produits dans des pays sous-développés pour payer leurs employés moins cher, occasionne des transports massifs et polluants. Aussi, le transport du mazout par train et par bateau crée des déraillements et des déversements qui endommagent la planète, autant d'un côté humain, animal que végétal.

Les travaux dans le Nord, notamment à la Baie James où ils ont dévié la rivière La Grande et où ils font du déboisement, créent des poches de chaleur qui font fondre la calotte glaciaire plus vite que prévu.

Le minerais est aussi un problème. Les multinationales qui l'exploitent le font pour remplir leurs poches, sans penser aux conséquences futures. Une fois qu'il n'y a plus rien, elles partent sans nettoyer, elles nous disent : « *arrangez-vous avec ça !* » On devrait plutôt les forcer à remettre le site au naturel, comme il était avant.

Si vous avez des idées ou des suggestions pour sauver la planète, s'il-vous-plaît, communiquez avec moi !

GAÉTAN PRINCE
CAMELOT MÉTRO BONAVENTURE ET
PROMENADE MASSON



LES CYBERDÉPENDANCES

Quand la souffrance croît avec l'usage

Il y a 400 millénaires, un homme des cavernes est parvenu à domestiquer le feu. Sans savoir qu'il allait propulser l'évolution de son espèce. Sans savoir non plus que l'humanité ferait plus tard un usage inconsidéré de ce nouvel instrument. Dans l'histoire, l'outil ne peut être blâmé pour l'usage qu'on en fait. Il en va ainsi des chercheurs informatiques qui, au début des années 1990, ont entrepris la mise au point, fort louable, du web. Quinze ans plus tard, l'internet faisait ses premières victimes. À partir de 2005, avec la multiplication des plateformes, de nouvelles dépendances virtuelles, jusque-là inconnues, sont ainsi apparues. Elles prennent aujourd'hui plusieurs formes. Celles dont sont victimes les plus vulnérables, incapables d'assouvir dans la vie réelle leurs besoins émotionnels les plus profonds. *L'itinéraire* vous propose une incursion dans l'univers tout en nuances d'une « maladie » qui n'en est pas une. Une maladie encore considérée comme un « trouble » des temps modernes.

Êtes-vous cyberdépendant ?

Le quiz suivant est la version française du *Internet Addiction Test (IAT)* validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008. C'est l'un des nombreux tests élaborés sur la question. Afin d'évaluer votre niveau d'addiction à internet, veuillez répondre aux questions suivantes en utilisant l'échelle de mesure.

		Rarement	Occasionnellement	Fréquemment	Souvent	Toujours	Ne s'applique pas
1	Vous arrive-t-il de rester sur internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	1	2	3	4	5	0
2	Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur internet ?	1	2	3	4	5	0
3	Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'internet à l'intimité de votre partenaire ?	1	2	3	4	5	0
4	Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'internet ?	1	2	3	4	5	0
5	Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur internet ?	1	2	3	4	5	0
6	Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur internet ?	1	2	3	4	5	0
7	Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	1	2	3	4	5	0
8	Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'internet ?	1	2	3	4	5	0
9	Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur internet ?	1	2	3	4	5	0
10	Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur internet ?	1	2	3	4	5	0
11	Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur internet ?	1	2	3	4	5	0
12	Vous arrive-t-il de penser que la vie sans internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	1	2	3	4	5	0
13	Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur internet ?	1	2	3	4	5	0
14	Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur internet ?	1	2	3	4	5	0
15	Lorsque vous n'êtes pas sur internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver y être ?	1	2	3	4	5	0
16	Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur internet ?	1	2	3	4	5	0
17	Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur internet sans y arriver ?	1	2	3	4	5	0
18	Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur internet ?	1	2	3	4	5	0
19	Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur internet plutôt que de sortir avec des proches ?	1	2	3	4	5	0
20	Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	1	2	3	4	5	0

Voici une évaluation générale de votre score :

De 80 à 100 points	Vous devez évaluer l'impact du temps passé sur internet sur votre vie quotidienne. Nous vous conseillons de vous préoccuper de résoudre les problèmes directement provoqués par votre utilisation d'internet.
De 50 à 79 points	Vous rencontrez des problèmes occasionnels ou fréquents en raison de votre temps passé sur internet. Vous devriez considérer leur impact sur votre vie quotidienne.
De 20 à 49 points	Vous êtes un utilisateur moyen d'internet. Vous surfez sur internet un peu trop longtemps parfois, mais vous gardez le contrôle de votre utilisation.

Inscrivez votre score :

SOURCE : Version française du *Internet Addiction Test (IAT)* de Kimberly Young. Paru dans Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E. et al. (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 703-706. (Traduction française par Delphine Sreekumar)

Qu'advient-il des plus jeunes nés avec le téléphone intelligent et la tablette ?

Près d'un adolescent sur cinq présente des risques

Dans les secteurs du communautaire et du public, des adolescents suivent des thérapies pour se libérer de l'addiction au monde virtuel.

PAR LAURENT SOUMIS

La cyberdépendance n'est pas une invention de journaliste. Chacun dans leur domaine respectif, cinq spécialistes témoignent de la souffrance des dépendants à l'internet. De ces vies déjà brisées par l'hyper-connexion, toujours de plus en plus accessible sur toutes les plateformes. Obtenues par *L'itinéraire*, des données inédites montrent l'ampleur du mal qui afflige pour l'instant les jeunes adultes et les adolescents.

Psychologue clinicienne et conférencière, la docteure Marie-Anne Sergerie s'intéresse aux aspects psychologiques et sociaux des nouvelles technologies depuis plus de 20 ans. En 2008, elle a créé *cyberdependance.ca*, un site très pointu qui fait la lumière sur ce nouveau phénomène.

« La cyberdépendance, explique-t-elle, c'est une utilisation persistante et récurrente des technologies qui entraîne un sentiment de détresse et des problèmes dans les différentes sphères de la vie de l'individu, au niveau social, professionnel ou psychologique. »

Sur son site, Dre Sergerie propose d'ailleurs le test « Êtes-vous cyberdépendants ? », une version française du *Internet Addiction Test (IAT)* développé par la psychologue américaine Kimberly Young, une sommité mondiale sur la question. (Voir en page 12) « Le test permet de dépister si

l'utilisation des technologies est un problème. Si une personne éprouve des difficultés à gérer son utilisation, elle devrait consulter un professionnel, un psychologue, pour trouver des solutions. »

Autodétection

Dans sa pratique privée, Dre Sergerie invite aussi ses patients à remplir des fiches « d'auto-observation ». Ils peuvent ainsi réaliser l'usage qu'ils font des technologies en notant le temps de connexion, les circonstances, l'élément déclencheur, la durée prévue et la durée réelle, de même que les émotions ressenties.

« Compléter ces fiches permet de prendre conscience de nos comportements en ligne, de cerner nos habitudes et de comprendre les situations qui nous amènent en ligne. On peut identifier les pensées et les émotions qui sont liées à l'usage. Est-ce une façon de gérer le stress ? D'éviter certaines situations ou émotions plus souffrantes ? C'est un point de départ pour mieux comprendre son usage, pour identifier les besoins qui sont comblés par la technologie et pour, ensuite, trouver des solutions pour y répondre différemment et adéquatement. »

Usage excessif

À partir de quel moment l'internet pose-t-il problème ? Selon Dre Sergerie, « l'usage devient généralement excessif lorsque la personne passe un temps considérable devant l'écran ».

« On observe un état de manque lorsque la personne n'est pas branchée, c'est-à-dire qu'elle peut se sentir irritable, vide, fâchée, déprimée ou anxieuse quand l'utilisation est impossible. Mais elle ressent aussi du bien-être et du plaisir lorsqu'elle est en ligne. Elle a tendance à prolonger son temps de connexion et a du mal à cesser. L'usage prend de plus en plus de place et amène des conséquences, des problèmes avec l'entourage, la famille, le partenaire, le travail ou les études. »



Marie-Anne Sergerie

Sexe...

« La cyberdépendance peut se manifester à travers plusieurs applications en ligne, précise Dr. Sergerie. Il y a donc différents types de dépendance. » On pense d'abord aux activités sexuelles en ligne qui peuvent prendre la forme de « cybersexe » ou de « cyberpornographie ».

« La personne peut développer une dépendance à la pornographie en ligne ou encore être très préoccupée par la recherche de partenaires en ligne, note Dre Sergerie. Beaucoup de personnes viennent me consulter pour la dépendance à la pornographie. Les impacts sont grands et engendrent des difficultés dans les relations de couple, dans la sexualité, et dans les autres sphères de la vie comme le travail ou les études. »

La cyberdépendance peut aussi se développer à travers les médias sociaux sur les sites de rencontre, de réseautage et de clavardage. « L'individu peut en venir à prioriser les cyberrelations plutôt que les relations sociales et familiales présentes dans sa vie réelle », ajoute-t-elle.

... et vidéo

Selon la psychologue, « le trouble du jeu vidéo en ligne est, à l'heure actuelle, le seul type de cyberdépendance qui figure officiellement parmi les troubles à l'étude du DSM-5, le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux ».

« Le joueur peut jouer durant plusieurs heures consécutives, devenir impatient ou irritable, négliger ses relations, mentir sur son utilisation des jeux ou être constamment préoccupé par le jeu. »

« Le DSM, ne présente aucune définition ni aucune description de l'usage problématique d'internet », note Dre Sergerie. Elle souhaite que la prochaine version de cette « bible » de l'Association américaine de psychiatrie répertorie non seulement la cyberdépendance, mais les différents types d'usage problématique.

Une dépendance sans substance

Actuellement, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît le « syndrome de la dépendance », mais seulement celle liée « aux substances ». En juin prochain, l'OMS devrait ajouter la « dépendance aux jeux vidéo » à sa *Classification internationale des maladies (CIM)*.

Le « nouveau » trouble se présente comme « une altération du contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu par rapport à d'autres activités dans la mesure où le jeu prime sur d'autres intérêts et activités quotidiennes, et la poursuite ou l'escalade du jeu en dépit de la survenance de conséquences négatives ». Pour être diagnostiqué, le trouble du jeu devra avoir perturbé la vie de l'individu durant une période d'au moins un an.

Pour l'heure, la cyberdépendance, dans toutes ses manifestations, n'a donc pas encore acquis le statut de trouble comportemental reconnu. « Cela ne veut pas dire que le problème n'existe pas, insiste Dre Sergerie. Des personnes souffrent réellement et des traitements existent. »

Une « maladie » qui n'en est pas une

« Ce n'est pas une maladie reconnue officiellement par une grande organisation, plaide Jean-François Biron, de la Direction de la santé publique (DSP), à Montréal. Ce n'est pas un

trouble mental. Mais ça ne veut pas dire que ce n'est pas un problème de santé mentale. »

Pourtant, dès les années 2005 à 2010, les milieux scolaires ont tiré, les premiers, la sonnette d'alarme. « Le milieu se préoccupait du temps passé par les jeunes devant les écrans, de l'apparition de la cyberintimidation, et de l'exposition des jeunes à des contenus violents et à la sexualité explicite. »

« Après analyse, il est apparu que le premier problème en était un de gestion des cellulaires, ajoute M. Biron. L'impact des écrans était grand, mais ce n'était pas nécessairement une problématique de dépendance. C'est pour cette raison qu'on préfère parler d'hyperconnectivité plutôt que de cyberdépendance. Cela englobe l'ensemble des problèmes reliés à la gestion de l'usage. »

Un documentaire sème l'émoi

La DSP reconnaît qu'elle ne peut pas mesurer l'ampleur du phénomène.

« Il n'y a pas d'outil de diagnostic. Mais on sait que l'utilisation des écrans a des impacts sur la santé des gens. Le problème est plus criant chez les ados. Ils sont en développement, en transformation, en pleine construction de leur personnalité, de leur réseau social. »

L'automne dernier, la diffusion du documentaire bouleversant sur le suicide de Thomas Taillefer, un adolescent cyberdépendant de 14 ans, a provoqué un déluge d'appels téléphoniques vers les services sociaux. Jean-François Biron parle « d'un effet d'entraînement ».

« Le problème n'est pas nécessairement plus important qu'il ne l'était depuis deux ans, dit-il. Il faut désamorcer pour ne pas que les gens démontent davantage. »

66 heures par semaine rivés à l'écran

Les universités arrivent à la rescousse. Depuis quelques années, Magali Dufour, directrice des programmes de deuxième cycle en intervention en toxicomanie de l'Université de Sherbrooke, multiplie les travaux avec ses collègues, Louise Nadeau, de l'Université de Montréal, et Sylvie R. Gagnon, du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière.

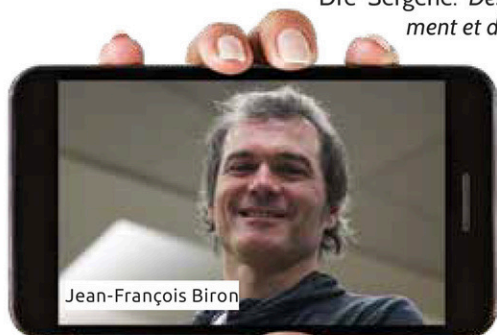
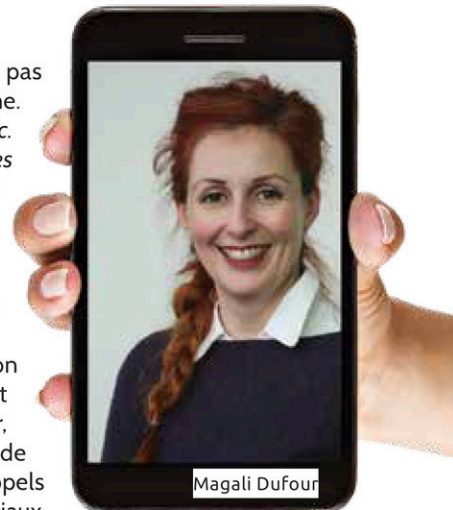
Dans une première étude, intitulée *Cyberadulte*, elles ont établi que 57 adultes, suivis dans une dizaine de centres de traitement, passaient une moyenne de 66 heures par semaine sur internet.

« On parle ici de dépendance sérieuse, souligne la Dre Dufour. Ça fait clairement partie de la famille des dépendances. On a affaire à un problème de santé mentale. Il y a de la vraie souffrance. Ce n'est pas banal. Et ça ne se soigne pas aussi facilement que ça. »

L'étude a permis d'apprendre que les dépendants avaient, pour la plupart, d'autres problèmes de santé mentale, dont beaucoup de dépression, d'anxiété, des problèmes de sommeil et de santé physique également. Ils étaient majoritairement des jeunes hommes dans la trentaine qui ne travaillaient pas, même s'ils avaient une scolarité supérieure à la moyenne québécoise.

Au moins un adolescent sur 100

De 2012 à 2016, avec l'étude *Cyberjeune*, les chercheuses ont suivi 4000 étudiants de niveaux secondaires 3 et 5. Résultat : ces



jeunes passaient en moyenne 22 heures par semaine sur internet. On a constaté que 1,3 % d'entre eux avaient des problèmes de cyberdépendance, autant chez les garçons que chez les filles.

Une dernière étude, *Virtuado*, s'est intéressée, de 2014 à 2016, à 80 adolescents qui suivaient un traitement contre la cyberdépendance. Ces jeunes, âgés de 14 à 17 ans, consacraient 56 heures par semaine à l'internet en dehors des heures d'école.

« On parle ici d'un loisir qui empiète sur les autres sphères de la vie, souligne la Dre Dufour. Tu n'as plus le temps de faire tes devoirs, tu n'as plus le temps d'avoir des loisirs, et oublie le sport. Ces jeunes éprouvaient beaucoup de problèmes de sommeil, de dépression et d'anxiété. »

Données inédites

Remise l'an dernier au ministère de la Santé et des Services sociaux, les résultats de cette étude, obtenus cette semaine par *L'itinéraire*, n'ont jamais été rendus publics. (Voir en page 17)

Parmi le groupe de jeunes, 72 % avaient reçu un autre diagnostic de santé mentale. Ils présentaient un taux de pensée suicidaire plus élevé que la population générale. Nombreux avaient fait des tentatives. Plus de la moitié avait une très faible estime de soi.

Devant pareil tableau, les chercheuses plaident l'urgence de développer un outil de diagnostic et un traitement fondé sur les meilleures pratiques. Mais la recherche se bat contre le temps.

Plus vite que la recherche

« La technologie va bien plus vite que la science, souligne la Dre Dufour. Les jeunes que nous avons étudiés ne sont pas nés avec les nouvelles plateformes. Ils ne sont pas semblables à ceux que nous verrons dans dix ans, ceux qui sont nés avec les iPhone (il y a dix ans) et les iPad (il y a huit ans). »

Les études empiriques prennent généralement quatre ans avant d'être complétées. Durant ce temps, les nouvelles applications pleuvent sur le marché.

Depuis un an et demi, le gouvernement tarde à dévoiler son plan de lutte contre la dépendance. Les élections générales s'en viennent et on ne sait toujours pas si le futur plan reconnaîtra la problématique de la cyberdépendance.

18 % des jeunes à risque

« Cela ne peut plus être le statu quo, affirme la chercheuse. Il y a des preuves suffisantes pour dire qu'il y a des problèmes. Le gouvernement doit prendre en compte les données disponibles. Il ne peut plus faire semblant que ça n'existe pas. »

« L'industrie aussi devrait poser un regard critique sur ce qu'elle fait. C'est le fun de subventionner l'industrie du jeu pour créer plein de bons emplois, mais il y a lieu d'être inquiets. L'industrie a beaucoup plus de moyens pour comprendre les comportements d'achat et d'addiction. Et elle ne veut pas reconnaître le méfait. Il faut mettre en place des stratégies. Il y a 18 % des jeunes qui sont à risque. »

Se réfugier dans la dépendance

En attendant, Miguel Therriault s'occupe de ces jeunes éclopés du web. Depuis près d'une vingtaine d'années, Le Grand Chemin, un organisme sans but lucratif, accueille les adolescents dans ses



établissements à Montréal, Québec et Saint-Célestin.

« Nous intervenons déjà auprès des jeunes aux prises avec une dépendance, raconte ce coordonnateur aux services professionnels. Il s'agissait essentiellement de toxicomanie et de jeu pathologique. En 2013, nous avons reçu une première demande d'intervention pour une problématique de cyberdépendance. »

Depuis, Le Grand Chemin traite, bon an mal an une douzaine de cyberdépendants qui représentent environ 5 % des 250 adolescents suivis en thérapie.

Par exemple, l'an dernier dix adolescents ont été « référés » pour cette dépendance. Sur 28 autres cas « détectés », un seul a accepté de suivre le programme contre la cyberdépendance qui, incidemment, est gratuit.

De 80 à 100 heures par semaine

Depuis son ouverture, Le Grand Chemin a traité des jeunes qui passaient de 80 à 100 heures par semaine sur internet. « Mais le nombre d'heures n'est pas un élément primordial de la dépendance, précise M. Therriault. C'est la perte de la qualité de vie qui importe. »

« La cyberdépendance chez les adolescents est une dépendance de refuge, ajoute-t-il. Les jeunes utilisent un objet technologique pour aller combler des besoins et des désirs qu'ils ne peuvent satisfaire hors ligne. »

Ils sont à l'âge où ils doivent tisser des relations hors de la famille et se construire une personnalité différente de celle des parents. « Les garçons développent plus facilement une dépendance envers le jeu en ligne, témoigne M. Therriault. De leur côté, les filles sont de plus grandes utilisatrices des réseaux sociaux. Dans les deux cas, il y a une déficience au niveau des relations sociales. »

Sevrage intensif

Très strict, le traitement comporte une période de sevrage qui dure de huit à dix semaines. « Il faut d'abord rétablir une hygiène de vie en s'occupant des besoins primaires, comme celui de réapprendre à dormir et à s'alimenter. »

Durant la période d'hébergement, l'usage du cellulaire est proscrit, et l'accès à l'ordinateur et à l'internet est limité aux activités

Les jeunes apparaissant sur cette photo sont des comédiens.

scolaires. Les jeunes redécouvrent les relations et les conversations réelles avec leurs pairs. « *Le travail avec la famille est aussi très important* » durant la période de réinsertion qui s'étale sur les quatre mois qui suivent l'hébergement.

Il faut qu'ils reconstruisent leur « *agenda de vie* » et qu'ils développent leurs aptitudes à « *l'autocontrôle* ». On ne vise pas l'abstinence, car l'objectif n'est pas de ne plus utiliser l'internet. « *Les jeunes doivent réapprendre à utiliser l'informatique qui est un outil de travail courant et normal dans notre société.* »

Se « geler » devant l'écran

Même s'il offre aussi un programme destiné aux jeunes, le Centre de réadaptation en dépendance de Montréal accueille également une clientèle adulte : une moyenne de 75 personnes par année aux prises avec la cyberdépendance. L'aide prend la forme d'un séjour fermé de dix jours ou d'un suivi externe qui dure d'un à trois mois.

La clientèle de cet établissement public est majoritairement masculine, généralement célibataire, scolarisée, mais peu active sur le marché du travail. « *Certains viennent parce qu'ils se sont rendu compte qu'ils avaient perdu le contrôle sur l'utilisation d'internet, explique Valérie Van Mourik, intervenante sociale. Chez d'autres, c'est un membre de l'entourage qui a tiré la sonnette d'alarme.* »

« *La majorité consulte pour les jeux en ligne, précise-t-elle. Il y a aussi des gens dépendants à l'écran peu importe le contenu. Ce qu'ils cherchent, c'est se geler devant l'écran. La moitié des gens ont des problèmes concomitants, un autre trouble psychologique, un trouble anxieux, de l'humeur, de la personnalité ou un déficit de l'attention. S'ils viennent consulter après plusieurs années, ils sont très déprimés, anxieux et souffrants.* »

Les jeux les plus addictifs sont ceux qui appartiennent à la catégorie des MMORPG (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*), les jeux de rôle en ligne massivement multijoueur. L'accent est d'ailleurs mis sur l'addiction dans leurs publicités. Les jeux mobiles créent aussi une dépendance parce qu'ils sont accessibles en tout temps, n'importe où et n'importe quand.

Réapprendre à vivre

Le Centre met de l'avant une approche motivationnelle, explique Mme Van Mourik. On identifie les raisons pour modifier le comportement, les obstacles au changement et les moyens pour réussir. On réfléchit aux besoins à combler et on se donne de nouveaux objectifs.

« *De petits objectifs au début, insiste Mme Van Mourik : prendre une pause pour dîner, ne pas manger devant l'écran, prendre soin de son hygiène personnelle, prendre sa douche en se levant, faire un peu de ménage pour que le milieu de vie redevienne vivable. On va essayer de protéger le sommeil, de jouer moins tard le soir, de revenir à une activité calme avant de se coucher.* »

« *On évite de diminuer l'internet trop rapidement, explique-t-elle. On diminue progressivement en le remplaçant par d'autres activités. La durée du cheminement varie. Certains réussissent au bout de dix à 15 séances. Chez d'autres, cela peut prendre un an ou deux avant de voir des résultats.* »

Un succès relatif

Et ça marche ? Difficile à dire, concède Mme Van Mourik. « *Il y a des gens qui ont des cheminements linéaires. Est-ce qu'ils ont apporté des changements dans leur vie ? Pas nécessairement. Il y a d'autres personnes qui prennent plus de temps. Ils ont des hauts et des bas. Il y en a qui reviennent; d'autres pas. Est-ce qu'ils ont rechuté ? Personne ne le sait. Mais ceux qui viennent témoigner devant des groupes de soutien ont visiblement réussi leur démarche.* »

Quoi dire à ceux qui ont déjà développé une dépendance ? À partir de quel moment consulter ? « *À partir du moment où l'on se pose la question, assure-t-elle. Nos services sont gratuits et accessibles. Ici, il n'y a pas de ligne d'attente.* » ■



Valérie Van Mourik

Pour en savoir plus
cyberdependance.ca
dependancejeu.org

CLSC : ligne Infosanté 811

Centre de traitement en dépendance : 514 982-1232

Le Grand Chemin : 1-877-381-7075

Portrait des jeunes de 14 à 17 ans

DONNÉES INÉDITES

traités pour une cyberdépendance

* Selon un échantillon de 80 jeunes volontaires dans 14 centres de traitement.

Principales activités en ligne perçues comme problématiques par les jeunes

Tous types de jeux vidéo en ligne confondus	67,5 %
Jeux massivement multijoueurs	41,3 %
Jeux de tir	32,5 %
Lecture en continu (<i>streaming</i>)	31 %
Jeux vidéo sur console connectée	30 %
Réseaux sociaux	23,8 %
Jeux vidéo sur console hors ligne	20 %
Jeux d'action et d'aventure	17,5 %
Clavardage	15 %
Sites à caractère sexuel	7,5 %
Jeux sociaux	6,3 %
Messagerie texte	6,3 %

Autres diagnostics reçus

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)	52,5 %
Troubles anxieux	11,3 %
Troubles de l'humeur	7,5 %
Troubles de l'attachement	7,5 %
Troubles de conduites	6,3 %

Gravité des méfaits associés à l'internet (Affecte beaucoup ou énormément)

La vie familiale	53,8 %
L'humeur	31,3 %
Le travail ou les études	30,1 %
Le sommeil	30 %
La vie sociale	21,8 %
La qualité de vie	18,8 %
La santé physique	10 %

Problématiques associées de santé mentale

Au moins un trouble de santé mentale	97,5 %
Présence de trois troubles ou plus	68,8 %
Problèmes de sommeil	72,5 %
Estime de soi faible ou très faible	51,3 %
Impulsivité élevée	44,8 %
Dépression	33,8 %
Consommation problématique d'alcool ou de drogue	27,5 %
Pensées suicidaires	16,7 %
Problème d'anxiété	11,3 %
Tentatives de suicide	10,4 %

SOURCE : VIRTUADO, L'évaluation des adolescents cyberdépendants dans les Centres de réadaptation en dépendance au Québec, Université de Sherbrooke, Université de Montréal, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, remise au ministère de la Santé et des Services sociaux en 2017.



TÉMOIGNAGE

PAR MARIO ALBERTO REYES ZAMORA
PARTICIPANT PHOTOJOURNALISTE

PHOTO : CILC (123RF)

Dépendant sans le savoir

Un des moments préférés de ma journée ? Découvrir l'accumulation des notifications et des publications de Facebook le matin. *L'itinéraire* m'a demandé de faire un témoignage sur la dépendance à Facebook. Ce réseau social est dans la vie de ses 1,9 milliards d'abonnés, dont je fais partie. Bien sûr, comme plusieurs, je ne m'étais jamais demandé si oui ou non j'avais développé une dépendance à ce médium. J'ai donc poussé ma réflexion un peu plus loin.

Captivé par Facebook

Je passe des heures par semaine connecté à mon compte. Je mange devant mon ordinateur pour partager des publications coup de cœur et j'en enregistre pour les consulter plus tard. Je laisse mon Facebook ouvert en permanence pour être à l'affût de toute nouveauté. Au restaurant, je me connecte dès que j'ai un « instant de libre » au détriment des gens qui sont avec moi. Chez mes amis, le même phénomène se produit et malheureusement, l'une des seules raisons de ne plus consulter ma page est quand ma batterie est presque à plat. J'ai donc acheté une batterie externe pour charger mon téléphone n'importe où. Ces constats sont-ils des symptômes de dépendance ?

Qu'internet soit de plus en plus accessible n'est pas nécessairement une bonne nouvelle pour moi. Mais dans le monde de l'information, tout va très vite. J'utilise ce média social pour rester à l'affût de ce qui se passe dans la société, des événements et manifestations, pour créer la revue de presse interne de *L'itinéraire* et pour garnir ma page *ZRAM photojournaliste*. Je partage aussi des informations humanitaires, environnementales et liées à des organismes socialement engagés.

En travaillant sur mon témoignage, je m'aperçois qu'une grande partie des publications ne m'intéresse que peu, voire pas du tout. Je mets en question la pertinence d'être abonné à autant de gens que je ne connais pas dans la vraie vie. Puis, je partage tant

d'informations que même des gens proches de moi ont arrêté de suivre mon fil d'actualité.

Facebook est une drogue

Il y a une certaine satisfaction à voir ses publications personnelles partagées et aimées par le plus de gens possible. Au même titre qu'il est excitant de faire défiler le contenu de Facebook pour avoir accès à autant d'informations que je juge utiles ou divertissantes. Mais si ce média social me tient informé, mes interactions, elles, deviennent principalement virtuelles. Facebook est une drogue. Est-ce que je ne suis pas en train de rater quelque chose d'intéressant lorsque je ne suis pas sur Facebook ? Sans cet outil, par quel autre moyen devrais-je m'informer ? Ce média regroupe l'actualité que je ne trouverais pas aussi facilement si je cherchais par moi-même sur internet.

J'ai ouvert mon compte il y a dix ans. Je pense l'avoir fait parce que c'était dans l'air du temps. À cette époque, l'engouement était grand. En passant en revue mon historique, je réalise encore plus comment Facebook emmagasine des données sur tous leurs usagers. Cela me fait réfléchir sur le contenu que je vais publier dans l'avenir. Les gens peuvent voir beaucoup de renseignements sur moi, sans même que je m'en rende compte. Pour moi, Facebook restera toujours une source d'informations privilégiée.

Finalement, est-ce que je suis cyberdépendant ou pas ? Après toute cette réflexion j'ai pu conclure que oui. Je vais donc tâcher de respecter davantage les gens qui sont autour de moi, que ce soit au restaurant ou ailleurs, même s'il y a du wi-fi. J'aimerais aussi prendre le temps de manger en compagnie de mes collègues le plus souvent possible pour renforcer nos liens. Je vais redéfinir mon usage général de ce média en sélectionnant mieux les publications ouvertes à tous et celles réservées à mes proches. Je pourrais certainement passer plus de temps à lire, écrire, dessiner ou faire toute autre activité plus concrète. ■



Transport collectif

Tout le monde est gagnant

Pour ceux qui me connaissent, j'utilise souvent mon vélo pour mes déplacements quotidiens. J'utilise occasionnellement le transport en commun. Ce sont deux moyens de transport idéaux pour la région métropolitaine. Je trouve décevant l'utilisation des voitures en ville. Je constate que des gens utilisent leurs véhicules alors que d'autres choix sont offerts.

Le transport en commun est très bien développé dans la région de Montréal. Par contre, je comprends mal les raisons qui motivent les gens à utiliser leurs véhicules pour leurs déplacements quotidiens. J'admets que certaines personnes le fassent dans le cadre de leur travail, comme par exemple les représentants commerciaux. Je pense plutôt à ceux qui prennent leurs voitures pour seulement l'aller-retour au boulot. Ils paient leur stationnement et reprennent leur voiture après leur quart de travail. Utilisent-ils vraiment leurs véhicules dans le cadre de leurs fonctions ? Il faudrait sûrement leur proposer une sérieuse réflexion sur le sujet.

Surtout que les transports collectifs sont accessibles et abordables dans la région métropolitaine. Il y a une assez bonne coordination des différents services de transports en commun afin que les gens puissent se déplacer aisément. Certes, on doit accepter les contraintes d'horaires du service offert afin de se rendre au boulot ou à des événements en ville. Ce n'est pas non plus évident aux heures de pointe quand il y a plein de monde dans le métro et que les gens sont tassés comme des sardines. Il faut aussi accepter les inconvénients de ses choix.

Des économies

L'utilisation du transport collectif permet aussi des économies substantielles pour le portefeuille des gens. Quand on pense aux différents coûts d'utilisation des voitures. On peut facilement comparer les coûts entre la carte mensuelle du transport en commun et ceux liés aux véhicules. On pourrait suggérer aux gens d'effectuer un essai pendant une certaine période afin de mieux le constater. Il faudra

aussi tenir compte des impacts concernant sur le trafic. Quand on pense au stress de la conduite et les pertes de temps lors des bouchons de circulation. Il faut aussi prendre en compte les travaux routiers qui ralentissent les déplacements. Il serait aussi avantageux que plus d'entreprises favorisent le transport collectif en offrant des incitatifs à leurs employés.

On peut également se questionner sur le développement du métro à Montréal. À l'exception des trois stations à Laval, aucune station de métro n'a vu le jour depuis la fin des années 1980. On constate que les instances publiques semblent favoriser l'utilisation des véhicules au détriment du transport collectif. Il est certain qu'il y a plus d'entrées d'argent dans les coffres publics avec les permis de conduire, les immatriculations et les taxes sur l'essence, par exemple.

Plus de stations

La construction de nouvelles stations de métro à Montréal représente, certes, de gros investissements. Si on décide de prolonger certaines lignes de métro ou d'en créer de nouvelles, on pourra aussi économiser à long terme sur les coûts secondaires du trafic routier. Qu'on pense aux coûts d'entretien des routes, aux pertes de revenus lors de retards au boulot, des coûts d'indemnisation de la Société de l'assurance automobile (SAAQ) et de ceux de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), par exemple.

Il est temps que les politiciens favorisent plus le transport collectif et qu'ils aient le courage politique de leurs ambitions. On ne doit plus se mettre la tête dans le sable. Il faut voir la réalité en face. Qu'on arrête de dire que les finances publiques ne permettent pas des investissements dans le transport collectif. Il faut penser autrement.

Lors des élections, les candidats s'engagent à développer le réseau de transport en commun. Qu'ils tiennent leurs promesses. C'est en même temps aux citoyens de repenser leurs modes de transport et ainsi favoriser une meilleure utilisation des réseaux. Tout le monde sera sûrement gagnant en bout de ligne. ■

Un Saint-Valentin décapité

Personne ne connaît vraiment l'origine de cette fête. Même les historiens la cherchent toujours. Toutefois nous savons, pour sûr, qu'ont existé six saints portant le nom de Valentin, dont un dans la vieille Rome du 3^e siècle de notre ère. Nous savons aussi que le prêtre Valentin, proclamé patron de l'amour, a réussi à mettre en colère l'empereur Claude II.

Convaincu que le mariage ramollissait ses hommes, l'empereur décida d'interdire cette pratique religieuse pour sauver son armée. Valentin, un peu rebelle j'imagine, décida alors d'inviter les jeunes fiancés dans la clandestinité pour recevoir la bénédiction du mariage. Claude II était bien fâché. Saint-Valentin fût décapité en l'an 270, un 14 février.

Je ne suis pas sûr de la signification, en toute honnêteté, que l'on accorde à cette fête aujourd'hui. Mais si on y réfléchit bien, on ne décapite pas sans raison. Moi je crois qu'on devrait s'aimer toute l'année et se féliciter pour nos bonnes actions le 14 février.

L'amour représente le moteur même de notre bien-être. Un simple sourire, un « Allô ? Comment ça va ? Veux-tu un café ? J'peux-tu t'aider ? » Voilà toutes sortes de petits gestes qui semblent très banals, mais qui peuvent faire toute la différence et beaucoup de bien. Se rapprocher du bonheur, c'est un peu ça, non ? Cette attitude devrait s'appliquer à toutes les fêtes de saints. Pourquoi attendre et anticiper toute l'année des grandes fêtes devenues trop commerciales à mon goût. Moi, j'y perçois une forme d'hypocrisie qui m'agace.

Manifester son amour et son affection pour ceux qu'on aime, qu'il s'agisse de son (sa) partenaire, de ses enfants, de ses frères et sœurs, de ses parents, ou de ses amis, peu importe, cette pratique devrait faire partie de nos vies au quotidien. Pourquoi retarder la satisfaction ?

JEAN-GUY DESLAURIERS
CAMELOT PROMENADE MASSON



Se battre contre soi-même

J'ai entrepris un sevrage de médicaments malgré moi en allant faire un tour à Dollard-Cormier (Institut universitaire sur les dépendances). Mais malheureusement, je me suis retrouvé non fonctionnel pendant deux ans et demi. Et même aujourd'hui, cela prend tout mon petit change pour fonctionner.

Le sevrage a été trop rapide, on n'a pas utilisé la méthode du 10 %. Pour chaque année durant laquelle vous avez pris un médicament qui rend dépendant, il faut couper la dose prescrite de 10 %. Donc, cela aurait dû me prendre quatre ans au moins. Et là, je me suis retrouvé à froid après l'avoir coupé en deux ans.

C'était un médicament pour l'anxiété et les crises de panique. Je suis quand même content d'avoir réussi à passer à travers parce que je n'étais pas pour prendre ça toute ma vie. Et je vois mieux ce qui se passe aux alentours de moi et je profite plus de la vie maintenant. C'est pour ça que malheureusement, je ne suis pas tout à fait assidu sur mon spot de vente. J'ai encore un petit peu d'anxiété.

Avec l'aide de mon psychologue à Dollard-Cormier et de mon médecin traitant, j'envisage de changer les médicaments que je prends pour dormir. Ils amènent également une dépendance. Le pharmacien m'aide beaucoup dans cette démarche. Il envoie des conseils à mon médecin de famille par télécopieur. Merci bien à mon médecin de famille, à mon pharmacien, ma pharmacienne, et aussi aux gens qui m'endurent quand je vends *L'itinéraire* !

Je veux dire à quiconque qui essaie de lâcher ses médicaments : n'envisagez pas de le faire seul. Prenez des renseignements à Action Autonomie, un organisme de défense des droits en santé mentale qui vous informe sur les médicaments. À l'heure où je vous parle, j'ai obtenu une plaque honorifique de 25 ans de cofondation de cet organisme. Le numéro de téléphone est le suivant : 514-525-5060. Informez-vous sur vos droits. N'acceptez pas n'importe quoi de la part des médecins traitants. Soyez au courant. Diverses formations gratuites sont données à Action Autonomie.

BENOÎT CHARTIER
CAMELOT IGA
PLACE BERCY



S'affranchir

De la drogue ? Surtout avec les produits qu'on peut y mélanger, je trouve que le cannabis pue la mouffette et je manque de respiration à ce moment-là. Il m'est arrivé de gonfler. Dû à mes allergies, je gonfle et je dégonfle.

De l'alcool ? Je suis allergique aux sulfites. La boisson comme le vin contient des sulfites, un agent de conservation, mais en réalité c'est aussi un produit chimique pour nettoyer les bouteilles de vin et autres. Même après le nettoyage, il en reste des traces. Alors je suis chanceuse. C'est un des critères qui font que je ne me mets pas le nez dans la boisson.

Des médicaments ? Je m'en éloigne. Une fois, un médecin m'a prescrit de la morphine. Après l'opération, j'étais épuisée et je ne m'étais pas rendu compte immédiatement que cette drogue affectait mes neurones. J'ai dit que je n'avais pas de drogue dans mon corps. Il m'a répondu que je n'étais pas allergique à ça. Je suis allée voir mon médecin de famille et il m'a dit qu'on ne prescrivait pas ce médicament pour cette opération. Mais j'admets que les hémorroïdes, ça fait mal ! Même pour une seule.

Du jeu ? Je ne suis pas compulsive. J'ai travaillé au Casino de Montréal et je sais c'est quoi de voir souffrir les gens qui ont perdu leur argent.

De la bouffe ? Je suis une grosse mangeuse et j'aime manger. Les bleuets et les citrons, une bonne assiette raffinée.

De la cigarette ? C'est une drogue. Je suis en train d'arrêter de fumer. Je fume des *superslim*. Un préposé qui travaille dans un hôpital m'a dit que je fumais du papier. Un employé de *L'itinéraire* m'a dit que je fumais de la colle. Je réussis à diminuer. Je m'occupe. Manon est une femme très occupée. En travaillant dans le métro, je peux être six heures et plus à ne pas fumer. Devant l'ordinateur, je peux être quatre heures sans fumer. Là où il y a de la poussière je peux ne pas fumer car je sens la poussière et j'y suis allergique.

MANON FORTIER
CAMELOT VILLAGE CHAMPLAIN ET
MÉTRO HONORÉ-BEAUGRAND



PHOTO: MARIO ALBERTO REYES ZAMORA

« Mon corps est handicapé... mais mon cœur ne l'est pas ! »

PORTRAIT
PAR JO REDWITCH
CAMELOT MÉTRO MCGILL



Camille Chai Rien ne l'arrête

Récemment accompagnée par le photographe Mario Reyes nous sommes allés partager le quotidien de Camille Chai, au centre sportif du Parc olympique. L'athlète paralympique parle de ses difficultés et de sa passion pour l'escrime. On a découvert un trésor humain qui prêche par l'attrait plutôt que la réclame. Tout est dans la perception et l'attitude.

Née en 1989 sans jambe ni bras gauches, Camille Chai décide tout de même de s'engager dans des études pour aider les autres. Aujourd'hui diplômée du Centre en relation d'aide (CRAM), comme thérapeute, elle donne des conférences sur son parcours. « Je pense que l'amour est nécessaire à tout épanouissement comme l'eau et le soleil », explique-t-elle.

Camille vise les jeux de Tokyo en escrime avec l'équipe nationale du Canada pour 2020. Elle cumule trois métiers : animatrice télé, conférencière et athlète. Diffusée sur la chaîne AMI-télé, son émission s'appelle *Pareil, pas pareil*.

J'ai aperçu la silhouette de Camille la première fois du côté droit, tout comme sa mère a dû le faire à l'échographie. Elle me souriait du fond de la salle. Nous étions là dans le cadre d'une activité de « Bibliothèque humaine » de la Ville de Brossard. C'était un peu comme une conférence sur rendez-vous. Les gens nous posaient des questions qu'ils n'oseraient pas poser ailleurs sur nos particularités ou notre marginalité.

C'est dans une démarche pour « défaire les tabous » qu'on nous avait demandé de répondre aux citoyens en tant que « livre humain ». Camille y était comme athlète tandis que moi et mon collègue camelot Yvon Massicotte avions accepté de se prêter au jeu sur le thème de la précarité financière et l'itinérance.

« Je ne fais pas les choses à moitié... »

Lorsque je suis arrivée près d'elle, j'ai vu à quel point elle était spéciale. J'ai été surprise par son énergie positive. J'ai quand même un peu sursauté (dans ma tête) quand j'ai vu qu'il lui manquait une jambe et un bras. Lors de cette première rencontre, elle m'a dit : « Je ne fais pas les choses à moitié. » Hilarante, cette femme, me suis-je dit.

Plus jeune, lors d'une compétition de « bras de fer », Camille a compris qu'elle avait une force et qu'elle pouvait l'exploiter au lieu de s'apitoyer et de rester isolée. Elle s'est dit : « Pourquoi ne pas s'amuser ? »

Quand on rencontre cette jeune femme qui fait tellement de choses, on se demande pourquoi nous, avec nos deux bras, on ne réussit pas à faire le quart de ce que fait cette personne avec un seul bras. Elle saute comme un kangourou jusqu'à son fauteuil roulant, et avec le sourire en plus. Puis, elle reprend son sérieux et combat à l'épée avec tout l'équipement sur le corps. C'est lourd et difficile, mais après l'entraînement de quatre heures, elle a toujours ce sourire qui nous donne envie d'être heureux. ▶



Elle entame la discussion et dirige elle-même l'entrevue qui porte sur ce qu'elle a envie de partager. Voilà une femme qui sait très bien manier l'art du dialogue autant que celui de l'épée, me dis-je. Elle commence par me parler du regard d'autrui sur son handicap.

« Les gens viennent me voir autant dans les conférences que dans la rue, à l'épicerie, ou quand je prends l'autobus, dit-elle. Ils viennent à moi pour me raconter leur histoire, sans que je leur aie demandé quoi que ce soit. Ça m'amène à te parler de l'attitude. Quand je me promène quelque part, moi je n'ai pas envie de me cacher. Comme je suis bien

Camille partage son parcours et ses difficultés, mais son objectif de conférence est de faire tomber les barrières sur la perception de la société envers les gens handicapés. Elle mise aussi sur le dépassement de soi et le partage avec les gens de tout horizon. Elle tend vers un message de détermination, de persévérance et de positivisme.

« J'ai envie de voir les gens utiliser leurs forces à bon escient au lieu de s'arrêter sur leurs complexes et sur ce qui n'est pas beau. Parce que c'est un choix qui nous appartient, qu'on décide de se lever avec le sourire ou qu'on se lève avec la baboune. »

« Moi je ne veux pas me cacher. »



dans ma peau, les gens me disent que je dégage une bonne énergie, mais au quotidien, je le vois plus. C'est les autres qui viennent me voir et qui me renvoient mon attitude, comme un miroir. »

Les amputés de guerre

« En fait, depuis que je suis bébé, je fais partie de l'Association des amputés de guerre. Ce sont eux qui m'ont formée pour donner des entrevues médiatiques et qui m'ont demandé d'aller faire des présentations dans des écoles primaires ou des entrevues à la radio, à la télévision et dans les journaux. Pour moi, c'est quand j'allais avec les jeunes du primaire que je sentais que la connexion se faisait le mieux. »

Maître de notre bonheur

« C'est nous-mêmes qui décidons d'être heureux. Moi, j'ai envie de faire de plus en plus de conférences car je constate tout l'impact que cela a sur les gens qui viennent me voir. En repartant, ils me disent qu'ils auront moins d'excuses pour se plaindre, qu'ils vont y repenser deux fois avant de dire quelque chose de négatif, avant de baisser les bras. Ils y en a qui me disent : 't'as fait ma journée'. Ben pour moi, c'est ça ma paye. C'est ça, moi, que je vais chercher, c'est une question de partage. » Camille aime partager sa joie de vivre, son acceptation, et son positivisme avec le plus de gens possible. Lors de l'entrevue, je lui ai demandé si j'allais trop loin dans son intimité. Elle m'a répondu:

« C'est une question humaine, mais c'est ce qui est important : c'est le dialogue car les gens sont curieux. Moi, j'aime montrer que je suis ouverte. »

Camille approche les gens qui n'osent pas faire les premiers pas. « Je vais vers eux quand je sens que ça les démange. J'ai appris à déceler le questionnement dans le regard de l'autre, dans l'attitude mais aussi dans le langage non verbal des gens. »

Camille dit vouloir partager cet amour des humains avec les autres pour leur donner du courage et pour aider les personnes exclues, marginales ou pas pareilles. Elle a dû accepter son handicap dès sa naissance pour y arriver. « Moi, j'ai décidé d'être bien dans ma peau. J'ai envie que mon handicap soit vu mais aussi juste parce que je suis là, que j'existe et que je suis comme tout le monde. J'ai les mêmes aspirations, c'est-à-dire d'être heureuse, d'être bien, d'avoir du plaisir et de me dépasser. »

Écime, corps et nutrition

Camille Chaï consacre quatre heures par semaine au gym et à l'écime. Elle avoue qu'elle aimerait en faire plus. C'est le sport dit « de combat » qui l'a motivée à choisir cette discipline qui demande beaucoup d'énergie et d'équilibre. « Le fait qu'il me manque un bras et une jambe fait que je dépense 75 % plus d'énergie qu'une autre personne pour me rendre du point A au point B. » Elle se soucie de choses auxquelles on ne pense pas, comme faire changer ses pneus d'hiver. « Je me débrouille », me dit-elle en riant.

« J'ai un plan de nutrition et j'ai mon maître d'armes (sabre) qui est aussi mon nutritionniste. De plus, le directeur de la Fédération d'écime nous demande aussi de rencontrer un nutritionniste. On en revient au rapport au corps. Au quotidien, j'ai plein de petits obstacles que les gens ignorent, mais c'est à moi d'en parler pour, peut-être, faire comprendre aux gens, et les rendre conscients de ma réalité. » ■

PHOTOS : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA



En rafale

Est-ce que tu as parfois envie de manger des cochonneries ?

Oui ! Mais je ne suis pas dans l'excès.

Quel est ton repas préféré ?

Le pâté chinois parce que c'est un plat réconfortant.

Peux-tu me donner des exemples de ton quotidien ?

C'est pas toujours simple. Faire la cuisine d'une seule main, ça prend deux fois plus de temps. Je me fais livrer des repas déjà cuisinés une fois par semaine mais je cuisine la plupart du temps.

Est-ce que le fait d'être une femme complique les choses ?

C'est plus intime, mais le fait que je sois une femme m'oblige à planifier mes activités en fonction de mes menstruations, moi ça me fatigue encore plus que les autres.

Et l'hiver ?

Quand je marche sur la neige ou la glace, je ne suis dans l'hyper-vigilance tout le temps. Donc, je ne

suis toujours en train de compenser. Quand je vais faire les courses, j'ouvre la porte avec une main, mais j'ai appris à tenir la porte avec mon pied.

Aller aux Olympiques, on finance ça comment ?

Aller à Tokyo, ça se finance par des levées de fond, des commandites de compagnies, plus de conférences ainsi qu'avec un dossier bien étoffé. C'est un peu nouveau ce monde-là. C'est beaucoup de choses en même temps.

Une question un peu plus personnelle : qu'est-ce que tu regardes en premier chez un homme ?

Il faut que ce soit un homme avec une joie de vivre, un bon vivant, et qu'il ait de l'humour. Quelqu'un qui est évidemment bien dans sa peau. Un de mes rêves c'est de fonder une famille, un rêve que je chéris depuis longtemps.

As-tu un projet auquel tu tiens ?

Oui je vais sûrement écrire un livre un jour. Une biographie.

Comment rendre les longues journées d'hiver plus agréables ?

Nos camelots passent une grande partie de leur journée à l'extérieur pour vendre le magazine...

Amoureux fous

Comme camelot j'ai pas trop froid parce que je vends *L'itinéraire* dans l'méto. Moi j'aime l'hiver mais pas trop le froid. Mon truc pour passer à travers l'hiver c'est d'être à côté de mon copain. Je me colle dessus. Par tout, tout le temps. Il me procure chaleur, réconfort et me remonte le moral. Lui aussi, il fait pareil. On se tanne pas pantoute. On est tous les deux fous amoureux. Ça réchauffe autant le cœur que physiquement.

NANCY LEBLANC
CAMELOT MÉTRO DE CASTELNAU

Connaître ses vents

En combattant le froid par l'habillement, les gants que tu utilises. Il faut garder le dos au vent, bouger les orteils et rester au sec. Par contre l'avantage des grands froids c'est que t'es pas mouillé. Faut avoir une bonne connaissance des vents. Le vent de l'est c'est le pire. Il traverse les os. À -40°, je peux rester maximum une heure. Pis encore là j'exagère un peu. Le défi de combattre le froid c'est de trouver une place pour se réchauffer. J'apprécie la chaleur d'un endroit où on t'accueille. Et il y a la chaleur humaine. On va la chercher dans le froid aussi, mais bon, c'est pas comme un bon manteau.

JAMES RICE
CAMELOT VIGER/DE LORIMIER

Faire du bricolage

Une journée plus agréable qu'une autre c'est quand je peux faire avancer mes affaires. Quand il y a des résultats concrets qui arrivent. L'hiver comme l'été, la température importe peu. Ce qui compte c'est la réalisation de mes projets. Je fais du bricolage. Et on pourrait dire qu'une belle journée pour moi c'est d'avoir le plus de temps possible avec mes pinces, mes crayons, mes outils. C'est là que je me réalise. Je ne suis pas un gars si près de mes sentiments et mes émotions. Quand je trouve que c'est trop philosophique et qu'il faut arriver au concret, ma philosophie à moi, c'est que la vie c'est la guerre. Pis quand c'est l'hiver on gèle pis c'est toute. Tu t'habilles pour.

SERGE SAVARD
CAMELOT BORDEAUX/GAUTHIER

Marcher dans la lumière

On a plus les hivers qu'on avait. Avant y'avait tellement de neige qu'on pouvait jouer plusieurs heures et creuser plusieurs igloos sans se tanner. De la pluie en plein hiver on ne voyait pas ça. Malgré tout ça, la meilleure manière de passer à travers l'hiver c'est de faire du sport. Je viens de Rimouski, j'ai toujours aimé la nature, le bois, la rivière, le fleuve. J'aimerais bien refaire du ski de fond, mais j'ai retrouvé à Montréal mon plaisir du plein air à marcher dans les parcs. Il faut profiter de l'extérieur et apprivoiser nos hivers. Parce que si on reste enfermé on déprime plus facilement. Il faut aller chercher la lumière, surtout qu'il y en a moins que l'été.

RÉJEAN BLOUIN

CAMELOT MÉTRO JOLIETTE

Entre deux services mes mots-cachés

L'hiver, j'aime ça avoir quelque chose à faire pour m'occuper. Quand qu'y fait trop frette je fais mon ménage chez nous. Quand c'est fini, là je sors mes mots cachés ou entrecroisés pis mes supergrilles. Ou je vais sur l'internet et je me cherche un copain. Sinon je me repose. Bientôt je vais rependre mon appartement. C'est un grand trois et demie, ça devrait m'occuper une partie du mois de février. Je ne fais pas vraiment de sport mais je marche beaucoup. Pour le plaisir oui, mais surtout au café de l'itinéraire où je suis caissière et en charge de faire le café, le jus et la vaisselle. Ça c'est du sport et ça réchauffe sa femme!

DIANE CURADEAU

CAMELOT RUE WELLINGTON

La sympathie des gens

L'hiver c'est sale. La slush, le sel, la glace, la bouette, le froid polaire et la maudite grippe qui vous empêche de dormir. J'AIME PAS ÇA! Bon, je dois avouer que malgré les inconvénients, je ne souffre pas trop de l'hiver parce que depuis décembre passé je suis au chaud à la station Champ de Mars. Parfois je vends le journal à l'extérieur du métro et je dois avouer que la sympathie et la gentillesse des gens qui me parlent me font oublier pendant un moment la rudesse de l'hiver. Mais je reste courageux malgré le froid, parce que pour subvenir à mes besoins il faut bien se faire une raison et accepter le climat.

JEAN-CLAUDE NAULT

CAMELOT MÉTROS CHAMP DE MARS ET DE L'ÉGLISE

Gardez le moral!

Je trouve le froid très dur! La carté est moins présente, il fait noir tôt... On est des humains. On a besoin de recharger nos batteries. J'ai distribué le magazine pendant le temps des Fêtes et j'ai trouvé ça très difficile. Ça prend de la tolérance au froid et un grand moral. Alors j'essaye de ne pas y penser. Mes clients sont aussi une source de motivation parce qu'ils sont contents de me voir, même pendant de grand froid. Avez-vous déjà vu un itinérant se plaindre d'être dehors en hiver? Mais je vois que les gens sont très frileux, alors il faut s'habiller chaudement et essayer de se couper du vent!

MAXIME VALCOURT

CAMELOT THÉÂTRE DU RIDEAU VERT / THÉÂTRE DU NOUVEAU MONDE

L'amitié autour d'un café

En se divertissant, en visitant les copains dans des endroits agréables, à la chaleur dans les cafés de la rue Sainte-Catherine dans mon quartier d'Hochelaga-Maisonneuve. Mon café préféré c'est le vanille et noix. C'est délicieux, surtout avec un bon gâteau au fromage. Avec les amis on regarde des vidéos grâce au wi-fi gratuit et on se raconte des blagues. Rire un bon coup ça donne de la chaleur au cœur et ça aide à nous faire passer l'hiver.

LUCETTE BÉLANGER

CAMELOT MÉTRO PIE-IX

Fréquenter les lieux de création

En se levant le matin, en se disant que la journée appartient à ceux qui se lèvent tôt. Je garde l'habitude de fréquenter les organismes qui me permettent d'écrire. J'aime aussi, selon le programme de la semaine, fréquenter des ateliers d'art. Comme celui du Musée des beaux-arts de Montréal, qui favorise l'exposition et la diffusion de nos œuvres. La création nous revalorise, nous rend heureux et nous permet peut-être d'encourager d'autres personnes à participer aux activités des organismes. Plus on est nombreux, plus on est heureux.

JACQUES ÉLYZÉ

CAMELOT THÉÂTRE D'AUJOURD'HUI ET THÉÂTRE DU RIDEAU VERT



COMPTES À RENDRE

PAR IANIK MARCIL
ÉCONOMISTE INDÉPENDANT

PHOTO : FEELART (123RF)



La tristesse du pourriel

Nous recevons tous de temps à autre ces détestables pourriels qui promettent sexe ou fortune. Lorsque je parcours ma boîte de ces indésirables rédigés dans un français approximatif, je suis toujours fasciné : s'il y en a une telle quantité envoyée tous les jours, c'est que ça doit bien fonctionner de temps à autre. Des gens doivent cliquer sur les liens, convaincus qu'ils hériteront d'une fortune colossale d'un Africain récemment décédé ou qu'une dame au physique de super modèle s'intéresse véritablement à eux.

Les chiffres sont astronomiques : il y a quelques années, une étude de Microsoft estimait qu'il y avait 200 milliards de pourriels envoyés *par jour* dans le monde, constituant 90 % de la totalité des courriels. Au cours d'une année, 11 % des personnes interrogées dans un sondage auraient cliqué au moins une fois sur les liens qu'ils contenaient. Une fois dans l'année sur les centaines ou les milliers de pourriels qu'on reçoit, cela peut paraître minuscule. Mais sur les milliers de milliards de pourriels envoyés, c'est énorme.

On pointe souvent la naïveté ou de la méconnaissance des gens qui le font, à juste titre. Mais on s'interroge peu sur leurs motivations. Pourquoi est-on à ce point naïf pour croire qu'un prince nigérian ferait de nous son héritier ? Ou qu'une magnifique femme en Biélorussie souhaiterait s'offrir à nous ?

Je n'ai évidemment pas la réponse. Mais une hypothèse pourrait être qu'un grand nombre de personnes qui le font sont dans un niveau plus ou moins grand de détresse. Détresse financière, affective ou sexuelle. Lorsqu'on n'arrive pas à boucler les fins de mois, il peut être tentant, aussi désespéré que cela peut sembler vu de l'extérieur, de se laisser accrocher par une offre alléchante.

Isolement social

Au-delà de la pauvreté, matérielle ou affective, j'ai l'impression que l'isolement social constitue un vecteur important, expliquant ces

comportements face aux pourriels. Nous vivons de plus en plus séparés les uns des autres, et de plus en plus seuls. Les données du dernier recensement sont éloquentes à cet égard. Au Canada, plus du cinquième des ménages, 28,2 %, ne comptent qu'une personne. Cela signifie que 13,9 % des Canadiens de 15 ans et plus vivent seuls. Il s'agit là d'un énorme changement en peu de temps, puisqu'il y a une cinquantaine d'années, c'était moins de 2 % des Canadiens qui vivaient seuls, l'exception, donc. Le Québec est la province où l'on retrouve le plus de ménages d'une seule personne, le tiers d'entre eux.

La solitude et l'isolement social sont des phénomènes propres aux sociétés riches et industrialisées. Au point que le gouvernement du Royaume-Uni a créé récemment un ministère de la Solitude. Tracey Crouch, déjà ministre, sera donc la première *Minister for Loneliness*, et tentera de trouver des solutions pour venir en aide aux neuf millions de personnes qui affirment se sentir seules et isolées dans le pays. Bien pire, 200 000 personnes âgées n'auraient parlé à personne pendant au moins un mois.

Séquelles

La solitude et l'isolement social ne sont donc pas des phénomènes marginaux dans nos sociétés. Ils génèrent également beaucoup de souffrances psychologiques mais aussi des problèmes de santé physique. Lorsqu'on se débat dans les affres de la solitude, nous risquons de baisser la garde et d'être tentés par des promesses irrationnelles qui pourraient nous en sortir.

C'est à ces personnes seules que je pense lorsque je vois les promesses irréalistes et farfelues contenues dans les pourriels que je reçois. Au fond, j'éprouve beaucoup de tendresse à les lire. Beaucoup de tristesse aussi, car j'imagine ces milliers de femmes et d'hommes s'accrochant à cet improbable espoir d'apaisement de leur souffrance. ■





Toronto doit s'inspirer de Montréal

Début janvier, la *Presse canadienne* publiait un texte affirmant qu'au niveau de la lutte à l'itinérance, Toronto devrait s'inspirer de Montréal. La situation est certes moins pire à Montréal et les actions plus solides y sont menées avec succès pour prévenir et réduire l'itinérance.

Un désastre national

Il y a plus de 30 ans, des activistes de Toronto dénonçaient l'ampleur de l'itinérance à Toronto. À la fin des années 90, le *Toronto Disaster Relief Committee*, tout en exigeant des mesures d'aide immédiate, demandait aux gouvernements de Toronto et d'Ottawa l'adoption de stratégies pour contrer le phénomène.

Au même titre que les inondations majeures au Manitoba avaient été déclarées alors un désastre national, ils demandaient que l'itinérance soit aussi déclarée un désastre.

Leur action, combinée avec celles d'autres acteurs au Québec, avait contribué à l'adoption en 1999 par le gouvernement Chrétien d'une Stratégie nationale des sans-abri, ancêtre de la Stratégie de partenariats de lutte à l'itinérance, la SPLI, dont le gouvernement Trudeau a annoncé la poursuite jusqu'en 2028.

Tout aussi pertinente que soit encore cette stratégie, le problème a perduré à Toronto, notamment en raison de la richesse croissante d'une partie de la population, de ses impacts sur le coût du logement et de l'absence, depuis le retrait combiné du fédéral, en 1994, et de la province en 1995, du soutien à la construction de logements sociaux.

De la rue aux taudis

L'accroissement de l'itinérance n'a cessé de se vivre à Toronto, touchant de plus en plus de catégories de personnes. En 2002, une *tent city* fut érigée où s'abritaient des centaines de sans-abri, laissés pour compte par la *Révolution du bon sens* du premier ministre conservateur Mike Harris.

Un des problèmes dans la stratégie adoptée par Toronto pour faire face à cette situation a été une approche *Housing First* passant par les logements privés disponibles. Les personnes itinérantes ont été trop souvent logées dans des taudis, *From Streets to slums* ont dénoncé tant les activistes, les médias que des élu.e.s.

Plus de 15 ans plus tard, le problème perdure. L'itinérance est importante et visible à Montréal. À Toronto elle l'est davantage, là où les grues ne cessent de construire condos et bureaux, des sans-abri dorment sur les trottoirs, et ils en meurent. Depuis l'an dernier, la Santé publique

de la ville y dénombre les morts de la rue, de janvier à octobre, leur nombre atteignait 70 personnes, hommes et femmes de tout âge.

Pendant ce temps à Montréal

Où il faut s'inspirer de l'action menée à Montréal. Un travail, soutenu de façon variable par les gouvernements, est mené avec une approche globale de la lutte à l'itinérance pour prévenir et réduire celle-ci, avec des actions au niveau du logement, du revenu, de la santé et des services sociaux.

Une différence notable de cette approche est, tout en ne mettant pas la priorité que sur la réponse en logement, d'y apporter une réponse solide, croissante et permanente avec le logement social.

Depuis le retrait de l'aide fédérale et provinciale en Ontario au développement de logements sociaux, à Montréal et uniquement pour les personnes itinérantes, plus de 2500 logements sociaux ont été construits et d'autres sont en chantier. Plus de logements sociaux pour lutter contre l'itinérance sont en chantier uniquement dans Hochelaga que de logements sociaux en développement à Toronto.

À Montréal le parc de logements sociaux, certes insuffisants avec ses 60 000 logements (HLM, coops et sans but lucratif), ne cesse quand même de se développer, contribuant ainsi à prévenir la rue et permettre d'en sortir.

Cela ne règle pas tout, mais fait une différence majeure. Aussi, nos ressources ici sont trop souvent à pleine occupation, voire en sur-occupation des 900 places disponibles. À Toronto, les ressources vivent la même situation avec 5700 places disponibles. Plus de 200 places en halte-chaud ont dû être ouvertes en urgence cet hiver dans la Ville-Reine. ■

Un 22 janvier à Toronto

Hébergements d'urgence	Personnes : Occupation/capacité	Taux d'occupation
Mixte	492/503	98 %
Hommes	1764/1888	93 %
Femmes	731/739	99 %
Jeunes	515/525	98 %
Familles en hébergement	729/729	91 %
Familles en motels	1455/1594	91 %
Total	5686/5978	95 %

Source : site web de Toronto

RAPSIM

Le réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal
www.rapsim.org | Tél. : 514 879-1949

Dans ce village de Biélorussie, les habitants préfèrent le dur labeur de la terre, un mode de vie perpétué depuis des générations, plutôt que de choisir le confort relatif de la ville.

Ekaterina Panchenya, 75, works on embroidery at her home in the village of Pogost, Belarus.

Belarus villagers prefer hard work to city smoke

BY VASILY FEDOSENKO AND ALESSANDRA PRENTICE

In rural Belarus, villagers choose to eschew the trappings of city life in favour of quiet country living. By making a living from the land they have called home for generations, they are able to conserve the traditions of their culture.

Just a few hours drive from the Belarussian capital of Minsk, many villagers still live off the land - planting, harvesting and pickling crops according to the season and ancient folk traditions.

Nearly 80 percent of the former Soviet nation's 9.5 million citizens live in towns and cities, but for the remainder, being close to nature can outweigh the hardships of country life. "We're far from civilisation - and that's a good thing. I feel comfortable here," said 41-year-old Vladimir Krivenchik, who is raising a young family in his native village of Khrapkovo, close to Belarus's southern border with Ukraine.

"We survive thanks to this scrap of land," Krivenchik said. "You go to Minsk for half a day and your head starts to hurt and you want to go home." Krivenchik supplements his income as a watchman at a granary by raising pigs for slaughter and hunting.

Most villagers also grow crops close to their one-storey homes - on vegetable patches and fields that are often ploughed by horse and sown laboriously by hand.

For 75-year old Ekaterina Panchenya, the biggest change in daily life is that young people have become lazier. "In the past, children didn't go out partying. They worked in the field or carried sheaves to the threshing mill," she said.

But it was "cars, noise and dirt" and the sight of city-dwellers standing in line to buy groceries that dissuaded Panchenya from leaving her smallholding in the village of Pogost.

"I do everything myself: feed the animals in the barn, the chickens in the yard, and I pickle and preserve all the vegetables. The river is nearby, the forest, mushrooms and berries in the summer. No, I'll never in my life move to town," she said.

Panchenya is also skilled in local folk traditions such as floral embroidery, a cappella choral singing and ancient pagan ceremonies, which survived the ideological white-washing of the Soviet era.

These include a May-time ritual in honour of the pagan god Yurya, when villagers don national dress and make offerings out of colourful ribbons and paper in the hope of plentiful harvests in the future.

"I give all my strength to preserve these ceremonies and songs that make everyone cry, to give them to the young," Panchenya said. ■



Yulia Panchenya, 82, makes Easter cakes on the eve of Orthodox Easter in the village of Pogost, Belarus.



A May-time ritual in honour of the pagan god Yurya when villagers don national dress and make offerings out of colourful ribbons and paper in the hope of plentiful harvests in the future.



Saint-Jérôme

Gilles Vigneault a maintenant son théâtre

Par un début de journée maussade d'automne, j'ai eu le plaisir de visiter le tout nouveau théâtre Gilles-Vigneault à Saint-Jérôme à l'occasion de deux journées portes ouvertes organisées les 25 et 26 novembre dernier.

La première journée, l'événement a attiré près de 1700 personnes malgré la pluie intermittente. Cependant, tous les visiteurs étaient bien au sec sous l'immense toit cathédrale qui surplombe l'entrée principale. C'est dire l'engouement pour cette nouvelle salle dans la région des Basses-Laurentides.

Afin de souligner l'ouverture de la salle, on offrait des boissons chaudes et des biscuits Leclerc. Il y avait même deux amuseurs publics, Marcelle et Marcel, qui incarnaient des travailleurs de la construction. Ils mesuraient tout ce qui était à leur portée : lunettes des visiteurs, parapluies, chaussures, etc. question d'amuser petits et grands avec des gags plus loufoques les uns que les autres, rendant la visite franchement sympathique. J'ai rencontré plein de gens intéressants et bien entendu, j'en ai profité pour vendre mes dernières copies de *L'itinéraire*.

Notre quartier des spectacles

J'avais bien hâte à l'ouverture de ce qui est, en quelque sorte, notre « quartier des spectacles ». Pour nous, camelots de Saint-Jérôme, il s'agit d'un nouveau point de vente intéressant qui donne au magazine *L'itinéraire* encore plus de visibilité. J'en profite d'ailleurs pour remercier notre clientèle pour sa fidélité.

J'ai grandement apprécié la visite guidée d'environ 20 minutes. Nous avons accès aux lieux habituellement inaccessibles au public, soit les loges, la scène et l'arrière-scène, etc.

Lorsqu'on est sur la scène, la vue qu'on a sur la salle est incroyable : on a rarement vu pareille scène. Elle comporte une cage avec un dégagement de 61 pieds de hauteur. Quant au plateau, il fait 42 pieds de largeur par 40 pieds de profondeur. C'est très technique tout ça, mais pour mieux illustrer les dimensions de cette scène, disons qu'on peut y présenter des spectacles à grand déploiement comme

des comédies musicales, des spectacles de cirque et des concerts symphoniques.

Quelques chiffres...

La salle construite en 500 jours compte 860 places. Elle a coûté 25 millions et a été subventionnée par le gouvernement, entre autres.

Le bâtiment a une superficie totale de 3540 mètres carrés. On a dû couler 2900 mètres cube de béton, assembler 400 tonnes d'acier et 85 tonnes de bois. Beaucoup de bois pour rappeler le patrimoine naturel de la région par la mise en valeur de la forêt laurentienne.

Les architectes ont reçu des prix pour leur œuvre. Évidemment, ils ont opté pour une stratégie architecturale éco-énergétique novatrice (LEED) : le bâtiment est chauffé par géothermie.

Au cœur de la ville

La salle Gilles-Vigneault remplace maintenant la salle André-Prévost située à la polyvalente de Saint-Jérôme. Le nouveau théâtre du 118, rue de la Gare est stratégiquement situé puisqu'il est près de la Vieille Gare, du parc linéaire Le P'tit Train du Nord et du marché public qui existe depuis près de 150 ans. À proximité, on retrouve aussi le cégep, l'université et la cathédrale. Bref, il est au cœur de la ville de Saint-Jérôme et extrêmement bien situé.

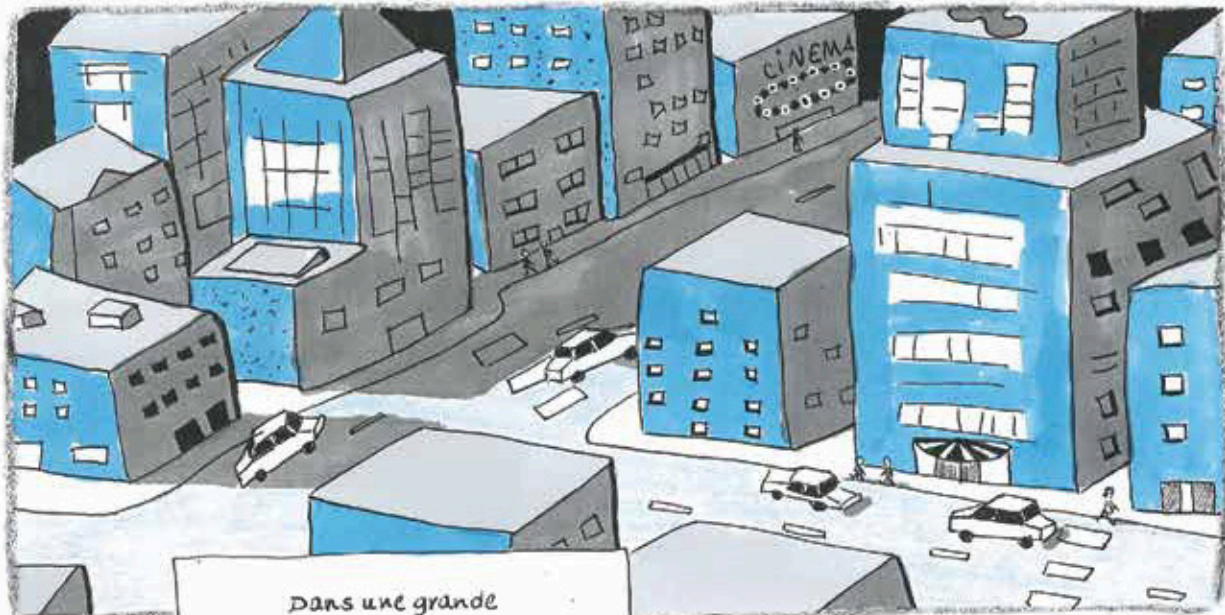
La Ville en a profité pour réaménager la nouvelle place centrale, appelée Place de la Gare où l'on présente aussi de nombreux spectacles durant la saison estivale. La Place de la Gare est notamment le nouveau point d'arrivée du marathon du P'tit Train du Nord.

J'aimerais bien rencontrer M. Vigneault pour l'interviewer un jour, mais ce ne sera pas dans les prochaines semaines puisqu'il est au Mexique pendant l'hiver. Si vous me lisez, je vous recommande de profiter du soleil et de la vitamine D qu'il apporte afin de demeurer en santé et en forme encore longtemps.

En terminant, j'aimerais mentionner que Diffusion En Scène, maître d'œuvre et gestionnaire de cette salle, nous offre une programmation très variée, et cela tout au long de l'année. On y présentera même du théâtre d'été, notamment la pièce *Le concierge* en 2018. ■

édjé

En quête d'identité

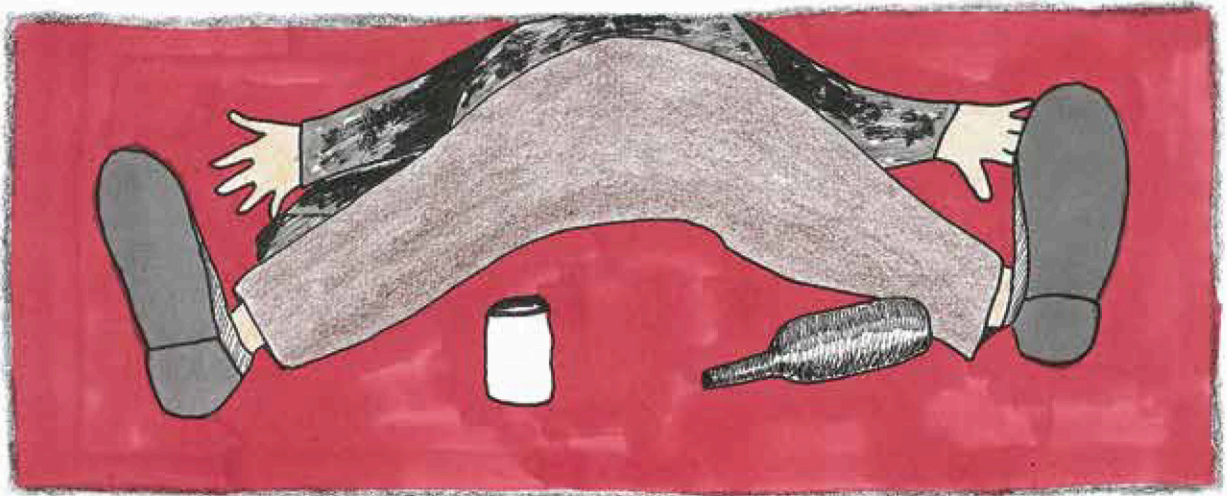


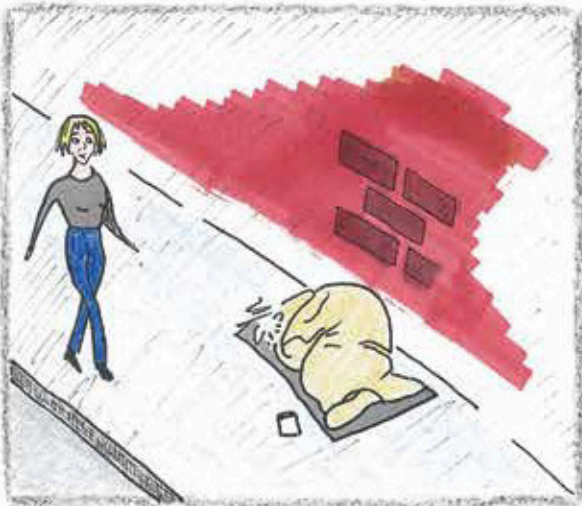
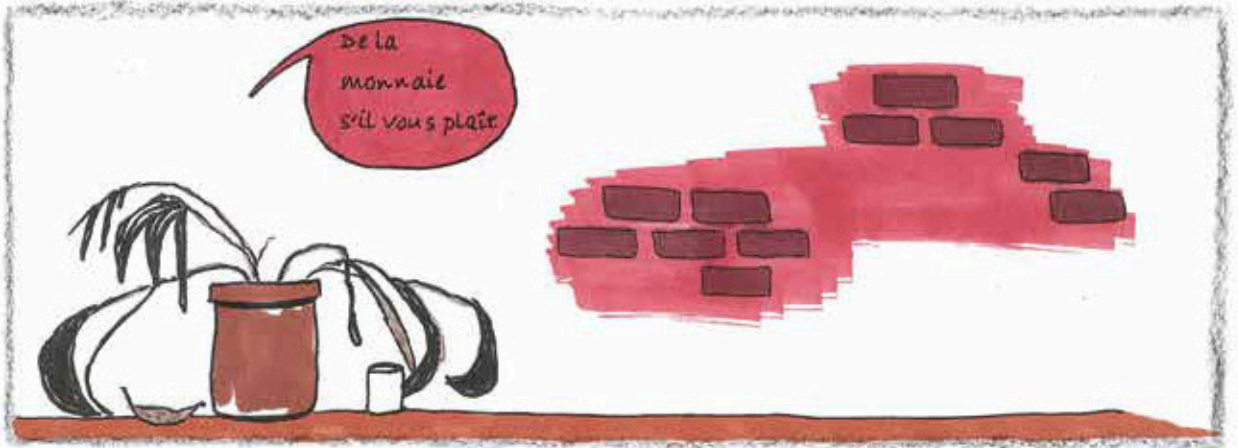
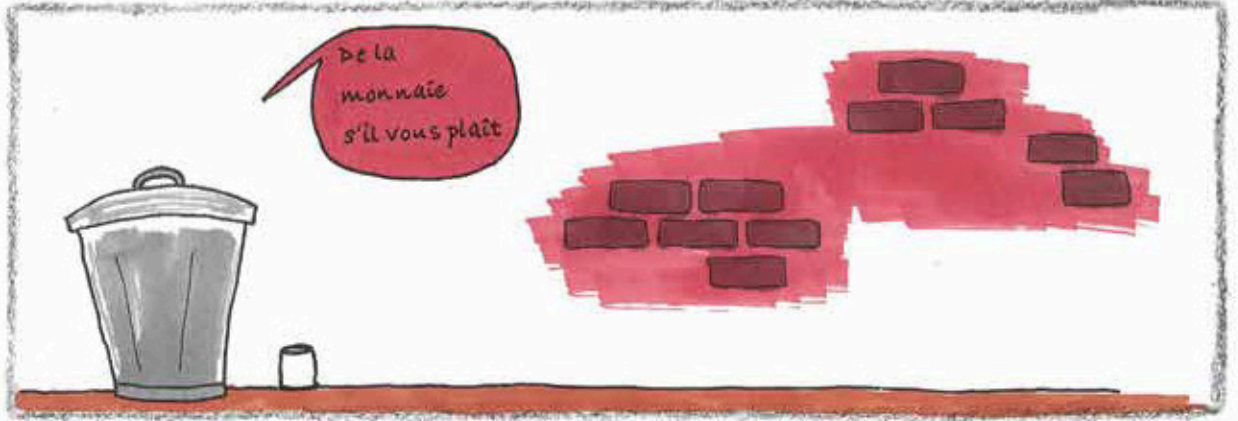
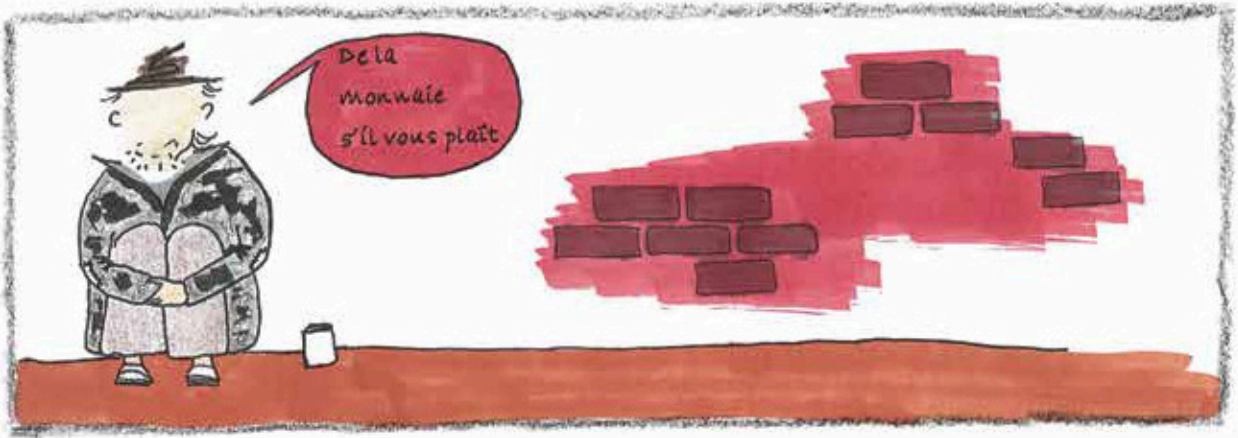
Dans une grande
métropole
près de chez-vous



Les passants déambulent
Et un homme qu'éc
pour manger, dans
l'ignorance la plus complète











PROFESSIONS

PAR TUAN TRIEU-HOANG
CAMELOT MÉTRO HENRI-BOURASSA

Les détectives du passé

Enquêter le passé, le découvrir et le partager. C'est la passion de deux historiennes devenues vulgarisatrices. *L'itinéraire* a rencontré **Chantal Gauthier** et **France Lord** de Pirogoue Communication, qui ont maintes fois prêté leur savoir au magazine dans l'élaboration d'articles.

Pourquoi avez-vous choisi ce métier ?

CG Bien avant de choisir un métier, j'ai choisi l'histoire par intérêt. J'étais une grande lectrice de romans historiques. Après avoir commencé en psychologie, j'ai bifurqué vers l'histoire. J'ai voulu comprendre les populations anciennes.

FL Je rêvais d'être archéologue ou écrivaine. J'ai fait des études est-asiatiques. Je me suis intéressée à l'art chinois et je me suis retrouvée en muséologie. Après un stage au Musée de la civilisation, j'ai fait un doctorat en histoire. J'ai aussi un diplôme en droit. Puis un jour, un prof de l'Université de Sherbrooke m'a appelée pour écrire un livre sur une communauté religieuse.

CG Lorsqu'on fait un doctorat en histoire, on devient professeur à l'université. Dans notre cas, l'enseignement nous tentait plus ou moins. Quand l'opportunité s'est présentée de faire autre chose, on a décidé de lancer une entreprise. Ça fait 15 ans qu'on est ensemble.

Qu'est-ce qui vous intéresse dans les congrégations religieuses ?

FL Dans ma thèse de doctorat, j'ai abordé l'histoire d'une communauté à partir d'une collection d'objets d'art que les Jésuites avaient ramenés de Chine. Le professeur de Sherbrooke m'a demandé d'écrire l'histoire des Sœurs missionnaires de l'Immaculée Conception. On a fait un premier livre. C'est devenu un succès de bouche à oreille.

CG Dans l'histoire du Québec ou du Canada, on oublie souvent que ces communautés sont incontournables. Dans la Nouvelle-France, ces femmes furent des actrices de premier plan avec leurs hôpitaux, orphelinats et écoles. Le développement de la société ne s'explique pas sans leur apport. Il faut sauvegarder ce patrimoine-là.

Qu'est-ce qui vous passionne dans ce travail ?

FL On est comme des détectives du passé. Des fois, on part avec rien. Puis, on a des fonds d'archives et on arrive à faire un portrait et un texte avec ça. C'est un travail d'enquête de longue haleine.

Qu'est-ce qui vous passionne dans les expositions ?

CG Avec les expositions et les manuels scolaires, on vulgarise des choses, on les rend accessibles au public. Donc, on n'a pas cette espèce de langue de bois universitaire. Notre mandat est que les gens découvrent des choses. C'est l'aspect humain qu'on retrouve parfois dans nos entrevues.

Peut-on vivre de ce métier ?

FL Oui. Quand on s'est associées en 2003, il fallait que cela fasse vivre au moins deux personnes. Notre entreprise, c'est notre bébé à nous.

CG Le travail est une passion. On est façonnées par l'histoire, par le travail. Ça nous rejoint. Quand on voyage, on est toujours passionnées par l'histoire. On a toujours des projets. L'histoire, au-delà du travail comme tel, m'a permis d'élargir mes horizons.

Pourquoi avez-vous offert de réaliser la recherche et une partie de la rédaction des sections spéciales du 375e de Montréal pour *L'itinéraire* ?

CG J'achète régulièrement le magazine, on croit en sa mission et on cherchait une façon de s'impliquer.

Quels sont les autres projets que vous aimeriez réaliser ?

CG On se dit qu'à un moment donné, on se lancerait dans l'écriture d'un roman historique.

FL Ou des BD. On est de grandes consommatrices de romans graphiques. On aimerait développer le volet de l'histoire des entreprises d'ici.

CG Au Québec, malheureusement, l'histoire des entreprises est peu exploitée. Aux États-Unis et en France, les grandes entreprises, surtout familiales, veulent qu'on écrive leur histoire. Au Québec, les gens accordent moins d'importance à cela. On a fait l'histoire des biscuits Leclerc. On aimerait replonger dans cet univers-là. ■



Chantal, Tuan et France

PHOTO : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA

Patrick Huard

Rien à ploguer, tout à exprimer!

Patrick Huard n'a rien à ploguer. Pas de nouveau film, rien. Cependant le comédien a une opinion sur bien des sujets. Plus calme et posé que son inoubliable personnage au franc-parler, Rogatien Dubois, j'ai profité de l'occasion de m'entretenir avec lui à L'itinéraire pour discuter d'enjeux de société en lien avec ses films, mais sous des angles un peu différents. De la violence au hockey à la parentalité, ce comédien a son mot à dire sur la société dans laquelle on vit. Découvert en 1992 dans le talk-show de fin de soirée *Ad Lib* où il était chroniqueur humoristique cet artiste unique fait, depuis, partie de mon quotidien.

Par Luc Deschênes - Participant à L'itinéraire



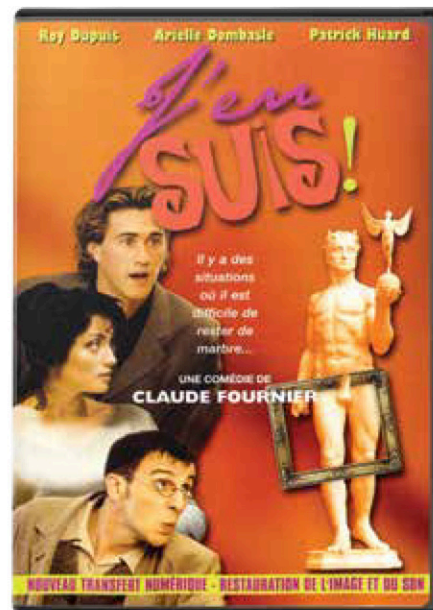
Quelle est votre position par rapport à l'éternelle « bataille » entre anglos et francos ?

Quand on regarde *Bon Cop, Bad Cop*, on perçoit ce film du point de vue de la discorde. Mais pour moi, l'histoire va au-delà de ça. Dans la vie, si tu prends deux groupes qui ne s'aiment pas, qui se foutent de la gueule de l'un et de l'autre, mais que tu prends le temps de manger avec l'autre ou de travailler avec l'autre, par la force des choses, la communication s'installe. Le discours devient plus humain. C'est essentiellement cet aspect que je voulais faire ressortir avec *Bon Cop, Bad Cop*. Cette logique pourrait aussi s'appliquer à des groupes de nouveaux arrivants et d'extrême droite. Ils peuvent bien s'envoyer promener, mais s'ils se retrouvent pognés dans une même situation, ils vont se rejoindre quelque part et nuancer leurs propos. L'autodérision est souvent la meilleure carte de communication. C'était le message. D'ailleurs dans le second volet, on va plus loin. Les deux gars deviennent de véritables amis et non plus de simples partenaires de travail.

Comment le regard posé sur l'homosexualité par la société a-t-il évolué depuis 1997 ?

Je suis très fier du chemin parcouru par les Québécois depuis les années 70. En même temps, je suis extrêmement déçu que l'on ne soit pas déjà passé à l'autre étape : *s'en câliser*. Ça ne devrait plus être un combat ni même faire l'objet de conversations. Dans mon dernier spectacle, *Le Bonheur*, j'aborde ce sujet. Selon moi, il n'y a aucune différence entre être homosexuel et préférer les rousses, les brunes, les grandes ou les petites. C'est tout ! Ça ne regarde que les personnes concernées. Mais certaines sont encore définies ou se définissent par ça. Moi, ça me dérange. Je n'aimerais pas être caractérisé selon la couleur de mes yeux ou ma grandeur. Les êtres humains sont plus complexes que ça. Et que des gens commettent encore des crimes haineux envers les homosexuels me renverse.

Ça me décoit, on dirait qu'on a fait un énorme progrès puis, qu'on s'est assis là-dessus. Aujourd'hui, on se dit être la société la plus ouverte au monde. Je me calmerais un petit peu avec ça, *mettons* !





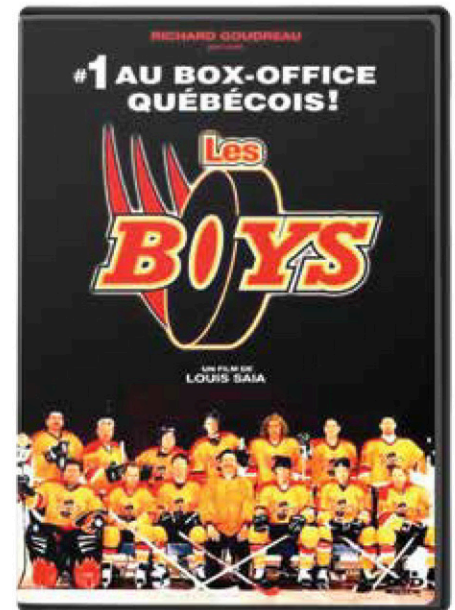
Avez-vous déjà vécu la dépendance, que pensez-vous de la légalisation de la marijuana ?

J'ai un paquet de dépendances (rires). Je suis même une grosse boule de dépendances contrôlées. En plus, je suis un « monomaniac ». Un jour, ma femme m'a amené à la pêche au saumon. C'était une première pour moi. Deux semaines après, j'avais vendu mon char et je m'étais acheté un *pick-up*, un canot, un quatre roues et des cannes à pêche. Nous les artistes sommes très sensibles. On aime les sensations fortes. On vit nos hauts et nos bas intensément. Alors je suis étonné de ce que je vais dire, mais je suis contre la légalisation de la marijuana. Pourquoi ? Parce que j'ai de jeunes enfants. J'ai peur de la banalisation de ce qu'est véritablement le cannabis et des impacts à long terme. Je ne sais pas à quel âge le cerveau est entièrement formé, mais je pense que c'est plus près de 25 ans que de 18 ans. Si on légalisait pour les jeunes de 25 ans et plus, je serais peut-être moins intransigent. Puis, comment allons-nous contrôler ça ? Je n'arrive pas à m'imaginer une personne présenter sa carte SAQ Inspire pour acheter du *hash*. D'un autre côté, si ça peut limiter le contact avec le crime organisé, tant mieux. C'est un sujet super complexe. Mais, s'il y avait un référendum demain, sans preuve d'amélioration du sort des Québécois et des Canadiens grâce au cannabis, je voterais non.

Que pensez-vous de la violence dans le sport et particulièrement dans le hockey ?

Je suis un fan de hockey. J'assiste aux parties des Canadiens de Montréal. Il faut admettre une chose, ce sont des gladiateurs des temps modernes. Ce qu'on leur demande pour nous divertir... c'est beaucoup ! Dans le sport, il peut y avoir une forme d'intimidation stratégique, comme aux échecs. C'est celle que je trouve la plus acceptable. Tout est une question de dosage. Mais pour moi, il y a deux types de violence dans le sport. Il y a des pratiques sportives violentes de nature, comme le hockey, et celles dont la violence est influencée par les parents dans les estrades. Ma fille a joué au baseball. À ce moment, je suis devenu coach à l'uniforme rose pour la seule équipe 100 % féminine d'une ligue masculine. Malgré cela, on a participé à des tournois où des parents extrêmement agressifs insultaient nos filles et essayaient de les intimider. C'était juste du baseball !

Elles n'avaient que 13 ans ! Il faut aussi s'intéresser aux conséquences médicales, comme les commotions cérébrales à la suite de coups à la tête. Il va falloir que la société réfléchisse et se regarde comme il faut. N'oublions pas que le sport est aussi une chose extraordinaire. Certains jeunes vivent des expériences mémorables grâce à ça. Et quand tu portes un chandail de hockey ou de football, tu n'as pas besoin de t'identifier à un gang de rue. Pour aller encore plus loin, je ne sais pas ce qu'on attend pour ramener les sports dans les écoles. Un paquet de jeunes trouveraient une motivation supplémentaire d'aller étudier et d'avoir de bonnes notes pour pouvoir pratiquer.





La pauvreté est-elle la même partout dans le monde ?

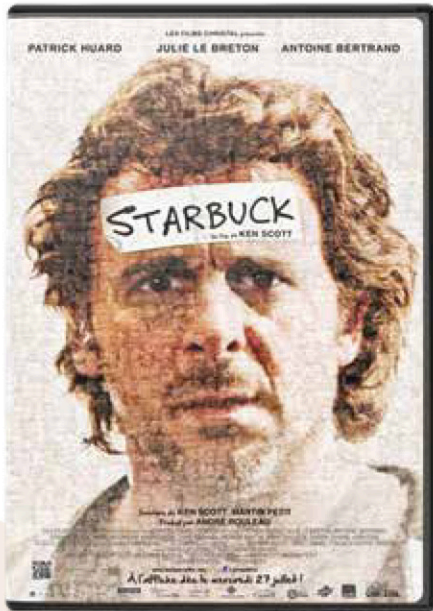
Ego Trip n'a pas été tourné en Haïti, mais dans les bidonvilles haïtiens de la République dominicaine. La pauvreté existe partout. Elle est quelquefois plus frappante là-bas, mais certaines choses le sont ici également. Lorsqu'on voit un petit garçon d'environ 12 ans, couché sur le trottoir, sous un arbre, avec son petit frère de sept ou huit ans dans ses bras, on comprend très bien qu'ils ne peuvent dormir que le jour parce qu'ils ont peur la nuit. En République dominicaine, la pauvreté est répandue. Mais j'ai de la misère à comprendre qu'il y en ait au Québec alors qu'on a les moyens de l'éradiquer. Ma mère a travaillé à la Maison du Père cinq années. La misère n'est pas qu'une question d'argent. Il y a un paquet de raisons qui amènent les gens dans la rue : les dépendances, les troubles de santé mentale... Mais chez nous, les gens semblent désensibilisés. Je me rappelle d'un hiver sur la rue Saint-Denis où un gars s'est évanoui sur le trottoir. Il était là, intoxiqué et le monde l'enjambait. À ce moment, tu te dis : *tabarnak*, notre humanité est passée où ? En République dominicaine, sept soirs par semaine, c'est la fête. Y tourner de nuit était dur parce qu'on entendait de la musique, les habitants crier, chanter, danser. Tu te demandes où ils puisent cette énergie malgré leurs conditions. Ils ont le rire et l'autodérision faciles.

Quelle est votre opinion sur les armes à feu et la légalisation du port d'arme ?

Je passe beaucoup de temps en Gaspésie. Je comprends très bien qu'un gars qui chasse ait son 12 accroché dans le dos. Je n'ai aucun problème avec ça ! Mais mon point de vue sur les armes est simple : je n'en veux pas chez moi. Je veux qu'elles soient *barrées* au poste de police. Au besoin, tu vas la chercher, tu signes un registre, tu dis où tu vas, pourquoi et quand tu la ramènes. Je veux vivre dans un monde comme ça, sans *guns* et encore moins à la maison. Je me suis entraîné au tir pour *Bon Cop, Bad Cop*. C'est extrêmement impressionnant et dangereux, même avec des balles à blanc. Vous devriez voir le niveau de sécurité sur un plateau de tournage. Ça protège personne d'avoir une arme. Les chiffres aux États-Unis sont alarmants : 11 650 morts par balle en 2017 ! Qu'on se tire dessus dans les rues de Chicago semble bien correct. Aux États-Unis, pour moi, le terrorisme vient de l'intérieur. Je ne veux pas vivre dans un monde où les gens peuvent *pogner* les nerfs en étant librement armés. Imagine que la chicane *pogne* chez toi alors que tu as pris un verre de trop et que tu te mets à dire des choses qui n'ont pas de bon sens. Veux-tu te ramasser avec une arme dans cette situation ? *Pantoute !*



C'est quoi être père ?



Être père est la chose la plus merveilleuse au monde et la plus difficile aussi. C'est le *challenge* d'une vie ! Le jour où ton enfant naît, tu comprends que l'inquiétude va faire partie de ton quotidien jusqu'à ta mort. Je pense que les pères prennent tranquillement leur place. Et c'est très bien ! Mais il reste du travail. Il y a quelques années, les hommes pensaient qu'être un bon parent signifiait se comporter comme une mère. La paternité est un sujet dont on parle peu. Je trouve ça dommage. Élever un enfant demande beaucoup d'énergie et de patience. J'ai 49 ans et jouer aux Lego le samedi matin pendant deux heures et demie, c'est difficile. J'aime ça, je *tripe* ! Mais... j'ai 49 ans ! J'aimerais qu'on arrête de parler du côté rose bonbon de la parentalité et que l'on s'exprime sur les défis qu'elle représente parce qu'ils sont très positifs. Chaque fin de journée, je récupère mon petit, j'aide ma femme, je parle avec la grande de ses notes de cégep... Oui ! Je suis brûlé, mais aussi extrêmement fier ! Puis, il y a l'*ostie* de parentalité Facebook et Instagram où les parents courent au ralenti au bord de la plage avec leur chien de la même couleur que leur blouse. Ça n'existe pas ! Y'a pas de plage *icitte* ! Ça met une pression sur les parents et déclenche chez les gens sans enfants une forme de persécution à devenir un parent parfait ! Enfin, si tu veux me faire sortir de mes gonds, dis-moi lorsque je te parle d'une situation avec mon gars que tu vis la même chose avec ton chat.

Que dirait Rogatien Dubois Jr de la liberté d'expression ?

La liberté d'expression est un beau sujet. Rogatien, clairement, est pour la libre expression. C'est aussi un drôle de débat. Voir des humoristes monter au front avec le dossier Mike Ward m'a inquiété. Je me dis que si la liberté d'expression des Québécois était entre nos mains, à nous, les clowns, il y aurait un *osti d'problème*.

On ne devrait pas être les premiers à s'exprimer. Au contraire, on est toujours les derniers à parler des affaires, de l'actualité. Nous sommes des miroirs. Il faut être en arrière, prendre du recul, attendre que les affaires se placent. C'est là que ça fait mal et que ça devient drôle. Alors les humoristes ne peuvent pas devenir le symbole de la liberté d'expression. Ce que je déteste le plus est la fausse liberté d'expression, souvent véhiculée par les médias sociaux. On a le droit de s'exprimer librement sur ces plateformes, mais il semblerait que ce soit à condition de penser comme tout le monde. Je n'achète pas ça ! La liberté d'expression vient avec une responsabilité : celle de signer, et l'anonymat retire une partie de cette liberté. Je comprends que dans certains pays les gens puissent se mettre en danger en s'exprimant en leur nom, mais ce n'est pas le cas ici. Puis, il ne faut pas tout confondre. La liberté d'expression, c'est celle de pouvoir s'exprimer. Manifester pour les armes à feu sur la place publique ne relève pas de la liberté d'expression, c'est un geste d'intimidation.



Histoires

PAR ISABELLE RAYMOND
CAMELOT MÉTRO JOLICOEUR



de rues

Rues Sainte-Catherine / De Lorimier

Pourquoi parler de l'intersection des rues Sainte-Catherine et De Lorimier ? Parce que c'est à cet endroit que L'itinéraire a pignon sur rue. L'ambiance de la rue Sainte-Catherine diffère d'un quartier à l'autre, d'une époque à l'autre. L'été, la rue devient piétonnière entre Papineau et Saint-Hubert pour laisser place aux terrasses de restaurants et de bars. Ce secteur est surnommé Le Village, un quartier aux couleurs LGBT. Le soir l'atmosphère y est festive et conviviale. Plus à l'ouest, le Quartier des spectacles est très populaire pour ses théâtres et festivals. « La Catherine » est aussi une rue commerciale avec ses nombreuses boutiques, sans oublier La Baie d'Hudson, l'un des premiers fameux magasins à rayons installé sur la rue en 1891 et fondé par Henry Morgan.



PHOTO : ARCHIVES DE LA VILLE DE MONTRÉAL

Sainte-Catherine la divertissante

De 1884 à 1950 se développent plusieurs lieux de divertissement, dont le Théâtre Français devenu le Métropolis, aujourd'hui MTELUS. D'autres lieux comme des restaurants, des cabarets et des boîtes de nuit à la réputation plus ou moins sulfureuse font la renommée du Montréal des années folles. Mais dans les années 50, ces établissements ont connu un déclin à la suite de campagnes publiques d'assainissement des mœurs.

PHOTO : ARCHIVES DE LA VILLE DE MONTRÉAL



Circa 1950



2018

PHOTO : MARIO ALBERTO REYES ZAMORA

Sainte-Catherine la délaissée

Dans Hochelaga-Maisonneuve, la rue Sainte-Catherine peut sembler malfamée, du fait de la prostitution et de la toxicomanie ainsi qu'à cause des boutiques fermées, en état de décrépitude ou vandalisées et couvertes de graffitis. Mais de bons restaurants et de belles boutiques sont quand même de plus en plus présents. Dans l'arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles, peu de commerces sont situés sur Sainte-Catherine. La zone est plutôt résidentielle, comme la rue De Lorimier qui croise Sainte-Catherine devant L'itinéraire.

Bon à savoir



De Lorimier est né en 1803. Il était l'un des grands chefs des Patriotes canadiens-français. Suite à leur rébellion pour l'indépendance du Bas-Canada de 1837 à 1838, François-Marie-Thomas Chevalier de Lorimier fut pendu en 1839, sur la décision de la cour martiale et plus précisément de John Colborne, gouverneur intérimaire de l'époque. Plutôt ironique puisque la rue De Lorimier s'appelait dans le passé la rue Colborne.

IMAGE : ARCHIVES DE LA VILLE DE MONTRÉAL



Jacques Viger, années 1850

Sainte-Catherine la mystérieuse

L'origine du nom de la rue Sainte-Catherine reste nébuleuse. Selon certains historiens, la rue aurait été baptisée par Jacques Viger, alors inspecteur des chemins de fer, en l'honneur de sa belle-fille, Catherine-Elizabeth. Certains pensent que ce nom est lié à celui de la première résidente de cette rue, Catherine Bourbonnais. D'autres encore y voient une référence à la fête de la Sainte-Catherine.

Bon à savoir

La Sainte-Catherine, appelée aussi la Fête des vieilles filles, avait lieu le 25 novembre de chaque année en mémoire de la vierge et martyre Catherine d'Alexandrie, patronne des femmes célibataires. À l'origine, une femme de 25 ans non mariée était considérée comme une vieille fille. Elle devait alors étirer la tire de Sainte-Catherine pour en faire des bonbons.



IMAGE : WIKIPEDIA CREATIVE COMMONS

Repérez-vous !

Rue Sainte-Catherine

Date de création : 1758
Ancien nom : Sainte-Geneviève
Origine du nom : inconnue
Longueur de la rue : 11,2 km
Arrondissements : Westmount / Ville-Marie / Mercier-Hochelaga-Maisonneuve / Montréal-Est / Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles
Orientation : Est-ouest
Délimitation : Les rues Claremont à l'ouest et Des Saules à l'est

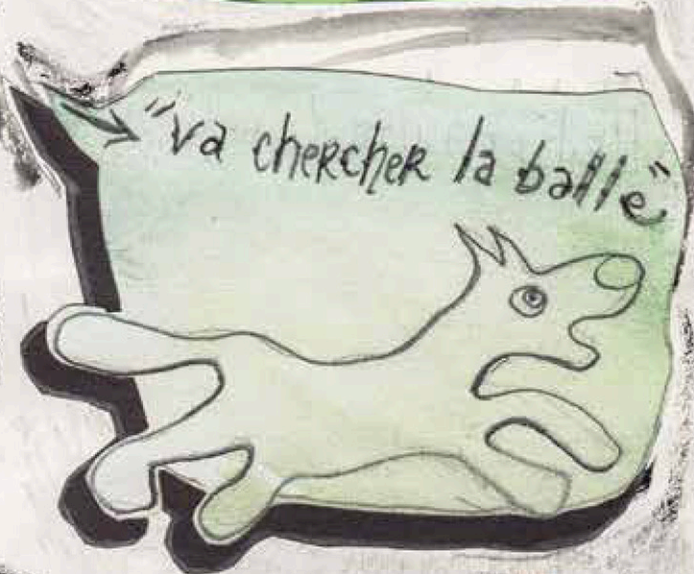
Avenue De Lorimier

Date de création : 1883
Ancien nom : Colborne
Origine du nom : François-Marie-Thomas Chevalier De Lorimier
Longueur de l'avenue : 6,7 km
Arrondissements : Ahuntsic-Cartierville/Rosemont-La-Petite-Patrie/Ville-Marie/Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension
Orientation : Nord-sud
Délimitation : Rue Notre-Dame au sud et boulevard Crémazie au nord

On m'a dit :

BD
SIOU
CAMELOT
MONT-ROYAL /
BORDEAUX

siou-artiste.blogspot.ca



→ Mais... J'ai fait le mort ←

Un outil contre la stigmatisation

Adolescent, je suis passé par la rue et je m'y suis retrouvé au début de la soixantaine, incluant un hiver complet à dormir dehors. Je vais maintenant très bien grâce à L'itinéraire. Malheureusement je ne suis pas à l'abri de la stigmatisation, provenant parfois même de gens travaillant auprès des itinérants.

De plus, la toxicomanie et un trouble de santé mentale ont contribué à ma dégringolade jusqu'à la rue, ajoutant deux autres sources de stigmatisation. J'ai maintenant cinq ans de sobriété de toutes drogues. Pour ce qui est de la santé mentale, je ne prends plus aucun médicament. Je maintiens un cadre de vie équilibré avec une bonne gestion de mon alimentation, du stress, du sommeil, de l'exercice physique, des suivis médicaux, du travail, du bénévolat, des études, des loisirs et des amours.

Je m'implique aussi, dans trois associations d'entraide pour et par les personnes qui ont vécu, vivent ou sont à risque de vivre de l'itinérance, des troubles de santé mentale et de la toxicomanie. Comme j'ai œuvré toute ma vie en défense des droits fondamentaux de la personne, cela s'inscrit dans une continuité, sauf que maintenant je fais partie de la gang de l'intérieur où je suis un pair-aidant parmi les autres qui contribuent à l'entraide et militent pour la cause.

Donc, voici un outil simple qui s'est forgé tout au long de mon vécu dans des milieux particulièrement stigmatisés. Avec le temps, j'ai appris à ne pas étiqueter les personnes d'une façon qui implique la permanence de leur condition, surtout lorsque celle-ci est porteuse de beaucoup de préjugés avilissants. Par exemple, je vais dire « qu'une personne vit de l'itinérance » au lieu de dire qu'elle est une itinérante.

Bien sûr, je suis conscient que dans un monde idéal, on pourrait dire « c'est un schizophrène » comme on dit « c'est un médecin », mais on n'en est pas là. Pour la nouvelle année, je souhaite à tous lucidité, santé, paix et bonheur.

The Environment We Live In

Well the environment we live in is okay, but we have to make it better. The solution is up to the politicians that run this country. But we have to play our part in making it better for generations to come.

The climate is changing all the time. We never know what to expect. I sometimes wonder what the world will be like in a hundred years from now. I don't know if it will be safe to live in. Here in Canada we don't have too much pollution, but in some other countries they might have a big problem with pollution.

Our environment has survived to this day, but maybe the environment was a lot better a hundred years ago or two hundred years ago. Do we have to learn not to have too much pollution in our society? I guess the answer is yes. We have to have less factories and mills and better plumbing systems and more electric cars on the road.

Why haven't we learned from Indigenous people that just living off the land and going with Mother Earth is the best way to live? It's not always easy to understand the best way to run our society. But when we think and use our heads we can find a solution to our improve our climate.

Our environment is our very existence and we should accept it in our every day life and make it a better place to live in.

DANIEL GRADY
CAMELOT DE LA GAUCHETIÈRE/
MANSFIELD ET DES PINS/SAINT-LAURENT

À vous collègues camelots

Je suis fier d'être ici parmi vous à L'itinéraire. Vous êtes mes frères et mes sœurs. Vous me redonnez beaucoup de bonheur lorsque je vous vois heureux grâce à moi. Je me sens très bien dans ma peau.

Vous savez que je serai toujours là pour vous et je ne vais jamais vous abandonner. Jamais je ne vais vous insulter, critiquer ou humilier devant les autres. Je ne suis pas comme ces gens qui ont une double face. Moi, je suis vrai. *So what you see is what you get.*

Je serai fier de t'aider si tu es dans le besoin. Si je peux bien le faire, je vais le faire. Sinon, je vais essayer. Toi, tu es pour moi plus qu'un(e) ami(e), tu es un membre de ma famille pour toujours.

Alors viens me parler, je vais être là pour tendre l'oreille, pour t'écouter très attentivement sans porter de jugement sur ce que tu vas me dire ou même comment tu es. Si tu veux que je ne le dise à personne alors je vais rester muet comme un mort.

Il y en a beaucoup dans le passé qui l'ont fait et j'ai rien dit. Même encore, je suis muet comme une tombe. Pourquoi? Pour le respect de la personne qui me parlera. Alors, si tu as besoin d'un conseil ou juste de parler, je suis là pour toi.

SYLVAIN PÉPIN-GIRARD
PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN



YVES MANSEAU
CAMELOT SAINT-JÉRÔME





DÉTENTE

LE PAPA RE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

HORIZONTALEMENT

- Communes.
- Nettoyèrent. - Appris.
- Caractères scandinaves. - Radon. - Copain.
- Votent. - Mesures.
- Argon. - Africain.
- Chrome. - Cellule reproductrice des champignons. - Apparü.
- Deux. - Rigolé. - Nota bene.
- Travailleuse sociale. - Ventileries.
- Métal. - Électrode.
- Rendriez.

VERTICALEMENT

- Papa. - Alléguer.
- Spécialiste de prothèse oculaire.
- Sévir. - Avant-midi.
- Aurochs. - Enduis du résidu de la distillation de la houille.
- Désavantageraient.
- Argon. - Sans vêtements.
- Sûre.
- Rivière de Suisse. - Notre-Dame. - Rayon.
- Lien. - Base azotée des acides nucléiques.
- Perroquet. - Personnage biblique.
- Juriste français (1848-1913). - Vierge Marie.
- Européennes.

Manie		Réactiver		Soja		Siestes	
Peinture japonaise		Déformations de la cornée		Douleur		Eau congelée	
Bafouiller							
Poèmes							
Écorce				Rd	Isérois		Plante
Braqueriez							
Rissolas						Éolide	
Mortes							
Cadeau	Conjonction			Rôti			
	Métaux			Note			
			Grogne				
			Pronom				
Garder							
Qui a de gros os							Homme politique français

JEUX DE MOTS

josecardinala1@yahoo.ca
Solutions dans le prochain numéro

À vos crayons!



**JOSÉE
CARDINAL**
DISTRIBUTRICE

Quinze cinq	R	Conseil d'administration	F	Comité Médical	M	Prise Supports	M
Rebelle Criminel	T		I	M	I	D	I
	V		I	N	Y	L	E
	P		E	T	A	S	S
He Opère	R		A	G	E	S	E
Grand d'Europe	G		A	G	E	N	T
	I		E	T	O	N	G
Bois d'Europe	O		N	M	E	L	O
	E		N	R	U	S	E
Écran Utile	I		T	A	L	I	E
	E		G	R	E	N	E
	U		S	E	S	E	N

SOLUTIONS DU 1^{er} février 2018

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

JEU DE CHIFFRES

FACILE

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

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Source : Éditions Goélette

Solution dans le prochain numéro

PUBLICITÉ

DONNER
C'EST APPORTER
DU RÉCONFORT
AUX INDIVIDUS
LES PLUS FRAGILES



Grâce à vos dons, nous offrons des services gratuits aux personnes cyberdépendantes, alcooliques et toxicomanes. Merci de nous appuyer par les moyens ci-dessous :

110, Prince-Arthur Ouest
Montréal (Qc) H2X 1S7

514 282-5544

info@fondationcrdm.org

fondationcrdm.org

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Pouvez-vous trouver les sept différences dans cette photo de notre photographe Mario Alberto Reyes Zamora ? Bonne chance ! La solution dans le prochain numéro.



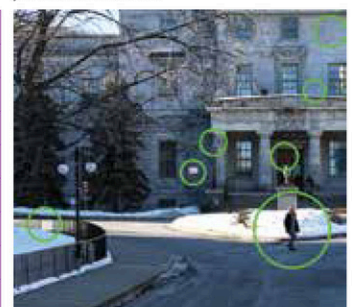
Solution dans le prochain numéro

SOLUTIONS DU 1^{er} février 2018

JEU DE CHIFFRES

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

JEU DES 7 DIFFÉRENCES



DE LA DÉPENDANCE

Interactif : Tout ce qui vous empêche de communiquer avec vos proches, parce que vous passez des heures sur un PC à surfer sur internet ou à jouer en réseau.

Luc Fayard

If you're not on MySpace, you don't exist.

Skyler
18 to her mom

Celui qui aura recours à un *poison* pour penser ne pourra bientôt plus penser sans *poison*.

Charles Baudelaire

Au lieu d'aller se coucher, il se met devant son ordinateur et regarde son courrier. L'unique mail qu'il a reçu vient d'un imbécile avec qui il était à l'école primaire et qui a trouvé son adresse électronique sur un site internet.

Etgar Keret

On navigue tous à la surface d'un immense océan lorsqu'on va sur internet. Parfois on s'enfonce de quelques mètres sous la surface de l'eau.

Franck Thilliez



Nous trouvons de tout dans notre mémoire : elle est une espèce de pharmacie, de laboratoire de chimie, où on met la main tantôt sur une drogue calmante, tantôt sur un poison dangereux.

Marcel Proust

Tout moyen de communication est la meilleure et la pire des choses. Avec internet, on peut faire le meilleur comme le pire. C'est la pratique qui compte.

Michel Serres

L'addiction se caractérise par la dépendance, c'est-à-dire, l'impossibilité répétée de contrôler un comportement, et de sa poursuite en dépit de la préalable connaissance de ses conséquences négatives.

E. Durand et al.

Ce qui est à craindre n'est pas tant la technophobie que la jeunophobie, une attention soutenue et très ambivalente portée à nos ados.

Pascal Minotte

Je crève – pour les gens comme moi, internet est à la fois le naufrage et le radeau : on se noie dans la traque, dans l'attente, on ne peut pas faire son deuil d'une histoire pourtant morte, et en même temps on surnage dans le virtuel, on s'accroche aux présences factices qui hantent la Toile, au lieu de se déliter on se relie.

Camille Laurens

Les téléphones sont de plus en plus intelligents. Ils permettent d'écouter de la musique, de prendre des photos, de recevoir la radio, d'être guidé par GPS, d'accéder à internet, de savoir le temps qu'il fait là où vous n'irez de toutes façons jamais. A tel point qu'il sera probablement nécessaire d'avoir un deuxième téléphone pour simplement téléphoner. »

Didier Hallépée



UN PEU PLUS DE PROJETS À ÉCHELLE HUMAINE...

Les poubelles participatives de Ville-Marie

LE DÉVELOPPEMENT SOCIAL AU **CENTRE** DE NOS PRIORITÉS

Zoom sur un outil environnemental et socioéconomique

Une trentaine de poubelles munies d'un arceau sur leur section supérieure font dorénavant partie du paysage de certaines rues de l'arrondissement de Ville-Marie et permettent aux promeneurs d'y déposer les bouteilles et cannettes consignées. Ce geste simple permet aux personnes intéressées de ramasser facilement ces matières recyclables sans avoir à chercher dans les poubelles.

Cette initiative, fruit d'une collaboration entre l'arrondissement et la coopérative de solidarité Les valoristes, contribue non seulement à la récupération et au recyclage, mais aussi à la réduction des déchets sauvages.

cooplesvaloristes.ca

[/Cooplesvaloristes](https://www.facebook.com/Cooplesvaloristes)



Soyez les premiers informés
Abonnez-vous à l'infolettre de Ville-Marie : ville.montreal.qc.ca/villemarie

POUR UN SENS DU GOÛT PLUS DÉVELOPPÉ **BOIRE BIEN, C'EST MIEUX**

Il y a plusieurs bénéfices à respecter les limites d'alcool recommandées. On contrôle mieux son poids. On se sent plus énergique et plus en forme. Le sommeil est plus réparateur et on n'a plus jamais la gueule de bois. Décidément, il y a trop d'avantages à la modération pour s'en priver.



Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca/benefices