



Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE



LA BOUQUINERIE DU ROTARY

Pour le plaisir de lire à faible coût!
153 King Est, Sherbrooke

819 452-2665 | bouquinerie@rotarysherbrooke.org



Nouvelles de nos camelots
Activités, témoignage
PAGES 3 - 4



Éclipse totale
Un évènement exceptionnel
PAGE 12



Si peu de toi. Je ne suis pas loin derrière, je bats de l'aile aujourd'hui, Si l'm'arrive aussi de traîner de la patte, de ne plus savoir où j'en suis... Il suffirait de si peu de toi pour que je retrouve ma route et que chante le printemps. Je ne suis pas loin derrière, j'attends. J'espère un coup de fil, un courriel un peu fou, un mot doux caché au fond d'une mitaine, un livre prêté, ton bras sous mon bras, ta main dans la mienne, un baiser sur mon front ...

Texte de Pierrette Denault inspiré par la photographie de Nicole Beaudet



Ensemble pour notre région

76, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke 819 566-6345
www.caritas-estrie.org info@caritas-estrie.org

Caritas Estrie

Les camelots sont des travailleurs autonomes.
Pour chaque exemplaire vendu, ils reçoivent 2,00 \$.

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

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

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme de bienfaisance reconnu par l'Agence du revenu du Canada. Sa mission est l'intégration sociale et économique de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique est publié 6 fois par année. Le Journal est ouvert à tous, à toutes et à toustes!

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Pierrette Denault, présidente
- Luc Breton, vice-président;
- Nancy Mongeau, secrétaire;
- Olga Renaud, administratrice;
- René Guillemette, administrateur

COMITÉ DE PRODUCTION

- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Aide à l'édition et mise en ligne : Moika Vaillancourt et Gabriel Martin
- Développement et publicité : Nancy Mongeau, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Moika Vaillancourt
- Révision : Frédérique Garain, Laurent Mounaqui, Gabriel Martin, Suzanne Ménard et Pierrette Denault
- Photographie : Jean-François Dupuis, Martin Blache
- Rédaction : Nancy Mongeau, Pierrette Denault, Gabriel Martin, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Moika Vaillancourt, Mathieu K. Blais Sylvain Jodry, Bernard Couture, Jacques Quintin, Éric Gauthier, Patricia W. Leclerc, Lucie Lafrenière, Jerry Espada, David Lacharité, Marc Bolduc, Luc Breton, Nicole Beaudet, Juanita Bélendez, Simon Ross, François Fouquet (Coopérative funéraire de l'Estrie), David Bélanger (Acef Estrie), Iris Estrie
- Intervention sociale : Grégoire-Étienne Saint-Aubin et Moika Vaillancourt
- Des sièges sont disponibles sur le comité de production. Aide à la rédaction et postes de travail mis à la disposition des bénévoles.

Imprimeur : Hebdo Litho

Tirage : 5 000 exemplaires (vendus en Estrie sur la rue par nos valeureux camelots)

Dépôt légal : D 23380

ISSN : 2370-5248 (auparavant Journal de rue de Sherbrooke, ISSN 1927-0925)

POUR NOUS JOINDRE

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

En personne : 470, rue Bowen Sud, Sherbrooke

Téléphone : 819 348-0086

Courriel : production@jdrestrie.ca

SUIVEZ-NOUS

Plateforme numérique officielle : www.JdrEstrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale	p. 2
Camelots	p. 3 et 4
Voix libre	p. 5 et 6
Communautaire	p. 7, 8, 9, 10, 13
Partenaires d'affaires	
Coopérative funéraire de l'Estrie	p. 18
Chronique	p. 11 et 20
Société	p. 16, 17 et 19
Science	p. 12
Culture	p. 14 et 15
Poésie	p. 21
Divertissement	p. 22
Annonces communautaires	p. 23

Financé par le
gouvernement
du Canada



PAGE ÉDITORIALE

22 ans de Journal de rue en Estrie

Nancy Mongeau

Le Journal de rue entre dans sa vingt-deuxième année de production. Même après 10 ans à la barre de ce média communautaire, je suis toujours aussi émerveillée de constater l'implication d'autant de gens dans ce projet social rassembleur et solidaire. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la très grande majorité des collaborateurs et des collaboratrices du Journal s'impliquent bénévolement. Tout le monde peut participer à la production du Journal de rue et c'est ce qui en fait sa diversité et sa richesse!

Outre sa mission de veiller à la lutte contre la pauvreté, notre organisme communautaire permet à des gens issus de tous les horizons et de tous âges de s'impliquer et de contribuer à changer le monde, une page à la fois. À ce propos, nous sommes actuellement en période de recrutement de bénévoles. Alors, si vous aimez l'écriture et que vous avez envie de partager votre passion, vos connaissances ou même de rédiger des chroniques sur des sujets que nous pourrions vous suggérer, n'hésitez pas à communiquer avec nous soit par courriel (production@jdrestrie.ca) soit par téléphone (819 348-0086); vous pouvez aussi passer à nos bureaux (470, rue Bowen Sud à Sherbrooke) pour nous rencontrer, du lundi au jeudi entre 9 h et 14 h. En plus de rédacteurs et de rédactrices, nous sommes à la recherche de photographes (illustrations pour garnir la banque d'images du Journal de rue pour couvrir différents besoins), de graphistes et de recherchistes. Manifestez-nous votre intérêt!

Graphistes pigistes recherchés

Le Journal de rue souhaite pourvoir sa banque de candidatures pour des postes contractuels (pigistes) en graphisme pour les prochains mois afin de réaliser des publicités pour ses clients. Les étudiantes et les étudiants en graphisme sont les bienvenus. Il leur suffit de faire parvenir un CV accompagné d'un portfolio par courriel à l'adresse direction@jdrestrie.ca. Les contrats offerts sont rémunérés à la pièce.

Abonnement au Journal de rue

Vous souhaitez encourager la mission du Journal tout en profitant de contenus exclusifs? Abonnez-vous au Journal de rue en ligne au jdrestrie.ca. Notez que l'abonnement donne accès au contenu en ligne : il n'est pas possible de recevoir le journal livré à la maison. Vous pourrez néanmoins continuer d'encourager les camelots en leur offrant un pourboire quand vous les croiserez à leur point de vente.



Le Journal de rue recrute actuellement de nouveaux collaborateurs et collaboratrices bénévoles.

Un petit 2 \$ peut faire toute la différence dans la journée de ces gens qui vivent, par le biais de la distribution du journal, une réinsertion socioprofessionnelle.

Devenez membre!

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

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

Nom : _____

✉ : _____

@ : _____

☎ : _____

Signature : _____

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

Faites votre don!



J'appuie la cause
du Journal de rue.

25 \$ 50 \$ 75 \$

100 \$ 200 \$ _____ \$

Par la poste :

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

Par don en ligne : JdrEstrie.ca

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

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

Je pense à vous!

Sylvain Jodry

Vous me demandez souvent pourquoi vous me voyez un peu moins à mon *spot* de vente et pourquoi ça fait longtemps que je n'ai pas écrit dans le Journal. Ne vous inquiétez pas, je suis encore bien présent, mais en ce moment il se passe beaucoup de choses dans ma vie. Je suis bien occupé, car je fais de l'entretien général à la Chaudronnée de l'Estrie et il y a, malheureusement, de la maladie dans ma famille.

Comme je vous en ai déjà parlé, mon garçon est très malade et sa santé va de moins en moins bien. Je travaille fort pour subvenir à ses besoins. Je m'inquiète beaucoup et je pense toujours à lui. C'est très souffrant pour mon cœur de père de le voir dépérir et de savoir que je peux le perdre n'importe quand. Je dois prendre la vie une journée à la fois. J'ai l'impression que ce n'est tellement pas naturel, ce sont les parents qui devraient partir en premier, pas le contraire.

J'ai aussi passé le temps des fêtes avec ma mère. Elle vieillit et perd des capacités.

J'en ai donc profité pour lui donner de l'amour et pour passer du temps de qualité à ses côtés. On ne sait jamais combien de temps il nous reste avec les gens qu'on aime.

Avec toutes mes occupations, je sens qu'il est temps de prendre du temps pour moi. J'ai besoin de prendre le temps de vivre et de faire des choses qui me font du bien, comme aller pêcher et marcher en forêt. Je me rends compte que je donne tout mon temps aux autres et que je m'oublie. Ma famille a besoin de moi, je dois donc prendre soin de ma

santé physique et mentale pour avoir la chance de continuer à être présent pour eux. Cette année, je vais donc alléger mon horaire de travail pour me donner le temps de prendre soin de moi et peut-être même faire de nouvelles rencontres.

Même si je suis un peu moins présent au Journal de rue, sachez que la clientèle me manque et que je pense à vous. Je voudrais aussi remercier toute l'équipe du Journal pour son bon travail et pour ses encouragements.



Sylvain Jodry, camelot du Journal de rue de l'Estrie © Jean-François Dupuis

Du sport avec les camelots!

Grégoire-Étienne Saint-Aubin, intervenant social au Journal de rue

Nous avons proposé aux camelots une activité pour remplacer le pique-nique qui devait avoir lieu au Mont-Bellevue et qui a été annulé compte tenu des conditions météorologiques défavorables.

Ils ont donc accepté la proposition de participer plutôt à une partie de mini-golf et d'une poursuite laser intérieures. Nous avons eu droit à de beaux moments et nous avons assisté à une saine compétition entre Charles et Ghislain, qui étaient en super forme. Ce genre d'activités nous permettent de découvrir des talents cachés chez nos chers camelots : quand ce n'est pas aux quilles, au mini-golf, au jeu de fers ou

alors au mini-putt et à la poursuite laser, certains lancent même de beaux défis à l'intervenant social qui tente de les suivre.

Ce type d'activité est rendu possible grâce aux contributions de généreux donateurs, ainsi qu'à la vente de notre recueil *Livraison directe*, disponible en librairie et en visitant notre site jdrestrie.ca.



Voici nos camelots Louise, Katheleen, Lucie et Ginette qui ont visiblement beaucoup de plaisir.



Voici Yvan, fier de son acquisition! La vente de journaux a grandement contribué à l'achat de ce triporteur qui facilite les déplacements de notre valeureux camelot. Grâce à votre soutien, les camelots du Journal de rue de l'Estrie ont plus de facilité à subvenir à leurs besoins.

Fêter avec les camelots

Nancy Mongeau

L'équipe du Journal de rue a accueilli ses valeureux camelots dans une ambiance chaleureuse pour le traditionnel dîner de Noël.

Après s'être bien rempli la panse de mets inspirés de pays des quatre coins du monde, les cadeaux ont été distribués à chaque camelot : une carte d'épicerie d'une valeur de 100 \$ accompagnée d'un mot personnalisé par les membres de l'équipe d'intervention sociale du Journal; avec la hausse fulgurante du coût de la vie, cette carte représentait pour eux le petit coup de pouce nécessaire pour ne pas souffrir de la faim durant le temps des fêtes. La gratitude se lisait dans les regards parfois embrumés d'émotions.

Pour encourager ces gens et participer à la campagne du Fonds des camelots, procurez-vous *Livraison directe*, un recueil de textes et de poésie publié en 2023 et réalisé sous la direction de Mme Pierrette Denault. Cet ouvrage est disponible en ligne (le lien se trouve sur notre site jdrestrie.ca), ainsi que dans les librairies suivantes : *Bibliairie GGC*, *Librairie Les Deux Sœurs* et *Librairie Appalaches*. Les recettes de ces ventes servent au financement du Fonds des camelots.

C'est grâce à la générosité de donateurs et de donatrices que la traditionnelle fête de Noël s'est tenue encore cette année. Le Fonds des camelots permet au Journal de rue de l'Estrie d'organiser des activités

sociales et d'offrir des dépannages à des personnes qui travaillent pour le Journal afin qu'elles puissent se sortir de difficultés psychosociales, de l'isolement et de la pauvreté.

Remerciement

Cette année encore, grâce à la compassion et à la générosité d'un grand nombre de fidèles supporteurs du Journal de rue, nous avons invité notre cohorte de camelots à un dîner de Noël. Au menu: tirage d'un calendrier (merci à Jean Gagné), tirage de trois billets de 20\$ (merci au discret donateur) et remise à chaque camelot d'un certificat cadeau de 100\$ (il fallait voir les grands yeux écarquillés et les sourires rayonnants). La Mère Noël, témoin de cette belle parenthèse, vous redit toute sa reconnaissance pour ce geste de solidarité.

Pierrette Denault



L'équipe du Journal de rue de l'Estrie et ses camelots lors du traditionnel dîner de Noël



Nos camelots ont profité d'un moment de détente offert gracieusement par l'organisme Acte d'amour. © Chistella Tchicaya

Un moment détente

Moika Vaillancourt

Étant constamment à la recherche d'idées innovantes pour contribuer au bien-être de nos valeureux camelots, nous leur avons organisé une activité détente à même les locaux du Journal de rue de l'Estrie. C'est grâce à la généreuse collaboration de l'organisme Acte d'amour que cet événement a pu voir le jour.

L'équipe d'Acte d'amour s'est jointe à nous afin de chouchouter nos usagers ainsi que quelques bénéficiaires de la Chaudronnée de l'Estrie. Ces derniers ont offert à chacun une séance de massage d'une durée de 15 minutes, orchestrée par Hanel-Jean Simard, massothérapeute professionnel. Aniel, un barbier de la région de Sherbrooke, s'est également mis de la partie afin

d'offrir une transformation capillaire aux hommes qui le désiraient.

Appréciée de tous les participants et participantes, cette activité a été un franc succès. Nous tenons à remercier tous les acteurs qui l'ont rendu possible et qui ont contribué à sa réussite.



Nos camelots ont profité d'un service de barbier offert gracieusement par l'organisme Acte d'amour. © Chistella Tchicaya

Soutien au personnel de nos milieux hospitaliers

Simon Ross

Cet hiver, beaucoup de coups de klaxons se sont fait entendre en appui aux manifestants du secteur hospitalier, ce n'était pas pour provoquer une nuisance au trafic.

Il n'y a pas de demi-mesures en lien avec les quarts de travail. C'est 8 ou 16 heures. Je n'arrive pas à concevoir que l'importance du rôle de ces travailleurs soit prise autant à la légère, alors que nous savons que ce sont eux qui font la majorité du travail pour préserver la santé et améliorer les soins.

Personnellement, je me dois de prendre leur parti en écrivant cette lettre ouverte, car si aucun d'entre eux ne m'avait assisté

pour me maintenir en vie en 2021, personne ne pourrait me lire aujourd'hui. J'encourage fortement la détermination et la ténacité démontrée ainsi que l'enthousiasme à faire valoir les mérites qui leur reviennent dans leurs requêtes justes et raisonnables.

Nous savons que les travailleurs et travailleuses de la santé rapportent une partie de leur mémoire à la maison. Pourquoi nos chefs de parti n'en

feraient-ils pas autant, pour considérer les aspects raisonnables et équitables des revendications de ces travailleurs? Malheureusement, dans paliers gouvernementaux, le salaire n'a pas toute son équité, même si le travail masculin et féminin est similaire. Qui prendra soin des chefs de partis lorsqu'ils auront besoin d'assistance médicale?

Je trouve pathétique que notre patrie québécoise en soit encore à une telle



Simon Ross © La Chaudronnée

simplicité d'esprit pour ce qui est des valeurs humaines. J'apprends d'eux en persévérance, je leur lève mes deux pouces vers le haut pour tenir tête sans plier!

Du sang neuf au CA du Journal

Nancy Mongeau

Le Journal de rue a un nouveau président en la personne de Luc Breton. Après de nombreuses années à la présidence du conseil d'administration du Journal de rue, Pierrette Denault cède sa place la tête haute. Elle peut dire mission accomplie. Elle ne quitte toutefois pas les rangs de l'organisme, souhaite se rapprocher davantage de l'équipe de camelots et se mettre à la recherche de volontaires qui aimeraient mettre l'épaulé à la roue au comité de production du journal.

Luc Breton, un homme aux multiples talents

Luc Breton a été recruté par l'ancienne présidente qui l'a côtoyé pendant plusieurs éditions des Correspondances



Luc Breton, nouveau président du Journal de rue de l'Estrie

d'Eastman alors qu'il menait de main de maître une grande équipe de bénévoles. Luc est sans conteste vendu à la cause que défend notre organisme. Son indéniable respect des individus, son sens de l'organisation et son enthousiasme débordant seront appréciés au journal et un atout auprès de notre clientèle. Nos lecteurs connaissent déjà son talent de communicateur. En effet, Luc publie régulièrement des articles sur les comportements vestimentaires – il est analyste en la matière depuis longtemps. Il offre des conférences grand public, pour les sociétés et gens d'affaires et dans les établissements scolaires, ainsi que des consultations privées. Luc est également auteur. Il a publié cet automne son premier roman Les aveux du cimetière. Le roman traite de harcèlement et de l'humiliation vécue par un jeune dans son village.

Départ de Jean-Marc Lemay

La vie prend un nouveau tournant pour notre collègue. Il quitte définitivement et à regret les rangs du conseil d'administration après cinq ans d'implication. Qu'il soit remercié pour

son engagement, sa générosité et sa belle complicité avec l'équipe. Nos meilleurs vœux l'accompagnent.



Jean-Marc Lemay



Commentaire du lectorat

C'est toujours un plaisir de nous voir offrir le journal par un camelot, homme ou femme, discret et souriant. Nous les admirons eux qui, beau temps mauvais temps, sont à leur poste, généreux de leur temps et de leur personne. Parfois même nous avons le plaisir de lire un article dont il ou elle est l'auteur ou l'auteure.

Nous admirons profondément ces hommes et ces femmes qui ne demandent rien d'autre qu'être accueillis, reconnus et appréciés pour ce qu'ils et elles sont : des personnes remplissant un rôle d'information dans la cité.

Merci et bonne continuation!

Merlyne et Yvon Bonneville



SERVICE D'AIDE À L'EMPLOI POUR FEMMES

Services gratuits - Partout en Estrie

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

Formule de groupe ou individuelle

CIME-EMPLOI.COM

819-564-0202 POSTE 219

309 RUE MARQUETTE, SHERBROOKE

Avec la participation financière de:
Québec

cime
CENTRE D'INTÉGRATION
AU MARCHÉ DE L'EMPLOI

On continue

Nicole Beaudet

Nous sommes en 2024 depuis quelques semaines déjà. Le temps des festivités, des rencontres nourrissantes physiquement, mentalement et spirituellement est derrière nous. Je me réjouis de tous les élans de générosité que cette période suscite, c'est tellement beau! Quelle chance de pouvoir le faire!

Le retour du quotidien réveille nos réflexions et nos questionnements. Il me semble qu'on oublie souvent de souligner le courage, la résilience, la ténacité de la personne qui reçoit et son désir d'exercer sa générosité autrement, souvent silencieusement. Je me demande aussi ce que cet enthousiasme devient maintenant que le printemps approche. Je crains que la bulle du quotidien nous ait fait oublier rapidement les situations qui nous ont interpellées voulant adoucir le quotidien des personnes dans le besoin. Pourtant, c'est tout au long de l'année que de grands besoins d'aide et de support se font sentir.

Oui, oui, je sais que plusieurs organismes demeurent à l'affût, mais je sais aussi qu'ils manquent cruellement de ressources pour y parvenir. Est-ce qu'individuellement, je ne pourrais pas maintenir mon élan et choisir une



cause pour m'y engager de façon plus permanente? Ça vaut le coup d'y penser! Je crois toutefois qu'il y a une forme d'engagement qui est possible pour tous comme : sourire à la personne qui tend la main, engager la conversation et qui sait, peut-être revisiter mes préjugés et porter un œil différent sur les personnes et les situations qu'elles vivent.

Je fais donc le souhait pour 2024 que chacun continue de donner à sa façon pour développer une solidarité permanente.

Obtenez un service simple et gratuit !

Le programme Éconologis vous permet :

- ❄️ d'obtenir de judicieux conseils en matière d'économie d'énergie ;
- ❄️ de bénéficier de matériels écoénergétiques gratuitement ; (ampoules DEL, pomme de douche à débit réduit, isolation portes et fenêtres, etc.)
- ❄️ d'augmenter votre confort à la maison !

ÉCONO
LOGIS



Pour vous inscrire

819 563-1585

expertbatiment.ca/econologis



COUREZ LA CHANCE
DE GAGNER

1000 \$

D'ÉPICERIE AVEC
ÉCONOLOGIS !

Des conditions s'appliquent. Le concours est organisé par Expertbâtiment, prestataire de service du programme Éconologis.



EXPERTBÂTIMENT est le prestataire de services choisi par appel d'offres par le gouvernement du Québec pour offrir le programme gouvernemental Éconologis.

Sur les traces du Journal de rue

Pierrette Denault

Acheter et lire le Journal de rue de l'Estrie (JRE), c'est d'abord un geste de solidarité. En effet, c'est grâce à un effort collectif que des hommes et des femmes que la vie n'a pas ménagés peuvent enfin trouver leur place dans la cité. Suivez-moi, pas à pas dans la fabrication de ce bimestriel distribué à Sherbrooke depuis plus de 20 ans.

La mise en commun des idées

Le JRE étant un journal communautaire, nous faisons appel à la population. Les personnes intéressées à explorer un sujet de leur choix, à donner leur opinion, à proposer un poème, etc. sont les bienvenues à la réunion du comité de production animée par Moika Vaillancourt. Chaque réunion regroupe des « journalistes d'un jour », i.e. des gens qui ont le désir de s'exprimer. On retrouve, par conséquent, autour de la table, des personnes hautement diplômées et d'autres faiblement scolarisées. C'est une mixité sociale à laquelle nous tenons mordicus puisqu'elle donne lieu à de formidables échanges. Ainsi, tous ensemble, nous décidons du contenu du numéro à venir, puis nous nous partageons les tâches.



Avant de vous vendre votre copie du journal, votre camelot l'a déjà payée 2\$.

La rédaction des textes

Chaque personne est responsable de ce qu'elle écrit. Il lui appartient de se documenter sur le sujet choisi, d'explorer plusieurs sources et de décider du contenu de l'article qu'elle soumet. Comme tout journaliste, elle doit respecter la date de tombée et les politiques éditoriales établies par le JRE.

La mise en page

Sous la supervision de Nancy Mongeau, Moika assure la cueillette des textes promis, cherche des photos, dessins, etc. pour illustrer les articles et réalise la mise en page.

La correction

Au fil des ans, la qualité de la langue s'est grandement améliorée, ce qui nous vaut régulièrement des remarques élogieuses (et fort appréciées!) de la part de notre lectorat. Sachez que c'est grâce aux regards aiguisés et à la compétence de nos indispensables réviseuses, Frédérique Garain et Suzanne Ménard.

La vente

La vente du JRE est totalement assurée par nos camelots. La cohorte actuelle est au nombre de 16, dont 5 femmes. Deux lundis par mois se tient la réunion des camelots pour le partage des spots. Supervisés par notre intervenant social, Grégoire-Étienne Saint-Aubin,

ils élaborent eux-mêmes leur horaire de travail - rappelons que les camelots sont des travailleurs autonomes. Chaque personne respecte son rythme, ses priorités personnelles et ses capacités. À tour de rôle et selon un cadre bien précis, on choisit son *spot de vente* et ses heures de travail.

La responsabilité du camelot

Une fois cette rencontre terminée, chaque camelot fait sa provision de copies à vendre. Il paie de sa poche 2\$ pour chaque exemplaire qu'il vendra sur son *spot*. À titre d'exemple, la camelot B achète 20 copies (40\$) le lundi. Lorsqu'elle aura écoulé toutes ses copies, elle reviendra s'approvisionner. Chaque camelot est garant de son inventaire – c'est sa responsabilité première en tant que travailleur autonome!

L'achat

En achetant et en lisant le JRE, vous posez un geste de solidarité, car vous encouragez nos camelots à s'intégrer dans la communauté tout en les aidant à arrondir leurs fins de mois. Si vous en avez les moyens, vous pouvez aussi laisser un petit pourboire à votre camelot en guise de reconnaissance de ses efforts et de son bon service. Cela lui permet de compléter son revenu, qui sera bien investi dans l'amélioration de sa qualité de vie.

MERCI
DE
DONNER

UNE SECONDE VIE

RECYCLEZ TOUT EN DONNANT

VÊTEMENTS, LITERIE, VAISSELLE, JOUETS, LIVRES,
PETITS ARTICLES DIVERS EN BON ÉTAT

Participez à la revalorisation du matériel

151, rue Bowen Sud

1555, rue Dunant

819 569-5336

Dons acceptés 7 jours/7

comptoirfamilialdesherbrooke.com

LE
COMPTOIR
FAMILIAL
DE SHERBROOKE

BIENVENUE À TOUS. ÊTRE DES NÔTRES, UN CHOIX VALORISANT!

Nous sommes là pour vous

David Bélanger, codirecteur de Solutions Budget Plus

Solutions Budget Plus est un organisme communautaire qui, depuis 40 ans, encourage l'autonomie financière des personnes, particulièrement celles à faibles revenus.

Que vous rencontriez des difficultés financières ou que vous souhaitiez simplement garder le contrôle sur vos finances personnelles, *Solutions Budget Plus* propose divers services de soutien au cœur de la Ville de Sherbrooke.

La consultation budgétaire vous aidera à mieux équilibrer vos revenus et dépenses, à régler vos dettes, à concrétiser un projet et même à épargner.

Le Service d'aide en impôt offre la possibilité de faire remplir

vos déclarations de revenus. Des bénévoles formés vous aident à réclamer tous les crédits, allocations et remboursements gouvernementaux auxquels vous avez droit.

De plus, *Solutions Budget Plus* offre gratuitement des ateliers d'éducation financière ainsi que de l'accompagnement.

Les services de notre organisme représentent une alternative abordable, n'hésitez pas à nous contacter pour vous informer!

Solutions Budget Plus est un organisme à but non lucratif qui existe depuis 1981. Son rôle est de favoriser la prise en charge et l'autonomie financière des personnes. Par notre travail d'éducation au budget et de prévention à l'endettement, nous voulons rejoindre toute la population, mais particulièrement les personnes à faible revenu.

Service d'aide en impôt

Mars et avril 2024

Lundi au vendredi : 9 h à 16 h 30

Critères d'admissibilité, revenu maximal de :

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

Inscription : 10 \$

81, rue Wellington Nord, Sherbrooke
819 563-0535
impotsbp@solutionsbudgetplus.com
www.solutionsbudgetplus.com



Solutions
Budget
Plus



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT
PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988



Agence du revenu
du Canada



Ruche d'art : atelier gratuit de création libre

L'équipe du Musée des beaux-arts de Sherbrooke

La Ruche d'Art est de retour au Musée pour une sixième année! L'activité se tient le premier dimanche de chaque mois de 10 h à 16 h. La Ruche est un espace de bien-être, de rencontre et d'inclusion ancré dans une philosophie de démocratisation des arts. Tout le monde y est accueilli comme un artiste, peu importe son niveau de connaissance des arts et sans égard à ses habiletés techniques.

Un accompagnement personnalisé est assuré par l'art-thérapeute Emmanuelle Meunier et une médiatrice du Musée. Une grande quantité et variété de matériel créatif est disponible pour les personnes participantes. Il n'y a pas d'instruction, les expériences autonomes de créativité, d'apprentissage et de partage de savoir-faire sont encouragées. Au début de l'activité, une œuvre de la collection du Musée des beaux-arts de Sherbrooke est présentée en guise d'introduction à la séance, suivi d'un exercice art-thérapeutique lié à la thématique.

En collaborant, les participants tissent des liens et réalisent des œuvres collectives. Chaque individu qui se sent interpellé est le bienvenu. Des breuvages et des petites collations sont servis aux participants lors de chaque séance. L'activité étant libre, il est possible d'arriver à n'importe quel moment entre 10 h et 16 h.

Bienvenue à tous et à toutes!

À propos d'Emmanuelle Meunier

Diplômée en art-thérapie (Université Concordia, 2015), Emmanuelle Meunier pratique le métier d'art-thérapeute auprès de clientèles diversifiées ; jeunes, adultes, vétérans, immigrants, réfugiés, communautés autochtones, etc. Plus récemment, sa pratique de l'art-thérapie s'est développée auprès des jeunes enfants et des adolescents qui utilisent ses services individuels à son bureau privé ou en consultation virtuelle.



Passionnée de l'expression par l'art et de ses bienfaits sur la santé, son approche humaniste l'amène à s'intéresser au mouvement des Ruches d'Art. Elle a étudié cette approche non interventionniste de l'art-thérapie auprès de la fondatrice du mouvement des Ruches d'Art, Mme Janis Timm-Bottos, aussi art-thérapeute diplômée.

Emmanuelle s'est donc naturellement impliquée au sein du Musée des beaux-arts de Sherbrooke en 2019 et les années subséquentes pour y « polliniser » la deuxième *Ruche d'Art* dans un musée des beaux-arts au Québec.

Réflexion sur la santé mentale

David Lacharité, intervenant social

La santé mentale demeure, encore de nos jours, un tabou tenace. Bien sûr, de plus en plus de gens évoquent clairement cette problématique, mais un malaise semble persister pour la majorité. Pour quelles raisons ceux qui vivent avec cette problématique ont-ils parfois honte d'en parler?

L'ouverture, le respect, la tolérance aux différents modes de vie, aux divers genres de relations et d'identités, etc. font partie des thèmes récurrents de nos discussions. Dans ce cas, pourquoi éprouvons-nous encore un malaise avec la problématique de la santé mentale? Pour moi, il s'agit d'un non-sens.

D'après mon expérience de vie, je dirais qu'un des préjugés les plus tenaces envers les gens vivant avec des problèmes de santé mentale est celui d'affirmer qu'ils se servent de leur réalité comme prétexte pour excuser certains comportements. Ce préjugé bien précis, je ne suis plus capable de l'entendre! Sans vouloir excuser quoi que ce soit, je considère

que les problèmes de santé mentale expliquent bien des situations.

En 2008, j'ai reçu un double diagnostic de trouble d'anxiété généralisé et de bipolarité de type 2. Au début, je n'osais pas en parler, car j'avais d'énormes craintes que cette réalité nuise à ma carrière. J'ai été engagé en 2009 à La Chaudronnée de l'Estrie, mais ce n'est qu'en 2010 que j'en ai parlé avec mon employeur.

Aujourd'hui, mes craintes ont complètement disparu. À mon travail, j'observe que les gens sont plus enclins à aborder ces sujets avec moi : dépression, trouble de personnalité limite, idées noires, et j'en passe... Ma situation m'aide à comprendre certaines réalités que

vivent quotidiennement les usagers de l'organisme où je travaille. Avec le temps, j'ai compris que mon état pouvait devenir une force.

Des pistes d'action

Que pouvons-nous faire concrètement pour que disparaissent les tabous au sujet de la santé mentale? Je crois que nous pouvons commencer par briser le silence et en parler de façon directe et explicite, sans craindre d'être jugés. Il ne faut pas non plus hésiter à demander de l'aide autour de nous: Il y existe plusieurs organismes au sein desquels nous pouvons trouver de l'aide et nous renseigner. Enfin, même si cela peut sembler simpliste, être à l'écoute de notre cœur et de notre jugement est



un bon début pour entamer une discussion.

Pour conclure cette réflexion personnelle, laquelle je souhaite ardemment qu'elle devienne réflexion collective, j'aimerais tout simplement citer un passage du Petit Prince écrit par Antoine de Saint-Exupéry : « on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Je nous souhaite à toutes et à tous une bonne réflexion, non pas juste avec la tête, mais avec le cœur et l'âme...

Halte chaleur

Samedis et dimanches
de 8h30 à 16h

La Chaudronnée de l'Estrie inc.



Soupe populaire

470 Bowen Sud Sherbrooke J1G 2C7



jusqu'au 31 mars

Pour plus d'information ou un don, visitez le www.chaudronweb.org

La syphilis en hausse depuis la pandémie

L'équipe d'Iris Estrie

Les cas d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont plus présents au Québec depuis la fin de la pandémie.



La syphilis, une ITSS bactérienne, avait presque disparu dans les années 1990. En effet, il n'y avait que trois cas rapportés au Québec en 1998. Néanmoins, celle-ci est en hausse depuis quelques années et ne cesse de se répandre. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, 1031 cas de syphilis ont été rapportés au Québec en 2021.

Cette infection est plus présente et affecte de nombreuses personnes, d'où l'importance d'en apprendre davantage sur cette ITSS.

Transmission et symptômes

La syphilis se transmet par des relations sexuelles vaginales, orales ou anales non protégées. Au premier stade, un chancre non douloureux apparaît dans la région touchée. Celui-ci peut passer inaperçu et disparaît après quelques jours. Puis, le deuxième stade peut apporter des symptômes similaires à la grippe pour ensuite passer au stade latent sans symptômes. De nombreuses personnes ne savent donc pas qu'elles ont la syphilis, en raison de l'absence de symptômes.

Cette ITSS peut rester latente dans le corps pendant des années, jusqu'à 30 ans, avant de présenter à nouveau des symptômes qui peuvent s'aggraver si l'infection n'est pas traitée. Au dernier stade, la syphilis apporte des complications sérieuses affectant la peau, les os, les organes vitaux ainsi que les systèmes nerveux et cardiovasculaire.

Traitement

Heureusement, cette bactérie se traite avec des antibiotiques et est facilement détectable à l'aide d'une prise de sang. Le dépistage des ITSS est recommandé à chaque année pour les personnes qui ne prennent pas beaucoup de risques, et à chaque 3 mois pour celles qui en prennent plus. Le dépistage est important puisqu'il aide à la prévention des ITSS et permet aux personnes atteintes de recevoir le traitement nécessaire.

Dépistage et réduction des risques

IRIS Estrie contribue à la prévention des ITSS, dont la syphilis, en sensibilisant la population générale en plus de travailler avec les populations les plus à risque. L'organisme offre un service de dépistage à la population plus à risque à même leurs locaux, au 505 Wellington Sud, le mercredi matin sur rendez-vous. Puis les autres populations sont redirigées vers le service qui leur convient le mieux.

IRIS Estrie anime également des ateliers et des kiosques afin d'éduquer les jeunes sur les ITSS et distribue gratuitement des condoms, des digues sexuelles et du lubrifiant afin de promouvoir la santé sexuelle de tous et de toutes. L'organisme offre aussi un espace de consommation sécuritaire et donne du matériel de consommation pour réduire les cas d'ITSS et les surdoses.

Journal de rue

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

de l'Estrie



Main-d'œuvre recherchée

Notre mission se définit dans la réintégration progressive à l'emploi ou la remise en action de personnes en situation de précarité, d'exclusion ou vivant des difficultés psychosociales.

819 348-0086

À mon âge...

Luc Breton

Contrairement à plusieurs de mes amis, je n'ai pas vécu la crise de la trentaine ni de la quarantaine. Aucune, en fait, sinon la crise de la septantaine. Ce matin moche de janvier 2021 où la pluie verglaçante tombait et que l'humidité transperçait nos vêtements, je me suis réveillé en me disant : « C'est ça qui est ça, merde, j'ai 70 ans ». Crampons aux pieds pour éviter de me fracturer un membre (les os des vieux sont si fragiles...), j'ai rejoint des amis au resto, les traits tirés et, à peine assis, le serveur m'a demandé, souriant « Vous voulez un p'tit café pour commencer mon p'tit monsieur ». Et vlan dans les flans.

Est-ce que je suis vieux, je ne sais pas? Est-ce que je me sens vieux? Si peu. Alors, si je ne suis pas vieux, que suis-je? Un vétéran, un monsieur stylé d'un certain âge, un mononcle coquet, un aîné, un sénior. Les questionnements m'ont étourdi. Serais-je en situation de vieillesse? L'urgence s'est installée.

Se définir, voilà la question embarrassante, à tout âge. Et, se redéfinir, implique davantage de revoir les éléments de sa vie : l'amour, le couple, le célibat, la sexualité (un corps qui accuse les années est-il pour autant un corps que personne ne désire?), la séduction, la coquetterie, l'amitié, la beauté, le bonheur, l'apparence, l'avenir, vouloir plaire. Tout cela ne s'éteint pas nécessairement avec l'âge, mais se manifeste autrement.

Bien évidemment, la vitalité n'est pas au rendez-vous tous les jours, ma réserve d'énergie n'est pas celle de mes 40 ans et je mets plus de temps à la récupérer, je gère plus difficilement le stress (après 40 ans comme conférencier, j'ai développé un trac maladif). Mes vieux démons reviennent me visiter à l'occasion. Par contre, une légèreté d'être s'est installée dans mon quotidien. Je me suis graduellement détaché de l'opinion et du regard des autres sur ma personne, je m'accroche moins aux détails, les gens que je fréquente ont une sensibilité semblable à la mienne et ne se définissent pas par leurs exploits sportifs, leurs voyages, leurs diplômes et leur statut social. Mon exaspération face aux abrutis, aux complotistes et aux gens de mauvaise foi est manifeste. Ce que je perds en patience, je le gagne en tolérance.

Et qu'en est-il du travail dans l'équation de prendre de l'âge? Si je suis en pré-retraite, suis-je en pré-vieillesse automatiquement? Les deux semblent indissociables. Discours à la mode et tribunal populaire sont des jumeaux gavés de préjugés et de fausses croyances sur les aînés. Les stéréotypes véhiculés à leur égard sont tenaces. Il n'y a pas qu'un type d'aînés, pas plus qu'il n'y a qu'un type d'adolescents ou de trentenaires.



On applaudit les femmes qui ne font pas leur âge et qui se démarquent dans cette marée de têtes blanches comme si elles avaient gagné à la loterie des non ridées. On admire ces hommes aux tempes grises, déguisés en cycliste de compétition du Tour de France, qui nous doublent comme des avions de chasse sur les pistes cyclables. Ces modèles ne sont pas légion dans mon groupe de septuagénaires.

Comment la société voit-elle les « vieillissants »? Comment les traite-t-elle? Les statistiques sur les revenus des aînés sont alarmantes. La discrimination fondée sur l'âge est documentée. L'âgisme violent existe. Pour Janette Bertrand, vieillir est un naufrage alors que Jocelyne Robert (sexologue) nous entretient sur « Vieillir avec panache ». Quant à lui, Marc Favreau dans son personnage de Sol disait que : « [les vieux] ils ont même pas besoin d'horloge non plus pour entendre les aiguilles tricoter les secondes.... Ils ont personne qui les empêche d'avoir l'oreillette en dedans, pour écouter leur cœur qui grelinde et qui frilote, pour écouter leur corps se débattre tout seul... »

Donc, à chaque mois de janvier, j'avance en âge, je prends de l'âge, mais je suis incapable de dire si « je vieillis ». Parce que « vieillir » ne résonne pas pour tous comme une date de péremption sur un berlingot de lait d'avoine, une fin imminente, la diminution des capacités

physiques et cognitives, la déliquescence, la mise au rencart, être abandonné dans un établissement, un mouroir, avant de laisser sa place à un autre vieux, être anonymisé. L'âge d'or n'est pas le « bel âge » pour tous les aînés.

Mon amie Anne me partage qu'à 44 ans, vieillir l'effraie. À 73 ans, qu'en est-il de ma frayeur? À quel âge commence-t-on à parler de notre âge, à vouloir le cacher, à ne pas l'accepter? À quel moment de notre vie notre âge nous dicte-t-il de faire ceci ou de ne pas porter cela? On se bat encore avec la notion de temps : combien me reste-t-il de temps à vivre? Vais-je manquer de temps pour me réaliser? Aurai-je trop de temps à combler si je me joins aux groupes de centenaires de plus en plus nombreux au Québec?

Après qu'elles eurent demandé l'aide médicale à mourir, je suis allé à la rencontre de mes amies Marielle en juin et Francine en octobre quelques jours avant leur départ. Elles m'ont serré dans leurs bras avant que je ne les quitte avec une force telle que je croyais qu'elles m'amenaient avec elles dans l'au-delà comme un compagnon de route. De l'amour, de l'affection, des larmes.

Quand je pleure la perte de mes amis, je n'ai pas d'âge.

Quand Félix, trois ans, m'appelle grand-papa Luc, je n'ai pas d'âge.

Quand je m'éblouis devant la beauté de la nature, je n'ai pas d'âge.

Quand mes amis et mon amoureux me témoignent leur amour, je n'ai pas d'âge.

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Genevieve
HEBERT
DÉPUTÉE DE
SAINT-FRANÇOIS

819-565-3667
genevieve.hebert.SAFR@assnat.qc.ca



Hon. Marie-Claude
Bibeau DÉPUTÉE
COMPTON
STANSTEAD
M.P.

**MINISTRE DU REVENU NATIONAL
MINISTER OF NATIONAL REVENUE**

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION | RIDING OFFICE
175 Queen, #204, Sherbrooke, QC J1M 1K1
819 347-2598

INFO@MCBIBEAU.CA | MCBIBEAU.CA
f t i MCLAUDEBIBEAU



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

**Laure
Letarte-Lavoie**

Conseillère municipale
Hôtel-Dieu

laure.letarte-lavoie@sherbrooke.ca
819 674-2883




**Raïs
Kibonge**

Conseiller municipal
Lac-des-Nations

rais.kibonge@sherbrooke.ca
819 993-4468




« Je travaille à la qualité
de votre milieu de vie! »

Éclipse totale

Patricia Wellington Leclerc

Cette année, le printemps apporte non seulement le beau temps et la fonte de la neige, mais aussi une éclipse solaire totale. Aux alentours de 15 h 27, le 8 avril 2024, à travers le sud du Québec, l'éclipse solaire totale pourra être observée pendant 1 minute 48 secondes dans la grande région de Montréal. Toutefois, dans les villes de Sherbrooke et de Lac-Mégantic, situées au centre de la bande de 200 km de large où l'éclipse totale sera observable, le phénomène sera plus long : 3 minutes 23 secondes.

Une éclipse solaire totale est une merveille astronomique durant laquelle la lune dans toute sa superficie passe devant le soleil, se différenciant des éclipses partielles qui se produisent plusieurs fois par années, selon la région. Une éclipse totale est visible tous les 375 ans en moyenne, dépendamment de l'endroit. Dans le sud du Québec, 91 ans ont passé depuis la dernière éclipse solaire totale visible à Montréal, le 31 août 1932. En revanche, à Regina en Saskatchewan la précédente fut perçue en l'an 55 avant notre ère et la prochaine se produira en 2153 soit 2 207 ans de patience pour les astronomes amateurs.

Le 8 avril, installez-vous confortablement à l'extérieur de vos maisons et portez, **s'il vous plaît**, des lunettes protectrices. Observer une éclipse exige des protections oculaires. Pourquoi? La lune passe devant

le soleil, crée une ombre sur une partie de la terre et donne l'impression qu'il n'y a pas de projection de rayons pendant cette période. Or, les rayons du soleil se fraient un chemin jusqu'à nous, demeurant aussi néfastes pour notre rétine. Imaginez, regarder directement le soleil pendant quelques secondes peut décoller la rétine de l'œil, alors 3 minutes 23 secondes d'observation seront fatales. Le décollement de la rétine est une atrophie et une inflammation oculaire chronique qui diminue la vue, jusqu'à sa perte, sans possibilité de récupération. Pour préserver votre vue, le port des lunettes à protection bouclier est vivement recommandé, car elles bloquent 99 % des rayons solaires. Vous n'avez pas accès à ce type de lunette? *L'Astrolab du Mont-Mégantic* diffusera l'éclipse en direct sur sa page Facebook.



Une éclipse solaire sera visible le 8 avril en Estrie, mais le port de protection oculaire est nécessaire pour l'observer directement @JDREstrie

Un camp de jour doublement récompensé

Nancy Mongeau

Le *Camp accueillant* du Carrefour accès loisirs (CAL) s'est distingué à deux reprises au cours de la dernière année. Ce projet-pilote a permis à de jeunes allophones de s'intégrer graduellement dans le camp de jour en apprenant le français par le jeu.

Dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles, l'équipe du CAL en reçu des mains de la ministre Christine Fréchette, le prix Solange-Chalvin dans la catégorie *Organismes*



Maïa Pons et Vincent Bourbeau ont accepté, au nom du Carrefour accès loisirs, un prix d'excellence remis par l'Association des camps du Québec.

partenaires du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIDI), en apprentissage du français - *Organisme à but non lucratif*. Un beau signe de reconnaissance dans le monde de la francisation pour le centre communautaire sherbrookoïse!

Puis, lors d'un congrès rassemblant plus de 400 acteurs des camps du Québec, le *Camp accueillant* a reçu une autre reconnaissance du milieu des loisirs : le prix Excellence 2023, volet *Programmation et vie de camp*, dans la catégorie *Camp de jour municipal conforme*. Ce prix a été une grande fierté pour l'équipe du CAL qui a aussi reçu cette année-là l'attestation de conformité aux normes municipales de l'Association des camps du Québec.



De gauche à droite, Benoît Dagenais (sous-ministre du MIFI), Vincent Bourbeau (DG du CAL), Maïa Pons (responsable des loisirs au CAL), Wahiba Khiari (responsable de la francisation au CAL), Marc Provencher (professeur en francisation au CAL) et Christine Fréchette (ministre du MIFI).

Ces deux prix, issus du milieu de la francisation et de celui des loisirs, mettent en lumière la justesse de la direction prise par le CAL pour accueillir et intégrer les enfants nouvellement arrivés au Québec. Ils démontrent aussi la valeur du caractère hybride unique du Carrefour accès loisirs, œuvrant pour le bien de sa communauté immédiate, tant en loisir qu'en francisation.

Poursuite du projet en 2024

Fier du succès de son projet pilote, le CAL prévoit ajouter le Camp accueillant à son offre de service régulière. Les parents d'enfants nouvellement arrivés au Québec ou éprouvant un besoin d'intégration en francisation pourront

inscrire leurs jeunes à ce camp de jour l'été prochain.

Au cœur de la communauté

Centre communautaire situé au cœur de Sherbrooke, le Carrefour accès loisirs est un acteur majeur dévoué à son milieu. Fier partenaire du MIFI dans l'enseignement du français langue seconde et de la Ville de Sherbrooke afin d'offrir des loisirs accessibles pour tous, il propose, entre autres, des cours pour enfants et adultes dont la variété passe des langues, aux arts et à la culture aux sports et au mieux-être. Le CAL offre aux parents des rabais de 10 % à 80 % pour les enfants de 14 ans et moins, selon leur revenu familial.

FIER PARTENAIRE DU JOURNAL DE RUE

SOLUTION CIMEX

Unis contre les punaises de lit et autres parasites.

PUNAISES DE LIT OU AUTRES PARASITES À LA MAISON, PAS DE PANIQUE, ON S'OCCUPE DE VOUS!

TRAITEMENT À LA VAPEUR TRAITEMENT PAR CONGÉLATION DÉTECTION CANINE TRAITEMENT THERMIQUE

**PROTOCOLE D'INTERVENTION SÉCURITAIRE
PRODUITS APPROUVÉS ET HOMOLOGUÉS
TECHNICIENS QUALIFIÉS**

ARAIGNÉES + BLATTES + FOURMIS
PUNAISES DE LIT + PERCE-OREILLES + GUÊPES
SOURIS + RATS + RATONS LAVEURS
MOUFETTES + ÉCUREUILS + AUTRES

FOURNISSEUR MEMBRE: RPHL (Région de la Capitale-Nationale), APQ (Association des professionnels du Québec), FIER MEMBRE: Association Québécoise de la Gestion Parasitaire

PERMIS ÉMIS PAR LE MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

SHERBROOKE **819 200-5332** WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

Consomme la bonne information

Élixir

Élixir travaille à réduire les conséquences négatives liées aux dépendances actuelles chez les femmes de 16 ans et plus de l'Estrie.

Substances psychoactives (alcool, cannabis, vape, médicaments, MDMA, etc.)
Jeux de hasard et d'argent
Cyberdépendance

info@elixir.qc.ca | 819 562-5771 | Facebook Élixir | Instagram elixir_halte | Twitter elixir_jeunesse
www.elixir.qc.ca

Rien ne devrait t'écarter de toi

Pierrette Denault

Ma première rencontre avec David Goudreault remonte à plus de vingt ans. Je l'avais invité à performer dans le cadre du concours littéraire Sors de ta bulle. Devant lui, une centaine d'ados vite conquis, leurs grands yeux écarquillés, la bouche ouverte sur des O majuscules. Le jeune slammeur arrivait à déclamer ses textes avec un tel naturel! Aujourd'hui encore, la magie opère chaque fois. Preuve a été faite l'été dernier alors qu'il était invité pour une troisième saison à l'émission *Bonsoir Bonsoir*. Au rendez-vous : authenticité, empathie et prises de position sur les changements sociaux. David Goudreault ne s'est pas éloigné de lui-même.

Les lettres attachées

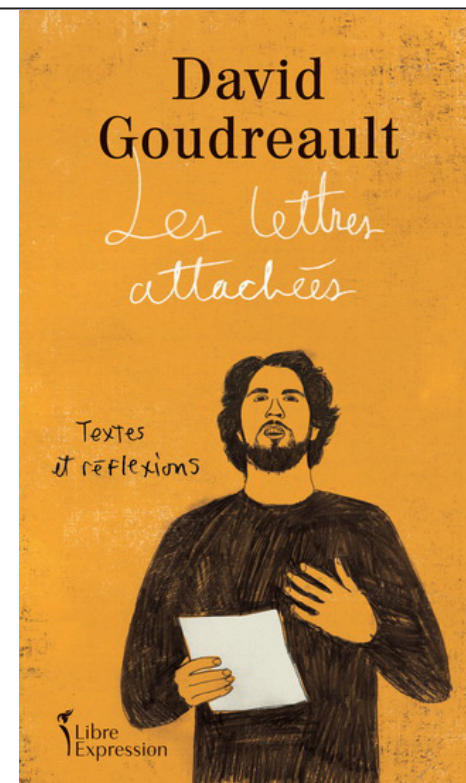
Reculons de trois saisons de télé. David livre des textes d'une rare intensité. Mélange de poésie et d'humour. Il se penche sur des phénomènes sociaux qui le préoccupent, réfléchit tout haut à la montée de la violence, prend à bras le corps des sujets d'actualité brûlants, n'hésite pas à dénoncer, à faire appel au changement. Il s'adresse à nous, en direct, déclamant ses yeux dans les nôtres, à cœur ouvert. On tend l'oreille, on reçoit ses mots directement au plexus. Succès télévisuel retentissant !!!

Puis, à l'automne 2023, il nous fait le cadeau de *Les lettres attachées*. Le livre regroupe quinze textes, tous suivis ou précédés d'un commentaire de l'auteur, certains agrémentés d'esquisses d'Irina Pusztai. Parmi eux, Lettre aux alcooliques et aux dépendants, aux aînés, à la maladie mentale; Lettre aux mal-aimés, lettre d'amour au Québec, aux profs, à Steven; Lettre d'amour à la haine : des directs comme des uppercuts, qui visent juste. En prime : des notes personnelles qui suivent chaque texte, plus particulièrement le commentaire en lien avec Lettre aux petits gars, qui

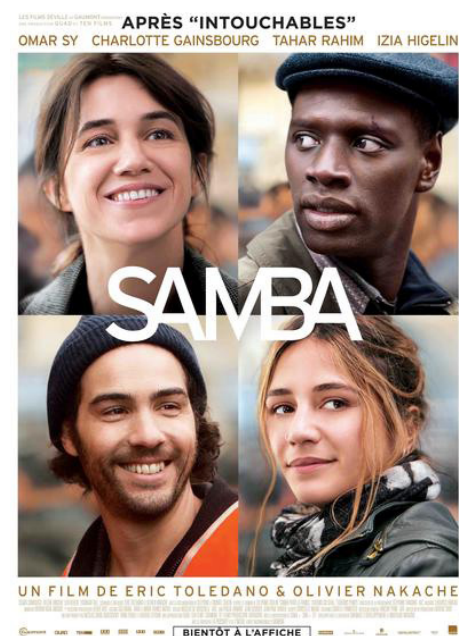
a suscité une montagne d'émotions tant chez les téléspectateurs et les internautes (4 millions de vues en quelques jours!), que chez l'auteur.

Le créateur

David Goudreault a-t-il vraiment besoin de présentation?! Il est travailleur social de formation, romancier, poète et parolier. Son œuvre a été saluée par de nombreux prix et distinctions. Il est l'auteur de quelques recueils de poésie, d'albums pour enfants et de cinq romans. On se souvient de son grand succès de librairie, sa trilogie *La Bête*, *Ta mort à moi* et *Maple*.



David a performé sur de nombreuses scènes. Après une pause temporaire – voulait-il se faire oublier un peu? avait-il besoin de faire le plein, de recharger ses batteries? – le voici qui remonte sur les planches en cet hiver 2024 pour notre plus grand bonheur.



Samba

Jerry Espada

Le film français *Samba* (2014), des mêmes réalisateur et scénariste que *Les intouchables* (2011 - Toledano/ Nakache), aborde le sujet des « sans-papiers », ceux qui s'installent dans un pays sans y avoir été préalablement autorisés et qui, chaque jour, courent le risque d'être renvoyés chez eux, le temps que le processus administratif leur donnant le droit de travailler et de résider, finisse par aboutir positivement.

Ce processus peut prendre des années, jusqu'à 10 ans! C'est le cas de Samba (Omar Sy) qui a quitté son Sénégal natal afin d'être le pourvoyeur de fonds de sa famille après le décès de son père. Alors que la menace d'un renvoi au Sénégal est imminente, il rencontre Alice (Charlotte Gainsbourg) qui, après avoir subi un épuisement professionnel, fait du bénévolat dans un organisme venant en aide aux « sans-papiers ». Les deux personnages sont à la recherche d'un sens à leur vie, dans un monde rempli d'incertitudes.

Comment peut-on vivre pendant 10 ans entre jobines non déclarées, logements inaccessibles, descentes de police, tribunaux, centres de

détention, etc.? C'est à cette question que ce film tente de répondre avec beaucoup de tendresse, d'amour et d'humour.

Un ton juste pour aborder un sujet aussi délicat, un scénario bien construit, une réalisation rythmée et des dialogues savoureux ont valu à ce film une note moyenne très honorable de 3,5/5. Alors que certains ont détesté le trop plein de gentillesse qui rend le tout irréaliste, je trouve que ça fait du bien de voir un peu de beauté au milieu des souffrances, on en a bien besoin depuis quelques années.

Je lance ici une petite réflexion autour des « sans-papiers ». On se rappelle le branlebas de combat politique

autour du Chemin Roxham. On se demandait comment intégrer autant de réfugiés. On pourrait au moins se demander ce qu'ils sont devenus.

Est-ce que le cri d'alarme lancé par des organismes communautaires qui voient dans les rues un nombre croissant de jeunes migrants sans logement ni travail est une réponse?

De son côté, le chef du Parti Québécois annonce « une crise sociale sans précédent » pour le Québec si les quotas d'immigration ne sont pas abaissés. Il y a de quoi se demander si l'expérience française, vue à travers ce film, ne mériterait pas une analyse sérieuse afin d'éviter des tragédies.

Samba, sénégalais en France depuis 10 ans, collectionne les petits boulots ; Alice est une cadre supérieure épuisée par un *burn out*. Lui essaye par tous les moyens d'obtenir ses papiers, alors qu'elle tente de se reconstruire par le bénévolat dans une association. Chacun cherche à sortir de son impasse jusqu'au jour où leurs destins se croisent...

Mon top 10 des meilleurs films de 2023

Érick Gauthier

Vous vous demandez quel bon film vous avez peut-être manqué en 2023? Laissez-moi vous faire mon top 10 en mini-critiques!

Les gardiens de la Galaxie Volume 3

Un des derniers bons films de Marvel avant une chute en qualité. C'est une très bonne suite aux deux autres, avec un méchant vraiment terrifiant et sans remords. Quelques scènes comportant de la cruauté animale sont dures à regarder (ne vous inquiétez pas cependant, ce sont des toutous/animations, pas des vrais!!). L'action et les visuels sont d'excellente qualité, ainsi que la musique, toujours entraînante. Enfin, j'apprécie qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir vu 20 autres films de Marvel pour comprendre l'intrigue. Note de B.

Gran Turismo

Un film de course basé sur un jeu vidéo, dans lequel on tourne en rond dans la même voiture pendant des heures, intéressant? Détrompez-vous! Le film est aussi basé sur un fait vécu : un jeune rêve de faire partie d'une grande course. La compagnie Nissan décide donc de faire un concours de jeu de course d'arcade et invite les meilleurs joueurs pour montrer que la pratique vidéo aide (ou non) à un vrai entraînement. Note de B+



Evil Dead Rise

Il s'agit d'une suite/remake d'un grand film d'horreur à succès. Celui-ci commence en force, puis se calme pendant

20 minutes environ. Trente-cinq minutes après le début du film, tout vire au vinaigre et, sans révéler les punchs, les fameux *Deadites* des autres films *Evil Dead* viennent saccager la quiétude d'une famille. On apprend que le fait que cette famille ait trouvé un fameux livre, n'a pas aidé la suite des événements... Très violent, attention! Note de B+

Super Mario Bros le Film

Ce long métrage animé est basé bien sûr sur le jeu vidéo du même nom. Bien qu'il soit clairement conçu pour les plus jeunes, je me suis quand même surpris à rire un peu. L'animation est tout simplement sublime et on remarque plusieurs clin d'œil à d'autres jeux de la compagnie Nintendo. En anglais, plusieurs acteurs font les voix dont Jack Black dans le rôle du méchant Bowser. Les deux frères (Mario et Luigi) sont cependant séparés pendant une partie du film et la grande star est une étoile dépressive (vous verrez!). Note de B+

John Wick: Chapitre 4

Le 4e chapitre de la série, dans lequel notre cher John a un nouvel ennemi prêt à lui faire face en duel, est sans contredit le meilleur. Certaines scènes d'action durent jusqu'à 15-20 minutes...époustouflant! Tout le long du film, le méchant essaie de faire tuer John pour qu'il ne se présente pas à ce duel. Le film peut être regardé sans avoir vu les autres, mais certains personnages vous seront inconnus ou auront moins un gros impact. Une bonne bande sonore aussi! Note de A.

La Main

Un autre film d'horreur sur la liste. Celui-ci est réalisé par deux youtubers avec un assez petit budget. Des jeunes trouvent une main momifiée et découvrent qu'en la serrant et en prononçant quelques mots, un esprit vient habiter leur corps. Au début, ils trouvent cela très drôle organisent un party, qui, bien sûr, se déroule très bien! Peu de scènes très violentes (disons deux), mais le suspense est intense. J'ai aussi aimé la fin! Note de A



Le Monde après nous

Un film assez bizarre. Beaucoup d'acteurs connus comme Julia Roberts, Ethan Hawke, Kevin Bacon, Mahershala Ali et d'autres. Quelque chose se passe et nous suivons les réactions et les péripéties des personnages face à une série d'événements incompréhensibles et teintés d'idées de fin du monde. Le jeu d'acteur et le grand mystère sont assez pour rester accrochés, si vous aimez les intrigues lentes.. Un bon A aussi.

Le Créateur

Un film de science-fiction, qui sans être parfait, démontre facilement ce qu'une compagnie peut faire sans dépenser des centaines de millions. Les décors rivalisent avec les plus grands du cinéma. L'histoire du film comme telle, est un peu du réchauffé : un homme doit aller chercher un enfant qui pourrait être la clé de bla bla bla... Le jeu des acteurs est excellent et le film comporte de belles surprises. Note de A aussi.

Taylor Swift Eras tour

Ai-je été soudoyé ou payé pour mettre ce film en 2e de ma liste? Non, pas du tout ! Ne pensez pas au film en vous disant « Bon, c'est des tonnes de filles, pourquoi serais-je intéressé? » Ce film

vous invite à découvrir l'artiste en tournée. La qualité est extraordinaire, c'est comme si vous y étiez : prises de vue aériennes, son de grande qualité et sans les bruits ambiants du spectacle, jeux de lumière époustouflants, bref, un spectacle presque parfait. En 3 heures, Taylor vous dévoile tout son répertoire, vous permettant ainsi de déterminer quel album ou quel style d'elle vous préférez ! Une vraie bête de scène! Note de A.



Godzilla: Minus One

Bon, cela me fait bizarre de mettre ce film ici, vu qu'il n'est arrivé en Amérique qu'en japonais, sous titrés anglais. Le film est pourtant le meilleur de tous Godzilla et, même avec sous-titres, le long métrage est assez simple à suivre. On se retrouve juste un peu après la 2e guerre mondiale et un pilote kamikaze japonais fait la rencontre de... quelque chose. Il survit, mais traîne en lui un stress post-traumatique et essaie d'avertir la population de Tokyo qu'un certain animal arrive, qu'il est gros et enragé. Nous voyons Godzilla, dans sa plus dangereuse et violente forme. Le carnage et la panique sont palpables et les effets spéciaux sont excellents pour un budget très réduit. Un MUST pour tous les fans de film de monstres : A+

La beauté cachée devant les puissances destructrices

Jacques Quintin, philosophe

Nous vivons dans une logique comptable qui ne cesse de nous pousser à consommer comme des personnes affamées et, du coup, de nous dévitaliser. Un monde désenchanté, déspiritualisé, sans dieux. Dans ce monde de l'artificialité, nous parvenons difficilement à trouver une place pour l'émerveillement. Nous devenons de plus en plus désensibilisés, comme des zombies. Toute cette destruction de la vie nous rend aveugle à notre propre dévitalisation. C'est le règne illusoire de la soif de pouvoir et de connaissances. Les humains sont de plus en plus emmurés dans la prison de la cupidité et des certitudes. Nous assistons à une profonde rupture avec l'expérience de la beauté. Nous devenons des exilés de l'existence.

Alors, c'est de beauté dont nous avons besoin pour survivre à notre déshumanisation et à notre souffrance; aussi pour reconnaître le caractère sacré de l'existence. Elle devient l'antidote de nos blessures intérieures et de l'indifférence du monde. Avec la beauté, nous apprenons à dire non à la cruauté du monde.

Pourtant, la beauté se révèle partout. Lorsque nous la rencontrons, nous ralentissons le pas et nous l'éprouvons jusque dans notre corps. De là, elle nous transporte dans un ailleurs et nous ramène au cœur de l'existence sans savoir de quoi il s'agit. Nous vivons une expérience de saisissement et de

dépouillement, une manière de s'ouvrir au monde qui vient contrebalancer la fermeture de notre cœur.

La beauté n'est pas dehors ni à l'intérieur, mais dans notre rencontre avec ce qui cherche à se dire dans nos expériences de vie. Elle nous incline à nous rendre présent à tout ce qui nous entoure. Avec elle, nous découvrons cette qualité d'attention qui nous manque si souvent.

Ce qui fascine avec la beauté, c'est son pouvoir de révélation du mystère si profond de l'amour. Elle nous apprend à aimer, même dans la misère et dans la pauvreté, même en dépit des injustices en tout genre. Pas besoin de connaître, seulement d'apprécier l'indicible.



Il est remarquable comment elle nous désencombre de notre égo. Elle devient guérison de la vie mutilée, avilie et ignorée. Elle nous accompagne dans notre effort de résister à l'écroulement de ces étincelles de vie qui nous donnent une âme.

La beauté nous apprend à ne rien bousculer. À prendre son temps, carpe diem, pour observer la magie d'être réuni, ici et là, à quelque chose de plus grand que soi dans nos existences. Elle nous enseigne à nous passer de la frénésie

des technologies. Si vous ne voyez pas toute cette beauté autour de vous, faites une pause.

Nous entendons souvent dire qu'il y a perte de sens. Il faudrait plutôt penser à une perte d'appréciation de la beauté. C'est la beauté qui nous sert de guide. Pas besoin d'un million de trucs. Elle suffit à améliorer nos existences, à rendre la vie encore plus belle. Finalement, contempler la beauté, c'est accueillir la vie qui ne cesse de s'attarder, de prendre son temps, d'avancer tranquillement, même dans les débris du monde.

Apprendre à écouter, tout un défi!

Marc Bolduc, psychologue

Ici, il ne s'agit pas de garder le silence pendant que l'autre me parle. Écouter véritablement, c'est écouter avec beaucoup d'intérêt, avec l'intention de saisir en entier et profondément le message de l'autre.

Il peut être d'autant plus difficile si cette personne est un proche : un enfant, un conjoint ou un ami qui me confie ses malheurs, ses déceptions, ses peines, ses frustrations et qui exprime son découragement.

Comment sortir de notre contexte personnel pour être plus disponible afin d'écouter ce que l'autre veut nous confier? Il faut apprendre à développer la distance bienveillante, un recul qui nous permet de se mettre à sa place, être juste assez bienveillant sans prendre toute la charge sur nos épaules.

Écouter activement

L'écoute active est une méthode efficace et relativement simple. C'est à la portée de tous. Écouter ce que la personne nous

raconte et démontrer à la fois qu'on saisit et comprend bien ce qu'elle nous exprime, que ce soit verbalement ou pas.

Une règle essentielle

Savoir accepter l'autre comme il est. Avoir une attitude de respect et de considération pour favoriser la confiance et manifester un réel intérêt.

Deux qualités d'une bonne écoute active

1-Reformuler

C'est résumer ce que dit la personne de la manière que nous le comprenons. Cette façon de faire permet à la personne écoutée d'être assurée que l'on saisit bien les faits, sa pensée, ses émotions et d'apporter des précisions s'il y a lieu.

« Si je comprends bien, c'est que... »

« Autrement dit, c'est que... »

« Ce que tu veux dire, c'est que... »

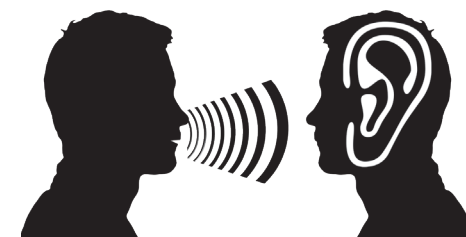
Attention de ne pas trop utiliser les reformulations, car cela peut devenir désagréable pour l'interlocuteur.

2-Questionner/Vérifier

On peut se permettre de poser différentes questions pour avoir une meilleure compréhension de sa situation ou de ses émotions.

Le principal obstacle à l'écoute active

Sans aucun doute, c'est l'interprétation qu'on fait des paroles de l'autre. Les faits et les paroles sont déformés, on fait des déductions gratuites, des suppositions à



propos de certains aspects des paroles de l'autre.

Les pièges à éviter

- Minimiser : « Tu t'en fais trop pour ça. Ce n'est pas grave, tu n'y peux rien de toute façon. »

- Donner des conseils : « Tu aurais pu faire ça... »

- Moraliser : « Tu as vraiment fait une gaffe... »

- Évaluer : « Ça n'a pas d'allure ce que tu as fait ! »

- Enchaîner sur une anecdote personnelle: « Ton histoire me fait penser à une situation que j'ai vécue moi-même... »

Les permis de travail fermés, de l'esclavagisme moderne!

Moika Vaillancourt

Illusion Emploi de l'Estrie lance un cri du cœur à nos élus et élues du fédéral et du provincial pour l'abolition des permis de travail fermés. L'organisme sans but lucratif se consacre depuis presque 30 ans à la promotion et à la défense des travailleuses non-syndiquées et travailleurs non-syndiqués en Estrie.

Depuis quelques années, le nombre de travailleuses et travailleurs migrants temporaires qui vont chercher de l'aide chez Illusion Emploi de l'Estrie ne cesse d'augmenter. Ce qu'on peut constater sur le terrain est grave. On parle carrément d'abus et d'exploitation. On témoigne des heures de travail excessives, des heures supplémentaires non rémunérées, des accidents de travail non reconnus par l'employeur, des logements insalubres, du non-respect des conditions minimales de travail fixées par la Loi sur les normes du travail, etc.



Ce qui est le plus frustrant pour les membres de l'équipe de l'organisme, c'est qu'ils sont rarement en mesure de les aider à se défendre. Pourquoi? Parce que malgré les situations d'abus, ces travailleurs et travailleuses ne veulent généralement pas prendre le risque de déposer une plainte à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), par peur des représailles.

Les travailleuses et travailleurs les appellent pour pouvoir continuer à travailler sans faire de vagues en se trouvant un autre emploi ou en obtenant un permis ouvert. Or, comme vous l'aurez sans doute deviné, ce n'est pas simple. Pour être en mesure de changer d'emploi, il faut recommencer les démarches pour obtenir un nouveau permis fermé. Ces démarches sont complexes et peuvent prendre plusieurs mois. La seule façon d'obtenir un permis ouvert pour les travailleurs vulnérables est en cas de harcèlement grave (maltraitance, violence ou risque de subir de la violence). Ce type de permis n'est évidemment pas une solution pour la majorité des travailleuses et travailleurs.

Nous sommes devant un cul-de-sac bureaucratique et nous vivons beaucoup d'impuissance. Ce que nous voyons au quotidien, ce sont des violations des droits humains. Quand on nous refuse le droit de changer d'employeur, cela engendre des dommages collatéraux sur le droit à la vie, à la liberté, à la sécurité et à l'égalité.

Illusion Emploi de l'Estrie revendique donc des permis de travail ouverts pour tous et toutes - sans aucune forme de travail forcé via des permis de travail sectoriels ou régionaux; des statuts reconnus et le droit à la résidence permanente favorisant la réunification familiale; des logements indépendants, ou au moins un hébergement salubre; des conditions de travail décentes et dignes, sans disparité de traitement; des programmes et services gouvernementaux dans leur langue d'origine ou l'accès gratuit à une personne interprète lors de rendez-vous médicaux ou autres.

Ces travailleuses et travailleurs temporaires comblent un besoin permanent. On ne les voit plus seulement dans le milieu agricole, mais dans plusieurs milieux frappés de plein fouet par la pénurie de main-d'œuvre comme le milieu manufacturier, l'hôtellerie, l'hébergement, le commerce de détail et la transformation alimentaire. Depuis 2015, le nombre de travailleuses et travailleurs migrants temporaires a triplé au Québec atteignant 38 500. Les problèmes liés aux permis de travail fermés ne sont pas près de disparaître. Il est donc crucial de leur permettre de venir travailler ici en toute sécurité et dignité. Illusion Emploi continuera de lutter pour des conditions de travail dignes et une protection adéquate pour tous les travailleuses et travailleurs au Québec.

GRATUIT SANS RENDEZ-VOUS

★ IMPÔT COMMUNAUTAIRE ESTRIE

Ouverture le 12 février 2024

Lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

764, rue King Ouest, Sherbrooke QC

Barèmes

- Une personne seule 35 000 \$
- Un couple 45 000 \$
- Chaque personne à charge supplémentaire 2 500 \$
- Un adulte avec un enfant à charge 45 000 \$



Tél. : 873 389-5885

Courriel : impotcommunautaireestrie@gmail.com



Merci à nos partenaires et bénévoles!



Agence du revenu du Canada



Réflexions sur le deuil

(première partie)

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

Les journées s’allongent. La lumière reprend ses droits lentement, mais très sûrement! C’est étonnant de constater le grand nombre de parallèles qu’on peut établir entre la nature et l’évolution du deuil.

Dans ce numéro et le suivant, nous vous proposons des pistes de réflexions par rapport au deuil. Depuis quelques décennies, notre société n’impose plus de modèle précis. Le deuil est surtout teinté de notre culture personnelle. De nos croyances. De nos convictions.

Il n’est pas question ici de porter un jugement. Il est plutôt question de semer des pistes qui mèneront à une réflexion toute personnelle.

Le deuil

Proposons d’abord une définition simple : être endeuillé, c’est apprendre à vivre avec l’absence. Or, le deuil

n’est pas un événement défini dans le temps. On ne guérit pas d’un deuil, ce n’est pas une maladie. Ce n’est pas non plus circonscrit dans le temps comme un bras cassé : six semaines dans le plâtre et c’est terminé! On parle d’évolution du deuil parce que chacun peut composer avec de façon différente. Même si l’énoncé est très simple, ça ne veut pas dire que c’est facile à vivre pour autant.

Dans notre société de performance et de consommation, les rituels ont perdu un peu de leur importance. Il en est ainsi de tous les rituels, pas uniquement de ceux reliés au deuil. Ils



ne sont pas moins importants, mais on a tendance à les traiter comme le reste de la vie moderne : très rapidement! Toutefois, s’arrêter, de nos jours, est quelque chose de difficile. Cela demande un effort. Pourtant, les funérailles ont un rôle bien précis.

Partons du principe que les funérailles sont un temps d’arrêt pour prendre conscience de l’impact que la personne a eu dans notre vie. Célébrer des funérailles, c’est célébrer la vie de la personne défunte. Le geste est une façon de mettre en lumière un éventail de souvenirs et de privilégier ceux que nous voulons garder bien vivants. C’est très aidant pour continuer la route en négociant avec l’absence de l’autre.

Ce n’est pas rien de perdre quelqu’un qu’on aime.

Il est normal qu’on soit désorienté. Perdu. Certaines personnes témoignent qu’elles se sont retirées très longtemps de toute vie sociale après le décès, se demandant si elles étaient normales de ressentir la peine aussi intensivement des mois après la mort.

Si vivre un deuil est une émotion personnelle, les rituels qui l’accompagnent peuvent l’être tout autant!

Dans le prochain numéro, nous verrons certaines dynamiques et même certains pièges potentiels qui nous attendent sur la route du deuil.

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

*La solidarité se voit
dans les petits gestes de soutien
du quotidien.*

819 565-7646
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke
coopfuneraireestrie.com

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L’ESTRIE

LIVRAISON DIRECTE

Au cœur du Journal de rue de l'Estrie

Encouragez nos camelots
en vous procurant ce livre produit par le Journal de rue.

Tous les profits iront au Fonds des camelots pour la participation à des activités sociales et l’achat de produits essentiels.

Disponible chez les partenaires suivants : **Bibliairie GGC, Librairie Les Deux Sœurs et Librairie Appalaches.**

La révolution générée par l'IA

Lucie Lafrenière

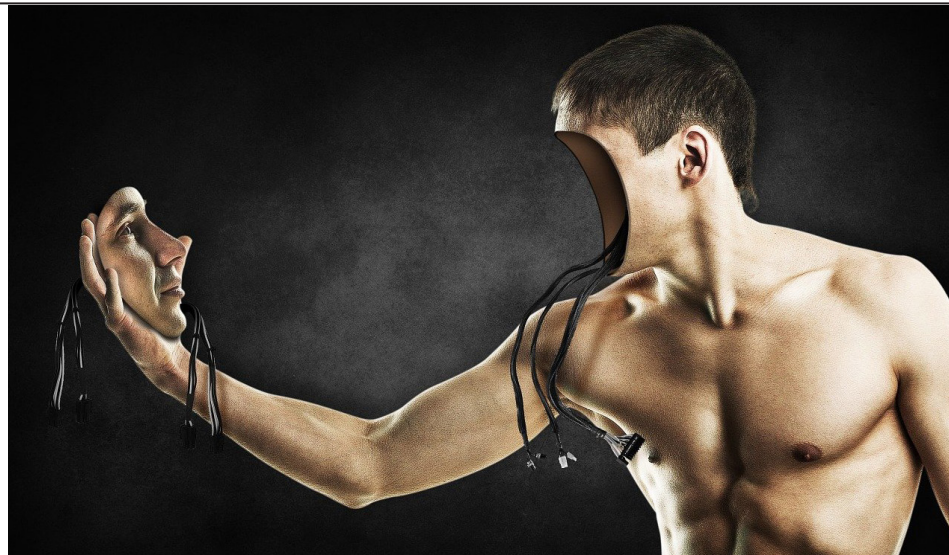
Rendre compte de l'ampleur de l'Intelligence Artificielle (IA) en 450 mots, c'est impossible! D'autres articles suivront. Ce nouveau paradigme, entré de plain-pied dans notre réalité de tous les jours, nous éloigne d'Astro, le petit robot. L'IA est le fruit de deux technologies : les modèles d'images génératifs, capables d'apprendre les caractéristiques d'une collection de données et de produire des données similaires; les grands modèles de langage pour transformer du texte en images ou en vidéos.

Le côté sombre

Un des pionniers québécois en ce domaine sonne l'alarme, Yoshua Bengio. Après avoir goûté aux joies de l'élaboration de l'IA, il en entrevoit le côté sombre. Il n'est pas le seul. La recherche en ce domaine coûte extrêmement cher. Elle est commanditée par des gens très riches. Or, comme elle a lieu dans le privé, les chercheurs n'ont pas de compte à rendre. Une minorité d'entre eux, selon M. Bengio, rêve d'une planète terre habitée surtout par des robots. Peu de pays cherchent à encadrer l'IA. Joe Biden a ce projet en tête, mais

beaucoup d'obstacles se dressent sur son chemin dont sa réélection.

Autre inquiétude majeure : les contenus d'internet nourrissent l'IA. Sur ce réseau informatique mondial, il n'y a pas ni bibliothécaire, ni modérateur. Nul chercheur ne connaît la recette pour créer des robots obéissants. Si sur le plan de l'éthique, la recherche médicale est encadrée, celle en informatique n'a pas établi de tradition en ce sens à ce jour. Il ne faut pas s'étonner d'en retrouver des marques dangereuses partout : par exemples, dans la militarisation (les conflits en Ukraine, dans la bande de Gaza),



les droits d'auteurs bafoués, les faked news, les deep faked. De toute évidence, l'IA occasionne des pertes d'emploi et représente un réel danger pour la démocratie.

Les avantages de l'IA

Cependant, l'IA comporte de nombreux avantages. En voici quelques-uns, indéniables. À titre d'exemples, elle peut élaborer de nouveaux médicaments, modéliser le climat, la météo, l'évolution de la terre. Et même décrypter des

tablettes vieilles de cinq siècles. Elle peut aussi lire et traduire des textes, répondre à des questions, imiter la voix humaine, générer des images, de la musique. Bref, voir ce qu'on ne peut voir autrement, aller où on ne peut aller autrement (Fukushima). La liste est sans fin! À venir jusqu'à maintenant, le chemin a été ardu et jalonné de percées de toutes sortes, dont certaines sont inquiétantes, mais 2024 marquera un tournant majeur. Qui peut prédire de quoi il s'agit?

Évelyne Beaudin

Mairesse de Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca

819 823-8000

Ville de
Sherbrooke



Écrit-on *pellete* ou *pelter*?

Gabriel Martin

Dernièrement, une personne ahurie a porté à ma connaissance une rubrique linguistique publiée sur le site de l'Office québécois de la langue française. On y affirme sans réserve que « le verbe *pellete* se conjugue sur le modèle de *jeter*, ce qui donne à l'indicatif présent : *je pellette, tu pelletes, il ou elle pellette, ils ou elles pellettent*. » Ne serait-il pas préférable, me demande-t-on avec la mine encore éberluée, d'écrire plutôt *je pelte, tu peltes, il pelte, elles peltent* comme ils se prononcent?

Pourquoi imposer aux gens d'utiliser l'étrange orthographe *je pellette* plutôt que de les laisser paisiblement écrire *je pelte*? Cette prescription d'apparence anodine est plus révélatrice qu'on ne pourrait le croire : elle témoigne d'une réticence résiduelle des institutions québécoises à se doter d'une norme linguistique distincte de celle de la France, même devant certaines incompatibilités.

L'impossibilité d'arrimer de manière cohérente l'usage local avec la norme étrangère apparaît particulièrement manifeste dans ce passage de la rubrique : « La prononciation [pelt] (pèlt) est [...] entérinée par l'Office québécois de la langue française, même dans un registre soigné, tout en conservant la graphie *je pellette, tu pelletes, ou, se-*

lon les rectifications orthographiques, *je pellète, tu pellètes, etc.* » Une telle norme, pour emprunter une expression chère à la linguiste Nadine Vincent, se situe « en plein milieu de l'Atlantique », c'est-à-dire à mi-chemin entre le Québec et la France, là où personne ne vit ou ne parle.

En effet, dans sa prise de position, l'Office québécois de la langue française entérine sans réserve la prononciation usuelle québécoise, mais ne reconnaît que l'usage de graphies qui reflètent une certaine prononciation de France. Alors que les rectifications orthographiques ont permis à l'État français de créer de nouvelles graphies conformes à la prononciation hexagonale comme *pellète*, on se demande bien pourquoi l'État québécois n'aurait pas également

la capacité de reconnaître la validité de ses variantes graphiques locales comme *pelte*.

Qu'on ne s'y trompe pas, il ne s'agit pas ici de créer une forme de toute pièce. En effet, la graphie québécoise *pelter* existe déjà et est bien présente dans l'usage informel. Les formes conjuguées qui en découlent (*pelte, peltent, pelté, etc.*) sont attestées à profusion sur le Web et tout indique qu'elles sont plus naturellement utilisées que leurs équivalents normatifs par bien des locuteurs québécois.

On pourrait certes arguer que la forme *pelter* ne se trouve pas dans les dictionnaires généraux. Toutefois, cette absence s'explique par des problèmes méthodologiques plus qu'autre chose :



la plupart des sources normatives québécoises qui osent se distancier de la norme de France s'appuient sur des corpus journalistiques, littéraires, didactiques ou scientifiques qui, en quelques occasions, reflètent mal l'usage spontané des citoyens ordinaires. Les usages absents de ces corpus, hélas, sont alors souvent tout bonnement occultés ou en viennent à être assimilés sans raison valable à des formes critiquables.

Alors, à moins de considérer que l'État français a le privilège d'édicter la norme suivie au Québec, osons prendre nos libertés. N'ayons donc pas peur d'écrire *je pelte*. Bien qu'on risque de traumatiser quelques puristes de manière irrémédiable et d'encolérer leurs suppôts, on ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs!

Les artères de mon cœur

Mathieu K. Blais

La rue de Candiac doit son nom au château du même nom, situé dans le Midi de la France, à une demi-heure de la côte méditerranéenne.

C'est dans ce château qu'est né le Marquis de Montcalm, dont la défaite sur les plaines d'Abraham va sceller le destin de notre nation.

Contrairement à Montcalm, je ne suis pas né dans un château et je n'ai jamais scellé le destin d'une nation. Cependant, j'ai déjà habité sur la rue de Candiac, une semaine sur deux, avec ma mère.

Il n'y a pas de château sur la rue de Candiac, ni de mer à proximité. Il n'y a que des blocs d'appartements de briques brunes et des bancs de neige de la même couleur.

Dans chaque entrée de bloc, il y a des pitons à sonnette. Avec mon frère, on

s'amuse à les presser à deux mains avant de déguerpir en s'étouffant de rire.

La mère de Montcalm s'appelle Marie-Thérèse-Charlotte de Lauris de Castellane. La mienne s'appelle Francine. Après le souper, elle roule des cigarettes tandis que ses deux gars jouent au hockey dans le parking. Le concierge nous l'a permis à condition de ne pas faire de *slapshots*. Le conteneur à vidanges est le but dans lequel on tire du poignet une vieille balle de tennis échevelée.

Aujourd'hui, la rue de Candiac raccorde le boulevard Lionel-Groulx à celui de Portland. Mais à l'époque c'était un cul-de-sac, car en lieu et place du boulevard Lionel-Groulx il y a un boisé. C'est là qu'à l'âge de 11 ans je

fume ma première cigarette roulée en cachette avec le tabac de ma mère. Au même âge, Montcalm a déjà entamé une brillante carrière militaire. C'est d'ailleurs un accident de travail qui va lui coûter la vie.

Le 14 septembre 1759, vers 5 h du matin, Montcalm meurt des suites d'une blessure par balle. À 5 h du matin, je préfère distribuer le journal *La Tribune* à ses abonnés de la rue de Candiac.

Sur son lit de mort, Montcalm revoit le film de sa vie, même si le cinéma n'a pas encore été inventé. Il se revoit jouer à la cachette dans les 49 pièces du château de Candiac avec sa mère Marie-Thérèse-Charlotte de Lauris de Castellane.



À moins d'un revirement, je n'ai pas l'intention de mourir d'une blessure par balle. Comme tout le monde, je prévois plutôt mourir d'une longue et pénible maladie, ce qui va me laisser amplement le temps de revoir le film de ma vie.

Je vais nous revoir, ma mère, mon frère et moi, dans notre demi-sous-sol de la rue de Candiac, en train de regarder *L'Amour avec un grand A* à la télé, et les jambes des passants par la fenêtre.

Sans sourire

Don-Jean-Michel-Ayotte

C'est qu'à matin j'ai pas grand-chose à dire
J'me sens pas bien, mais j'essaie de sourire
Sur les chemins je rapièce des fils
Un lendemain sur un poisson d'avril
Qui tend le pain aux souvenirs séniles

Les yeux lointains j'avance à pas de fou
Le ciel au coin balance un rêve flou
C'est pas malin de courir sans chaussures
Mais j'irai loin au fur et à l'usure
Le cœur en main je pars à l'ouverture

Chercher sans fin l'espoir moqueur subtile
Malgré le vin des doux plaisirs tranquilles
Parler en vain de promesses débiles
Pour les copains d'abord on va en ville
Puis au matin on boit une autre bile

C'est sans chagrin que je dors sur ma tombe
j'ai cuit les miens avec quatre ans de bombes
De pharmaciens et de psychologues
Ce sont les siens ces jolis mots pieux
Mon souffle ancien est au secret des dieux

La vie c'est chien, mais pas besoin de laisse
La mort c'est rien, mais pas besoin qu'on s'blesse
Le sort des tiens a besoin de souplesse
Y'a pas moyen de trouver la tendresse
Sur les moulins qu'on casse-tête en pièces

Le Voyage

Bernard Couture

Baluchon de voyageur à l'épaule
Une promesse de liberté à parcourir
Des champs de possibilités à découvrir
Un chemin jalonné d'inconnu

Ivresse de voyage illumine l'esprit
Connaître l'expérience de l'inexploré
Découvrir l'irréel de notre imaginaire
Se dévêtir de l'habit du quotidien

Les yeux du voyageur, mille feux d'artifice
Son sourire, une auréole de bonheur
Le sentier du voyageur, plus qu'un
pèlerinage
un engouement pour le merveilleux

Palpitante mémoire du voyageur
Un musée rempli de souvenirs
La saison du voyageur, une passion
Se nourrir du voyage pour adoucir la vie

Transformation

Jean-Marc Lemay

J'ai fait radeau de mes mitaines
Pour que mes mains lèvent l'amarre
J'ai fait des ailes aux gants de laine
De ceux et celles qui en ont marre

J'ai fait bateau de mes délires
Changeant mes eaux autour des îles
Qu'elles dansent au son des lyres
Avant qu'autour tombe la grille

J'ai fait sabot de mes lourdeurs
Pour que mes pas sentent le bois
Comptant le temps, comptant les heures
Au balancier des grands hautbois

J'ai fait rameau de mes folies
Changeant mes rires pour des éclats
Au manège arrêté de la vie
Aux jardins esseulés du trépas

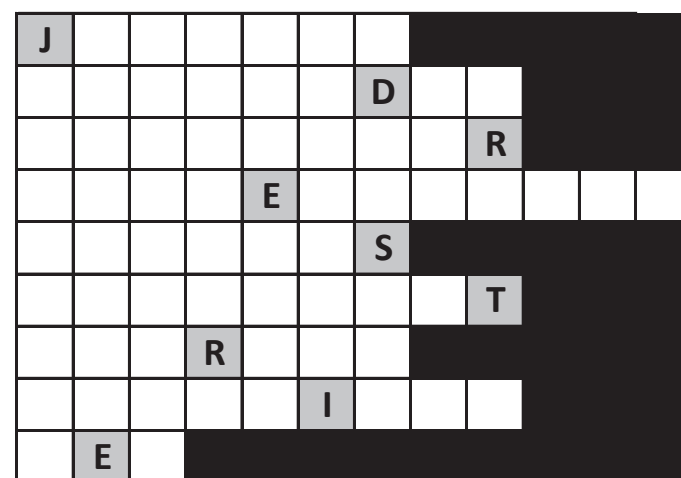
J'ai fait tombeau de mes paroles
Scellé ma voix comme un cercueil
Ai déposé que ne s'envolent
Mes rêves fous comme un chevreuil

J'ai piqué nuit sombre d'étoiles
Lampes allumées, lucioles d'argent
J'ai piqué à la lune son voile
Déchiré le drap noir du passant

J'ai mis mes jambes en vrilles
Pour creuser les racines de vie
De mon existence vile
Et de ces bien-pensants qui fuient

Pour 2024, je vais

Profitez de ma	ÉNERJUE	au maximum.
	PDAENPRER	quelque chose de nouveau
	EMCEMCNRO	au lieu de remettre à demain
Faire attention à mon	OELINMTAANIT	
Entretenir mes	IIÉMTSA	
Faire du	TÉNÉOVBLA	si j'ai le temps.
	URORSEI	plus souvent.
	RRSGAINEO	mes priorités.
Rester	EZN	



Mot Caché

ALLAITEMENT MATERNEL

Trouvez les mots et encerclez les lettres du mot trouvé. Lorsque vous aurez trouvé tous les mots, découvrez le message en rapportant les lettres restantes de gauche à droite, en commençant par la première ligne.

N	E	M	S	E	I	N	S	O	R	M	E	R	E
A	L	L	A	I	T	E	R	D	S	P	A	S	S
L	P	R	O	T	E	C	T	I	O	N	E	S	E
E	N	U	T	R	I	T	I	O	N	I	N	Q	N
U	I	N	T	E	L	L	I	G	E	N	C	E	S
M	A	L	L	A	I	T	E	M	E	N	T	G	I
A	F	E	B	I	E	N	F	A	I	T	I	R	B
M	A	N	B	E	B	E	S	P	A	Y	S	A	I
A	M	F	T	E	M	O	N	D	I	A	L	N	L
N	I	A	N	M	A	T	E	R	N	E	L	D	I
S	L	N	O	U	U	N	I	C	E	F	R	I	S
R	L	T	B	E	N	E	F	I	C	E	I	R	E
T	E	I	M	M	U	N	I	T	A	I	R	E	R
A	O	U	T	S	A	N	T	E	F	U	T	U	R

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| ALLAITEMENT | FUTUR | NUTRITION |
| ALLAITER | GRANDIR | PAYS |
| AOUT | IMMUNITAIRE | PROTECTION |
| BEBES | INTELLIGENCE | SANTE |
| BENEFICE | MAMANS | SEINS |
| BIENFAIT | MATERNEL | SENSIBILISER |
| ENFANT | MERE | UNICEF |
| FAMILLE | MONDIAL | |

Création de Dany Fortin

SUDOKU

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



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

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

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

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



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



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

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

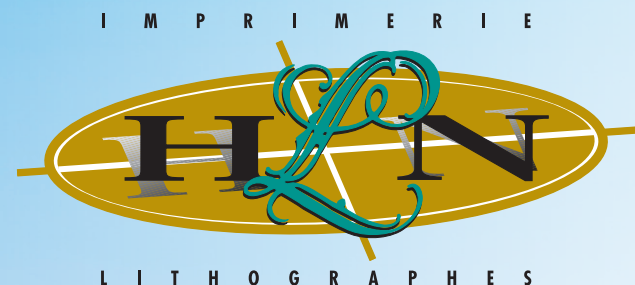
COATICOOK
271, rue St-Jacques Sud
Coaticook (QC) J1A 2P3

defipolyteck.com



#FORCEADAPTEE

Heureux d'encourager
le Journal de rue!



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