



1\$ revient  
au camelot

# L'ITINÉRAIRE

Volume XVI, no 13 Montréal, 15 juillet 2009



## Yannick Nézet-Séguin Maestro sans fausse note



ZOOM CAMELOT  
**JEAN-MARC  
BOITEAU**



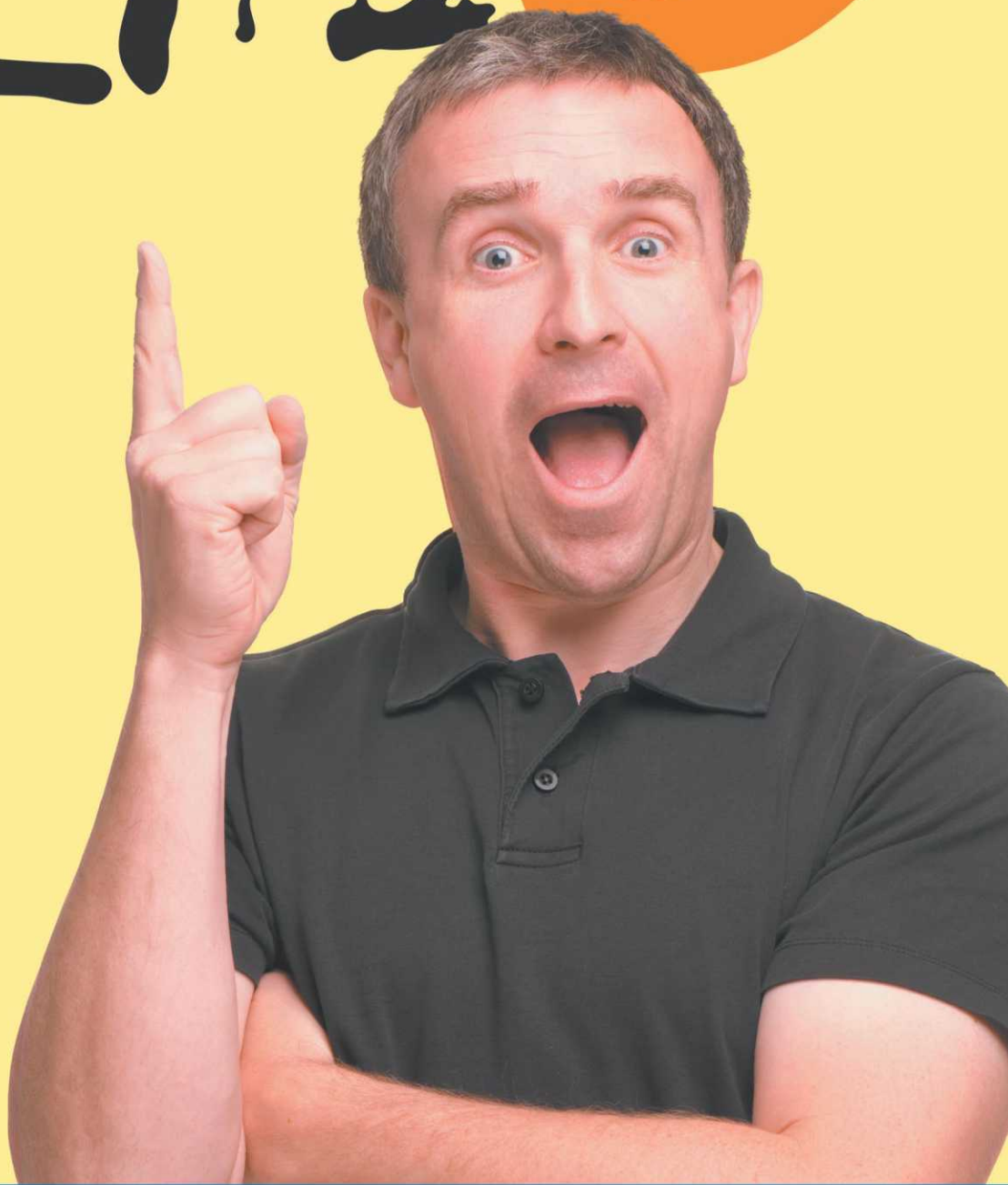
ENVIRONNEMENT  
**RICHARD  
DESJARDINS**

DÉVELOPPEMENT SOCIAL  
**LA CHORALE SOUS  
LES ÉTOILES**

Je me **pointe**  
au mois de

# l'ARCHÉO

Dans plus de  
**50 lieux**  
à travers le  
**Québec!**



• Ministère de la Culture, des Communications  
et de la Condition féminine  
• Ministère du Tourisme

**1<sup>er</sup> au 31 août 2009**

[www.moisdelarcheo.com](http://www.moisdelarcheo.com)



L'ITINÉRAIRE

HISTORIA

LA PRESSE

leSoleil

CONTINUITÉ

Dévoreur d'énergie  
**RECHERCHÉ**  
Récompense de 60 \$



**POUR LE RECONNAÎTRE :**

- X Réfrigérateur ou congélateur de plus de 10 ans
- X Volume intérieur entre 10 pi<sup>3</sup> et 25 pi<sup>3</sup>
- X Appareil toujours fonctionnel et branché

**VOUS AVEZ UN DE CES DÉVOREURS CHEZ VOUS ?**

Saviez-vous qu'un réfrigérateur de plus de 10 ans consomme en moyenne trois fois plus d'énergie qu'un appareil plus récent ?

Inscrivez votre demande en ligne au [www.recyc-frigo.com](http://www.recyc-frigo.com)  
ou communiquez avec l'escouade RECYC-FRIGO au 1 877 493-7446 (49FRIGO)

Assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main.

Nous viendrons vite cueillir le dévoreur chez vous **GRATUITEMENT** et en disposerons selon un procédé respectueux des lois et de l'environnement. Vous recevrez un chèque de 60 \$ par la poste.





## VOTRE ITINÉRAIRE

### RÉSEAU SOLIDAIRE DE L'ITINÉRAIRE

- 7 L'itinéraire et Telus brisent la glace
- 8 Remerciements à Mario St-Pierre

### ACTUALITÉ ET VIE URBAINE

- 9 Montréal au cœur d'une envoûtante épopée culturelle  
Le monde selon Ray Lengelé
- 10 Que serait notre ville sans eux?  
Placarder son prochain
- 11 Leçon de vie

### CULTURE

- 12 Entrevue avec Alain Lefèvre
- 13 L'art sur la Main

### À LA UNE

- 15 Yannick Nézet-Séguin : Maestro sans fausse note

### SANTÉ ET BIEN ÊTRE

- 19 Soya et algues marines pour contrer la ménopause
- 20 Se gâter à petit prix
- 22 La PNL : méthode révolutionnaire ou miroir aux alouettes?

### ENVIRONNEMENT

- 24 Richard Desjardins et la richesse de nos forêts
- 25 Apprécier la nature en ville

### DÉVELOPPEMENT SOCIAL

- 27 La rue retrouve de la voix
- 28 Centraide soutient les chefs de file du communautaire
- 29 INFO RAPSIM : AGA du RAPSIM / Des mandats clairs pour ses 35 ans

### ÉCONOMIE ET CONSOMMATION

- 33 Un bikini sur mesure?
- 34 Déménagement nouveau genre

### MONDE DU TRAVAIL

- 36 Bâtir un Québec sans pauvreté, une ambition qui mobilise les foules
- 38 Des milliers de travailleurs migrants dans les champs

### EXPRESSION

- 39 Street talk / Summer chess on Berri square
- 39 Mots de camelots
- 44 Chronique de rue / To bipolaire or not to be
- 45 Portrait de camelot / Jean-Marc Boiteau, le camelot revendicateur
- 46 Sudoku

Le magazine *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, *L'itinéraire* est vendu régulièrement dans la rue. Cette publication est produite et rédigée en majorité par des personnes vivant ou ayant connu l'itinérance, dans le but de leur venir en aide et de permettre leur réinsertion sociale et professionnelle.

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 le 514 525-5747, poste 230.

# L'ITINÉRAIRE

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

#### Rédaction et administration

• 2100, boul. de Maisonneuve Est, bur. 001  
Montréal (Qc) H2K 4S1

#### Le Café L'itinéraire

• 2101, rue Ste-Catherine Est  
MagDVD *Le 3<sup>e</sup> Œil*

• 2103, rue Ste-Catherine Est, 2<sup>e</sup> étage

#### Téléphones : Administration

514 597-0238  
Services rue Ste-Catherine  
514 525-5747

Télécopieur : 514 597-1544

Site : [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)

#### Le magazine *L'itinéraire*

Éditeur et directeur général : Serge Lareault

Rédactrice en chef : Audrey Coté

Adjoint à la rédaction : Jérôme Savary

Commis à la rédaction : Micheline Rioux Lemieux

Design et montage du magazine :

Claude Lavoie, [www.latraine.net](http://www.latraine.net)

Photo de couverture : Éric Carrière

Révision : Édith Verreault, Hélène Pâquet, Sylvie Martin,

Sophie Desjardins, Emmanuelle Fontarensky, Charline C.

Lessard et Jean-Pierre Bourgault

Design et infographie du site Internet :

Serge Cloutier, [www.drafter.com](http://www.drafter.com)

Imprimeur : Quebecor Media inc.

#### Conseillère publicitaire :

Renée Larivière : 1 866 255-2211 /

[renee.lariviere@itineraire.ca](mailto:renee.lariviere@itineraire.ca)

#### Le conseil d'administration

Président : Jean-Paul Baril

Trésorière : Catherine Isabelle

Secrétaire : André Martin

Conseillers : Tanéa Castro, Gabriel Bissonnette (rep.

camelots), Alexandre Pélouquin, Yvon Massicotte

et Pierre Goupil

#### L'administration

Directeur général : Serge Lareault

Directeur marketing/communications :

Richard Turgeon

Directrice de l'insertion sociale :

Jocelyne Sénécal

Adjointe à l'administration : Martine Delage

Coordonatrice de la publicité :

Karoline Bergeron

Coordonnateur à l'administration :

Guillaume Lacroix

Conseiller dons et partenariat

Patrice Jolivet

Les camelots sont  
des travailleurs autonomes  
qui achètent le magazine 1\$  
et le revendent  
au coût de 2\$.

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

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

Canada

ISSN-1481-3572

## Abonnement [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca) ou 514 597-0238

L'itinéraire est appuyé  
financièrement par :

L'ŒUVRE  
LÉGER

Pour la dignité humaine  
au Québec et dans le monde

L'itinéraire est membre de :



Solution de la grille en page 46

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

# QUEBECOR

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



# QUAND AURA-T-ON UN GOUVERNEMENT RÉELLEMENT ENGAGÉ À ÉLIMINER LA PAUVRETÉ?

**L'itinéraire a 15 ans cette année. Quinze années d'expression de la rue passées à dénoncer les terribles répercussions de la pauvreté, à soutenir les multiples luttes pour de véritables politiques qui mettront fin à l'enlèvement des familles dans l'indigence, aux travailleurs miséreux maintenus au salaire minimum sous le seuil de la pauvreté, aux itinérants toujours plus nombreux, faute de réels moyens pour les soutenir et soigner leur toxicomanie. Ces quinze dernières années, L'itinéraire a assisté au je-m'en-foutisme des politiciens qui mentent constamment, gouvernant pour les riches, les pots-de-vin, leur mépris et leur égocentrisme.**

Quand on veut régler une situation, on se donne les moyens concrets de le faire, sans hypocrisie. Malheureusement, on ne compte plus les commissions consultatives sur la pauvreté et les grands problèmes sociaux, les rapports qui ont fini sur des tablettes, les politiques bidon et les millions disséminés ici et là sans vision, juste pour aveugler le peuple.

Ces deux dernières années seulement, L'itinéraire et de nombreux groupes sociaux se sont présentés aux commissions de la Ville de Montréal, du ministère de la Santé et des Services sociaux, et récemment à la commission parlementaire sur l'itinérance du gouvernement du Québec, pour assister aux discours des intervenants devant des commissaires à moitié endormis, regardant leur montre et songeant qu'ils doivent faire un saut à l'épicerie avant de rentrer chez eux.

Après de longues consultations, le ministère de la Santé et des Services sociaux a lancé l'an dernier, en grande pompe, un «cadre de référence» pour l'aide aux itinérants et toxicomanes : un gros ballon sans un sou pour le réaliser, ni intention de le faire. On continue de mettre des milliards de dollars dans la répression policière et judiciaire contre les toxicomanes, mais pratiquement rien dans les soins qui leur permettraient de s'en sortir.

**LA LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ PASSE PAR UNE RÉELLE INTENTION POLITIQUE DE GOUVERNER POUR LE PEUPLE. CELA SIGNIFIE NE PAS SEULEMENT SAUPOUDRER DE L'ARGENT ICI ET LÀ, MAIS ORGANISER EFFECTIVEMENT LES SYSTÈMES SOCIAUX POUR DONNER AUX GENS LA SÉCURITÉ SOCIALE ET LE POTENTIEL DE SE DÉVELOPPER.**

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté lutte depuis des années pour une hausse du salaire minimum qui permettrait à des centaines de milliers de salariés de vivre dignement, au-dessus du seuil de la pauvreté. Trinquant avec le patronat qui brandit la fin du monde économique au Québec si on payait convenablement les travailleurs, les gouvernements augmentent au compte-gouttes ce salaire de crève-faim, mais jamais à un niveau permettant de faire la différence.

Quant à ces millions de travailleurs qui contribuent aux caisses de sécurité d'emploi, ils voient depuis quinze ans le filet de sécurité se rétrécir alors que les fonds sont utilisés à toute autre chose que l'aide en période de chômage. Encore aujourd'hui, en pleine crise économique, Harper refuse de modifier les règlements de l'accès aux prestations d'assurance-emploi pour aider les citoyens en détresse.

La lutte contre la pauvreté passe par une réelle intention politique de gouverner pour le peuple. Cela signifie ne pas seulement saupoudrer de l'argent ici et là, mais organiser effectivement les systèmes sociaux pour donner aux gens la sécurité sociale et le potentiel de se développer.

C'est aussi permettre à la classe moyenne de vivre dignement (80 % des travailleurs vivent avec moins de 30 000 \$ par an) et cesser de mentir en utilisant d'autres méthodes de calcul que celles datant de la Première Guerre mondiale pour affirmer que le coût de la vie n'augmente pas. Il s'agit de mettre les pieds dans une épicerie ou de consulter ses comptes pour comprendre que c'est faux.

Actuellement, les groupes sociaux comme le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes (RAPSIM) et le Réseau solidarité itinérance du Québec (RSIQ) mènent une ultime lutte pour que Québec se dote d'une politique interministérielle en itinérance. Ils ont manifesté en juin dernier devant les bureaux de Gerry Sklavounos, adjoint parlementaire du ministre de la Santé et des Services sociaux et membre de la Commission parlementaire sur l'itinérance, qui a eu lieu en 2008-2009. La commission doit remettre cet automne son rapport au gouvernement et proposer la création d'une réelle politique de lutte à l'itinérance, comprenant un plan interministériel pour que tout le monde travaille en concertation afin d'appliquer des solutions de façon organisée.

De plus en plus de villes et de pays se sont dotés de telles politiques et de plans d'action pour résoudre les problèmes reliés à l'extrême pauvreté qui caractérise l'itinérance. Il ne s'agit pas de situations insolubles : il suffit d'avoir une réelle volonté de le faire et de travailler en ce sens. Et il ne s'agit pas de dépenses astronomiques comme on veut le faire croire. En réduisant la pauvreté, on diminue les dépenses sociales, les frais de santé, les frais juridiques, etc. Non, ce n'est pas impossible. Il faut simplement que les gouvernements aient à cœur la vie des gens et gouvernement pour le peuple, et non pour leurs poches.

**Et vous, qu'en pensez vous ?**  
[www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)



# Contribuez à L'itinéraire et changez leur vie

Ronald Nolan, camelot métro Sauvé

## Donner à notre Groupe<sup>1</sup>

Je fais un don de \_\_\_\_\_ \$

## Commander des cartes-repas<sup>1-2</sup>

J'achète \_\_\_\_\_ cartes x 4\$/chaque = \_\_\_\_\_ \$

- Postez-moi les cartes-repas pour que je les distribue<sup>2</sup>
- Je désire que vos intervenants les distribuent

## S'abonner au magazine<sup>3</sup>

Je m'abonne pour 1 an, 24 numéros

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

Total de votre paiement: \_\_\_\_\_ \$

Un camelot vous a encouragé à vous abonner ?  
Nom ou numéro d'identification pour sa récompense : \_\_\_\_\_

## Coordonnées

M.  Mme.

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Entreprise : \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : ( ) \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

## Paiement

Chèque au nom du Groupe communautaire L'itinéraire

Visa, Master Card

\_\_\_\_\_

No de carte

Expiration \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_

Mois

Année

Signature X \_\_\_\_\_

Postez ce coupon au Groupe communautaire L'itinéraire  
2100 de Maisonneuve Est. Suite 001,  
Montréal (Québec) H2K 4S1

Pour information :  
www.itineraire.ca ou 514 597-0238 poste 226



100% des dons servent à offrir des services d'aide alimentaire et de soutien psychosocial pour donner toutes les chances à nos camelots de surmonter les obstacles, de se trouver un logement, de retrouver leur place en société.

Pour en savoir plus sur nos produits

et services ou faire un don en ligne rendez-vous au [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)

Notes :

<sup>1</sup> Reçus envoyés à la fin de l'année pour les dons de 10\$ et plus.

<sup>2</sup> En vertu d'une loi de Revenu Canada, les cartes achetées que vous distribuez vous-mêmes ne sont pas admissibles aux déductions fiscales.

<sup>3</sup> Il n'y a pas de reçu de charité pour les abonnements.





# L'ITINÉRAIRE ET TELUS BRISENT LA GLACE

Jennifer Lispont, journaliste stagiaire

**Le 30 mai dernier, une distribution gratuite de crème glacée à 300 personnes démunies a eu lieu au Café sur la rue de L'itinéraire. L'événement n'aurait pu être possible sans les bénévoles du groupe Telus, ni sans les généreux donateurs de ces produits, que nous tenons à remercier chaleureusement.**

«La crème glacée est délicieuse! J'en ai pris une à la banane et à l'érable et lui, une à la vanille. Ça nous fait chaud au cœur d'être ici, de bénéficier de la générosité des bénévoles et de jaser avec les gens. Ça me fait oublier les tracas du quotidien et pour "mon lui", qui est orphelin et n'a jamais reçu de gâteries étant petit, cette crème glacée veut dire beaucoup. C'est un vrai cadeau», a souligné Diane, attablée au Café sur la rue, avec son amoureux "Mc Do", alors qu'ils savouraient tous deux leur crème glacée autant que le plaisir de partager un moment de douceur.

Cette scène nous rappelle que l'aide aux itinérants ne se limite pas aux services d'urgence, mais inclut aussi l'amélioration de la qualité de vie par des petites attentions qui nous semblent anodines, mais dont les plus pauvres sont malheureusement souvent privées.

Voilà pourquoi le groupe Telus et L'itinéraire se sont associés afin de mettre sur pied cette journée de distribution gratuite de crème glacée. L'itinéraire a accueilli l'événement et Telus a mobilisé 20 membres de son équipe dans le cadre de sa Journée annuelle de bénévolat, qui vise à soutenir les œuvres de bienfaisance et les organismes environnementaux.

Cette journée n'aurait pas pu avoir lieu non plus sans les entreprises Le Havre aux glaces du marché Jean-Talon, Crème glacée Lambert et Bonbon Rio Candy, qui ont gracieusement fourni la crème glacée et les cornets gaufrés. Un don précieux qui allait de soi pour nos généreux donateurs: «C'est notre façon d'encourager le travail de L'itinéraire, qui œuvre de façon remarquable à aider les démunis, notamment grâce à de belles initiatives comme celle-ci», expliquent d'une même voix Robert Lachapelle, propriétaire du Havre aux glaces, Yves Delage, directeur, finance et administration du groupe Lambert et Konstantino Madonis, président de Bonbon Rio Candy.

Outre la distribution de crème glacée, le Café sur la rue a aussi été le théâtre de deux autres événements festifs: un *speed dating* solidaire et un lunch communautaire. Le premier a réuni bénévoles de Telus et camelots de L'itinéraire pour la préparation d'une trousse de cartes-repas destinée à des jeunes de la rue, et la deuxième a permis l'élaboration d'un repas gastronomique par les bénévoles, les camelots et les employés de L'itinéraire.

Cette journée, la première du genre, a été couronnée de succès. Pari réussi donc pour L'itinéraire et nos précieux partenaires que nous remercions infiniment pour leur contribution humaine et matérielle.



Vingt employés de Telus ont distribué bénévolement de la crème glacée à 300 personnes démunies, le 30 mai dernier, dans le cadre de la Journée annuelle de bénévolat de Telus.





# REMERCIEMENTS À M. MARIO ST-PIERRE

Au cours des cinq dernières années et jusqu'à tout récemment, Mario St-Pierre a été notre conseiller au développement stratégique. Il a grandement contribué aux succès de L'itinéraire grâce à son expertise en matière de subventions gouvernementales, de dons corporatifs et de ventes de publicité. Mario a su créer des projets et amasser des fonds qui ont permis à notre organisme d'offrir des services durables. Son approche humaine et cordiale avec tous les partenaires a ajouté à notre rayonnement. Mario laisse derrière lui un organisme en santé et une tradition de collecte de fonds et de respect des donateurs bien implantée dans nos services. C'est ce que l'on appelle du développement durable! Mario occupera des fonctions de développement communautaire et socioéconomique dans sa région de Trois-Rivières, de nouveaux défis qu'il saura relever avec brio, nous en sommes persuadés. En mon nom personnel et au nom de tous les membres de L'itinéraire, je le remercie encore une fois pour tout ce qu'il a apporté à L'itinéraire et je lui dis : à bientôt !

(Serge Lareault, directeur général de L'itinéraire)

## ERRATUM

Dans l'article *Père Jean : la lumière derrière les barreaux*, publié dans l'édition du 1<sup>er</sup> juin dernier, deux erreurs se sont glissées. La raison qui a conduit Michel, ex-détenu, derrière les barreaux n'est pas la vente de stupéfiants. De plus, Michel n'a pas «fondé» une famille à sa sortie de prison. Il aurait plutôt fallut lire qu'il a «retrouvé» sa famille après avoir purgé sa peine à Bordeaux. Toutes nos plus sincères excuses. (A.C.)

## Don en matériel pour la réinsertion en emploi

### Pour la formation des jeunes en production vidéo et audio

#### Matériel pour le montage vidéo et enregistrement

- Chaises de bureau
- Ordinateurs Pentium 4
- Ordinateur Mac G4 (1Go de Ram)
- Des écouteurs
- Compresseur
- Console avec pré-ampli
- Micros avec pré-ampli

### Pour l'aménagement de la salle de projection

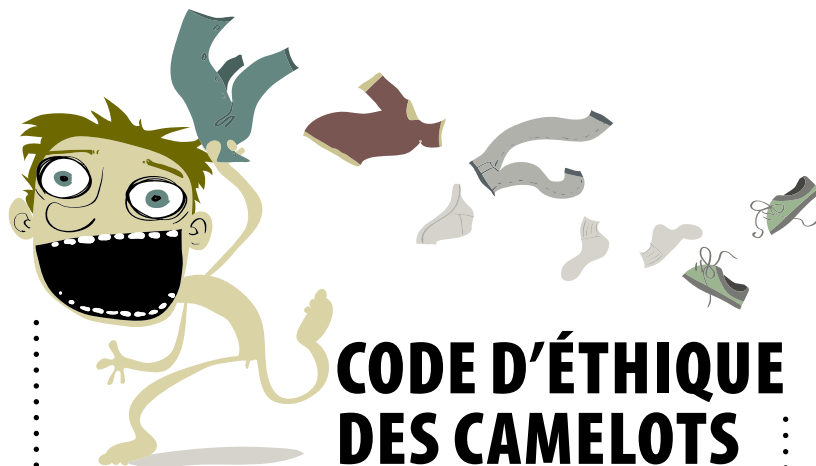
- Projecteur
- Système de son complet avec console et micro sur pied
- Ordinateur portable Pentium 4
- Écran de projection rétractable
- Rideaux de scène

### Pour le Café sur la rue et services psychosociaux

#### Équipement de restaurant utile

- Petit frigo, bar à salade
- Laveuse / sècheuse
- Pannes de cuisson pour réchauds
- Réchaud pour les sauces
- Douilles à pâtisserie
- Spatules neuves
- Pilon à patate commercial
- Bons couteaux
- Verres de 6 onces en plastique
- Petits bols à dessert (style ramequin)
- Soucoupes, assiettes
- Petites cuillères, fourchettes,
- Cabarets
- Gros chaudrons à fond épais
- Linges à vaisselle

Contactez Jocelyne Sénécal 514 525-5747, poste 230  
jocelyne.senecal@itineraire.ca



## CODE D'ÉTHIQUE DES CAMELOTS

1. Ne jamais vendre *L'itinéraire* intoxiqué
2. Respecter son propre point de vente et celui des autres camelots
3. Vendre *L'itinéraire* au prix indiqué sur la page couverture
4. Ne jamais ternir la réputation des autres camelots et du Groupe L'itinéraire
5. Toujours être courtois et respectueux envers la clientèle
6. Se tenir à une distance raisonnable du client ou des entrées d'établissements
7. Respecter les employés et les membres du Groupe
8. Mendier au nom de *L'itinéraire* ou en vendant *L'itinéraire* est interdit
9. Ne vendre aucun produit avec le magazine *L'itinéraire*



# MONTREAL AU CŒUR D'UNE ENVOÛTANTE ÉPOPÉE CULTURELLE



Photo: Philippe Messier

Le groupe gitano-folk québécois Garbanzo jouera le mercredi 22 à 19h, promenade Bellerive.

Les vacances d'été marquent le début de la saison culturelle de la Ville de Montréal. Avec quelque 300 événements au programme, le plus souvent gratuits et prenant place dans de nombreux parcs et lieux culturels de la ville, l'été sera résolument haut en couleurs. Tour d'horizon de la programmation pour cette quinzaine.

Que serait un été à Montréal sans les incontournables grands concerts classiques de Campbell? Le 19 juillet à 19h30, ne manquez pas *Dolce Vita!*, une soirée avec Marc Hervieux, Yannick Nézet-Séguin et l'Orchestre Métropolitain de Montréal au Théâtre de Verdure. Le dimanche 26, même lieu, même heure et même orchestre pour *Soprano sous les étoiles*, avec la soprano Marianne Lambert.

Dans un autre genre, le quintette québécois Hurlevent fera danser les cœurs avec son répertoire folklorique, à déguster le jeudi 16 à 19h, au parc Sir George-Étienne-Cartier ; le collectif Papagroove envoûtera le public au son de ses cuivres exaltés le samedi 18 à 20h30 au Théâtre de Verdure ; le groupe gitano-folk québécois Garbanzo promet une bouffée de bonne humeur le mercredi 22 à 19h, promenade Bellerive, et le pianiste cubain Yoël Diaz mêlera rythmes cubains et jazz contemporain le jeudi 30 à 18h30, au parc Armand-Bombardier.

En garde! Si les histoires de cape et d'épée vous intéressent, courez voir *Les aventures de Lagardère*, une pièce jouée tous les jours ou presque par le Théâtre de la Roulotte dans divers parcs de la ville, et qui plaira aux petits comme aux grands.

Mercredi 22 à 19h30 au parc Cousineau, la Fête des jeunes met à l'honneur les jeunes chanteuses Cœur de Pirate et Alexandra «Spicey» Landé.

En famille, ne ratez pas le spectacle *Au pays des bas perdus*, des Contes géants présentés au parc Leroux le vendredi 17 à 19 h. Les 4 à 7 ans vont raffoler des aventures de la reine Lili Chaussette et du roi Alexandre Chausson!

Une petite toile? *Mamma Mia* sera projeté le mercredi 22 à 20h30 au parc Delorme alors que *Le grand départ* le sera, le jeudi 23 à 20h30 au parc Joseph-Paré et vous pourrez voir *Marley et moi* le mercredi 29 à 20h30 au parc Delorme. (J.L.)

■ Pour connaître les détails de tous les événements : [www.ville.montreal.qc.ca/culture](http://www.ville.montreal.qc.ca/culture)

## LE MONDE SELON RAY LENGELÉ



## GISÈLE NUMBA ONE

La fille des Hot Springs, Gisèle Webber de son vrai nom, fait quelque chose de complètement différent. Seule sur scène, armée seulement de son petit carillon, d'un *laptop* et d'un micro, elle ne fait pas de quartiers. Elle est aux commandes de la scène, possédée, elle se donne pour son public et prouve qu'elle est une artiste, une vraie. Ce reportage a été réalisé par Catherine Gauthier participante au 3<sup>e</sup> Œil.

À voir sur [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)





QUE SERAIT NOTRE VILLE SANS EUX ?

# PLACARDER SON PROCHAIN

Philippe Meilleur

Photo : Éric Carrière

Il ne faut surtout pas dire à Thomas Granger que les affiches promotionnelles qu'il placarde sur les palissades des terrains vagues de Montréal sont une pollution visuelle à éradiquer : pour cet afficheur d'expérience, elles représentent surtout un appui irremplaçable aux arts et à la culture d'ici.

Thomas Granger, coordonnateur des équipes d'afficheurs de l'entreprise Publicité Sauvage

Impossible de faire trois pas au centre-ville sans les remarquer. Elles annoncent tantôt le nouveau disque de tel artiste émergent, tantôt une petite production théâtrale qui prendra l'affiche d'ici quelques jours. Pour le commun des mortels, ces affiches collées sur les murs de bois délabrés de la ville apparaissent et disparaissent de façon désordonnée et chaotique. Pour l'afficheur Thomas Granger, il s'agit plutôt de la base d'un métier aux multiples vocations.

«On donne d'abord de la visibilité à des gens qui n'en auraient aucune autrement, plaide le jeune homme, tandis qu'il nous accueille à bord de son camion. Les artistes émergents n'ont pas les moyens de se payer une page de pub dans les journaux ou un clip à la télé. L'affichage extérieur est souvent une des seules façons convenables pour eux de joindre un certain public.»

L'employé nous cite en exemple le cas de la chanteuse Marie-Pierre Arthur qui, au moment de l'entrevue, s'appête à faire sa grande rentrée montréalaise. «Ça fait du bien de pouvoir l'aider à se promouvoir sans la ruiner», se félicite-t-il.

## Question de principe

Employé depuis douze ans par Publicité Sauvage, Thomas Granger est récemment devenu coordonnateur des équipes d'afficheurs de l'entreprise. Il espère pouvoir inculquer à ses collègues la philosophie qui habite la petite compagnie depuis ses débuts, il y a plus de 25 ans. «Il faut que notre boulot ait un but, dit-il, visiblement convaincu. Ce n'est pas simplement de coller les affiches et *sacrer notre camp*. On fait le travail proprement pour qu'au final, la palissade de bois soit plus belle qu'avant notre arrivée. Il y a un aspect esthétique à ne pas négliger dans le processus, et j'y porte une attention particulière.»

S'il est lui-même affecté aux murales extérieures, certains collègues de Thomas travaillent à l'intérieur des commerces de Montréal, apposant leurs réclames dans les vitrines et sur les babillards de commerçants qui acceptent de se prêter au jeu. «Les liens entre les proprios de ces établissements et nos équipes sont très forts, décrit Thomas Granger. C'est souvent un échange de services : les commerces fournissent un espace et on leur remet de petits cadeaux, comme des billets

**«LES ARTISTES ÉMERGENTS N'ONT PAS LES MOYENS DE SE PAYER UNE PAGE DE PUB DANS LES JOURNAUX OU UN CLIP À LA TÉLÉ. L'AFFICHAGE EXTÉRIEUR EST SOUVENT UNE DES SEULES FAÇONS CONVENABLES POUR EUX DE JOINDRE UN CERTAIN PUBLIC.»**

— THOMAS GRANGER, COORDONNATEUR DES ÉQUIPES D'AFFICHEURS DE L'ENTREPRISE PUBLICITÉ SAUVAGE

de théâtre. On rejoint ainsi l'objectif de base, qui est de diffuser notre culture le plus largement possible.»

Thomas est particulièrement fier de travailler avec des matériaux écologiques : la colle qu'il utilise est à base d'eau et de féculé de pommes de terre. «On pourrait presque la boire tellement c'est naturel, dit-il. Pour moi, c'est absolument essentiel que notre métier respecte l'environnement, autant sur le plan visuel qu'écologique.»



# LEÇON DE VIE

Josée-Ann Moisan

**Certaines rencontres changent notre façon de voir la vie. La journaliste de rue Cylvie Gingras peut affirmer sans prétention qu'elle est, pour bien des gens, l'une de ces personnes qui, par leur authenticité, transforment notre vision.**



Photo: Josée-Ann Moisan

Cylvie Gingras, chroniqueuse à *L'itinéraire*, lors d'un témoignage au Cégep de Saint-Jérôme en mai dernier

**«QUAND JE TRAVAILLAIS, JE MÉPRISAIS OUVERTEMENT LES QUÊTEUX, LES SANS-ABRI, LES ITINÉRANTS. JE LEUR DISAIS : "FAITES COMME MOI! ALLEZ TRAVAILLER MA GANG D'ESTIE DE PARESSEUX." MAIS APRÈS, C'EST MOI QUI ÉTAIS DANS LA RUE. ON NE CHOISIT PAS TOUJOURS.»**

— CYLVIE GINGRAS, CHRONIQUEUSE À *L'ITINÉRAIRE*, LORS D'UN TÉMOIGNAGE AU CÉGEP DE SAINT-JÉRÔME EN MAI DERNIER

Porte-parole de *L'itinéraire* pendant dix ans et conférencière hors pair, Cylvie Gingras a animé en mai dernier, à l'auditorium du Cégep de Saint-Jérôme, le spectacle de solidarité organisé par des cégépiens de concert avec le Café de rue – S.O.S du coin. Sous l'invitation de son ami et professeur de sociologie Yves Claudé, elle a partagé avec plus de 400 personnes son vécu de la rue, «rose et noir, décapé et décapant».

Humilité, humour et vérité ont rythmé les séquences de son récit qui entrecoupait un spectacle de chanson et d'humour mettant en scène des artistes talentueux. «Bienvenue à *Tout le monde va en parler demain!*», a-t-elle lancé en commençant, provoquant un éclat de rire général. Mais elle avait raison. Dans la salle, les visages s'exclamaient et les méninges se faisaient aller alors qu'elle racontait qu'à vingt ans, elle avait tout pour être heureuse, mais que la vie lui a rapidement donné une gifle de réalité.

Elle s'est livrée sans retenue à propos de sa mère qui a quitté très tôt le domicile familial, de son père alcoolique, du décès de sa grand-mère emportée par le cancer, de l'emprise de l'héroïne, de ses maintes dépressions et de sa résistance quant aux maisons de désintoxication : «Si j'ai pas fait mille *détox*, j'en ai pas faite une maudite et je peux affirmer que si j'ai pas dépensé un million, j'ai pas dépensé une *estie* de cenne.»

Humblement, elle a aussi rappelé que les événements de la vie nous rattrapent parfois de manière surprenante : «Quand je travaillais, je méprisais ouvertement les quêteux, les sans-abri, les itinérants. Je leur disais : "Faites comme moi! Allez travailler ma gang d'*estie* de paresseux." Mais après, c'est moi qui étais dans la rue. On ne choisit pas toujours.» À la fin de la première partie du spectacle, la journaliste a toutefois offert une vague d'espoir

en racontant comment elle s'en est sortie. Baccalauréat en poche, un logement depuis quatorze ans, elle est aujourd'hui épanouie et n'a pas touché aux drogues dures depuis huit mois. «J'ai écrit avec mes tripes, avec mon cœur. Ce n'est pas du *phoney-baloney*, a confié Cylvie après sa performance. Quand t'es pris dans le sous-sol d'un stationnement souterrain, t'as besoin d'un méchant *spring* pour rebondir. Si j'ai pu interpeller ne serait-ce qu'une seule personne ce soir, ça aura valu la peine.»

## Mission noble

Le spectacle auquel participait Cylvie Gingras visait à faire connaître et à amasser des fonds pour le Café de rue – S.O.S de Saint-Jérôme, un organisme pour les 16 à 25 ans. «Nous soutenons les jeunes autant dans les devoirs que dans la recherche d'un emploi et nous offrons de la soupe gratuite, dit l'intervenante Adriana Ayerbe. Nous les écoutons, proposons un soutien psycho-social et favorisons la réinsertion sociale, notamment avec la boutique Sans Frontières, où l'on vend des produits équitables.» Pour Normand Robert, intervenant, le café est indispensable : «Chaque année, 240 jeunes en tout et une quarantaine par jour, fréquentent le café. Puisque la toxicomanie et la criminalité sont présentes à Saint-Jérôme, il était nécessaire de trouver une alternative et elle fonctionne. Un homme m'a dit l'autre jour : "Si je savais que mon petit-fils vous fréquentait, je le saurais entre bonnes mains." C'est le plus beau des compliments, et ça nous motive à continuer.»

- Pour plus d'informations sur le Café de rue – S.O.S : 450-431-0002
- Profitez-en pour lire la chronique de Cylvie «To be polaire or not to be» en page 44 de cette édition!



**César Franck, Guillaume Lekeu, André Mathieu. Le pianiste de renommée internationale Alain Lefèvre a retrouvé son frère violoniste, David, pour interpréter les œuvres de ces trois compositeurs au destin tragique. Dans le cadre de la sortie de ce 22<sup>e</sup> album en carrière, *L'itinéraire* s'est entretenu avec le grand pianiste montréalais qui est aussi un grand humaniste.**

***L'itinéraire* : C'est la première fois que vous enregistrez un album avec votre frère violoniste. Sur le plan émotif, qu'est-ce que ça signifie de jouer avec lui?**

Alain Lefèvre : Au début, j'éprouvais une espèce de pudeur à donner un coup de main à mon frère, violoniste pour l'orchestre de Monte Carlo. J'ai une éthique morale très forte. Mais je me suis trouvé bizarre de réagir ainsi lorsque j'ai écouté un enregistrement sur lequel il jouait. J'ai longuement réfléchi et j'ai ensuite décidé de proposer à David d'enregistrer cet album avec moi. Ensuite, j'ai communiqué avec Mario Labbé d'Analekta qui a été emballé par l'idée.

**L'I : Comment a réagi votre frère lorsque vous avez décidé d'enregistrer avec lui?**

A.L. : Il était fou de bonheur... Je suis son frère aîné et quand nous étions plus jeunes, j'étais un modèle pour lui. Mais je tenais à ce que nous abordions cet album de manière totalement égalitaire et que nous ayons la même visibilité. Je voulais que cette démarche soit respectueuse et ne souhaitais surtout pas de dynamique «grand frère et petit frère». Mais forcément, ça nous a plongés dans toutes sortes de choses émotives.

**L'I : Qu'est-ce qui vous émeut le plus chez les trois compositeurs que vous avez choisis d'interpréter, c'est-à-dire César Franck, Guillaume Lekeu et André Mathieu?**

A.L. : Ce sont trois destinées dramatiques de compositeurs qui sont tous francophones sans être Français. Le Belge César Franck, hanté par ses pulsions et ses passions. Guillaume Lekeu, également Belge, mort du typhus à l'âge de 24 ans et notre cher André Mathieu, un grand compositeur québécois, mort sans postérité, ravagé par l'alcoolisme. Les œuvres de ces trois compositeurs témoignent de leur désespoir, car leur création est proche de la folie, de la mort et de la maladie. C'est la fragilité de la vie.

**L'I : La fragilité est-elle une source d'inspiration lorsque vous vous produisez en concert?**

A.L. : Oui, ça découle un peu du même principe que le trac. Ne pas avoir le trac peut être un sérieux désavantage, car il y a un manque d'émotion. Le fait que l'artiste ne soit pas au bord du précipice rend une performance plus plate. Et puis nous vivons dans une société où il est facile de passer de l'aisance à l'inconfort. Ton monde peut s'écrouler si tu perds ton emploi et je suis excessivement sensible à la souffrance des autres, à notre commune fragilité humaine. C'est pourquoi je crois profondément que la musique peut apaiser l'âme en touchant notre humanité.

■ Alain Lefèvre, piano; David Lefèvre, violon. *Franck, Lekeu* : *Sonates*. *Mathieu* : *Ballade - Fantaisie*, Analekta, 2009.



# ALAIN LEFÈVRE

## «JE SUIS EXCESSIVEMENT SENSIBLE À LA SOUFFRANCE DES AUTRES»

Audrey Coté, rédactrice en chef

Le pianiste Alain Lefèvre



# L'ART SUR LA MAIN

Christine Berger

**Rouler sur l'or quand on est artiste n'est pas commun. Pour créer, il faut payer. Temps, matériel, cours, location de salles d'exposition : le tout revient cher et ne facilite pas la création. Il y a un peu plus de dix ans, le YMCA du Parc et plusieurs artistes montréalais formaient le collectif Âme-art, un organisme à but non lucratif qui vise à encourager la création et la diffusion à moindre coût. Le collectif a fondé la galerie Mile End en plein cœur du quartier du même nom. Située sur l'avenue Du Parc à l'angle de l'avenue Fairmount, la galerie du collectif Âme-Art est sur le chemin de tout le monde.**

Chez Âme-Art, on aime la variété. Amoureux de l'art sous toutes ses formes, les membres ont mis un moment à définir la personnalité de l'organisme. «À la première réunion des membres fondateurs, il y avait des artistes, des musiciens, un chef et un jardinier, se rappelle en riant Olga Maksimova, membre du collectif et responsable de la galerie. Quand on a demandé au chef ce qu'il faisait là, il s'est exclamé : «Mais moi j'aime les gens, j'aime la bouffe, ça aussi c'est de l'art!» Finalement, le chef n'est pas resté, les musiciens non plus et Âme-Art est devenu un organisme qui se consacre exclusivement aux arts visuels. «On change souvent les expositions, il y a toujours quelque chose de nouveau, poursuit Olga Maksimova. En ce moment, on a une exposition figurative, mais ensuite on aura de l'abstrait, puis des collages.»



Claudette Séguin-Beaulieu, artiste peintre, expose à la galerie de l'Âme-Art.

## Donner la chance

La recherche de profit est loin d'être la préoccupation principale des membres du collectif. Âme-Art évolue grâce à l'engagement bénévole de ses membres. Les artistes louent des espaces de travail et exposent leurs œuvres de façon individuelle ou collective. Claudette Séguin-Beaulieu, artiste peintre, propose des dessins et toiles figuratives. «On ne vend pas tant d'œuvres que ça, dit-elle. Ça dépend des saisons, quand il fait beau les gens passent, regardent par la fenêtre et moi je leur fais signe d'entrer!» L'idée est de partager, d'échanger. Chaque artiste est responsable de sa propre publicité. Pas de grosse campagne promotionnelle ; comme plusieurs ne possèdent pas de voiture, ils se limitent à quelques coups de téléphone et à l'envoi d'invitations.

Claudette Séguin-Beaulieu expose à la galerie de Âme-Art pour la quatrième année consécutive. Normalement, elle présente aussi les toiles de Nicolás Carballosa, un ami cubain. «Je l'ai beaucoup aidé, je voyais qu'il avait du talent, mais il n'avait rien pour peindre. Depuis douze ans, je lui apporte ou lui fais parvenir du matériel. Je lui envoie de l'argent par mon coiffeur qui est cubain», confie la peintre, le sourire en coin. L'année dernière, elle a vendu trois ou quatre œuvres de Nicolás Carballosa.

## L'art en réseau

Les membres de Âme-Art suivent et donnent des ateliers d'aquarelle, de peinture, d'acrylique et de dessin au YMCA du Parc. «Ça coûte moins cher!» s'exclame Olga Maksimova. Le YMCA assume une partie des frais de loyer de la galerie et des ateliers. Les artistes demeurent indépendants et versent un montant d'adhésion annuel de quatre-vingt-dix dollars.

Chaque année, les membres du collectif rassemblent leurs vieux objets et font une vente de garage, ce qui leur procure un peu plus d'argent pour organiser des activités culturelles et artistiques. En automne, une vingtaine d'artistes récupèrent de vieux matériaux et les recyclent en œuvre d'art dans le cadre de l'événement *Art Parachuté*, une exposition intrigante. «Les gens font des choses incroyables avec rien!» s'enthousiasme Olga Maksimova.



Il ne quête pas.  
Il voit la lumière au bout du tunnel.

## L'ITINÉRAIRE

### Devenir camelot

Se présenter préféablement  
entre 10h00 et 13h00  
au Café L'itinéraire et demander  
la distribution

**2101 Ste-Catherine Est**

(coin de Lorimier, à deux pas du métro Papineau)

Infos 514 525-5747, poste 239

Il n'y a pas de contrat à signer ni d'horaires à respecter. Tu fais le nombre d'heures que tu veux.

Nous pouvons t'aider à trouver un point de vente dans un secteur de ton choix.

Tu peux écrire dans le magazine avec les journalistes, recevoir des repas au Café L'itinéraire, recevoir de l'aide pour trouver des services ou un meilleur logement.

Ne reste pas seul. Emprunte L'itinéraire. Tout un groupe solidaire t'attend pour faire un bout de chemin avec toi.

[www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)



Musée  
québécois de culture  
**populaire**

**NOUVELLE  
EXPOSITION**

à partir du  
24 Juin 2009

Québec  
en  
**CRIMES**

L'HISTOIRE CRIMINELLE DU QUÉBEC

200, rue Lavolette Trois-Rivières 819.372.0406

[www.culturepop.qc.ca](http://www.culturepop.qc.ca)



# Yannick Nézet-Séguin

## Maestro sans fausse note

Audrey Coté, rédactrice en chef

Le maestro vise l'harmonie dans toutes les sphères de sa vie. C'est là un impératif quand on mène une carrière musicale aussi fructueuse que celle de Yannick Nézet-Séguin. À la direction musicale de l'Orchestre métropolitain du Grand Montréal (OMGM) depuis neuf ans, son talent rayonne également en Europe, où il dirige l'Orchestre philharmonique de Rotterdam depuis septembre 2008. À 33 ans, le Montréalais a déjà conquis les publics des plus grandes villes du monde où on l'invite à diriger d'autres orchestres symphoniques. Partout, il triomphe et sa réputation va crescendo... mais c'est à Montréal qu'il retrouve ses racines et reprend son souffle entre les décalages horaires.



L'agenda du maestro est complet pour les quatre prochaines années. Même si le jeune chef est une superstar montante en Europe, Montréal demeure sa ville : «Je n'imaginais pas quitter Montréal pour de bon. Je me sentirais déraciné. Montréal a des proportions humaines et ça me plaît. Ce n'est pas une ville particulièrement belle, mais elle n'est pas prétentieuse et il fait bon y vivre. J'aime beaucoup aussi sa vitalité culturelle. Il n'y a aucune autre ville dans le monde qui vit autant. Peut-être à cause de son passé unique et de la dualité francophone/anglophone.»

Loin d'être élitiste, Yannick Nézet-Séguin tient à ce que la musique classique enrichisse la vie du plus grand nombre. C'est pourquoi les Concerts populaires de Montréal, qui s'échelonnent du 2 juillet au 5 août au Centre Pierre-Charbonneau, l'enthousiasment au plus haut point : «Sortir de la salle traditionnelle et agencer les œuvres différemment pour faire découvrir la musique classique à des gens qui, souvent, n'ont pas l'habitude d'aller au concert fait partie de la mission de l'OMGM. La musique classique n'est pas réservée seulement à une certaine élite», fait valoir le chef. C'est d'ailleurs en assistant à un concert de l'Orchestre symphonique de Montréal au Parc Lafontaine, à dix ans, que Yannick Nézet-Séguin a décidé de devenir maestro : «La présence de Charles Dutoit sur scène m'avait illuminé et donné envie de diriger un orchestre.» Le jeune garçon qui étudiait alors rigoureusement le piano depuis l'âge de 5 ans a alors réalistement orienté son rêve. Il a étudié le piano au Conservatoire de musique du Québec à Montréal pour ensuite se perfectionner en direction auprès de grands maîtres, dont le maestro italien Carlo Maria Giulini.

**«JE JUGE LE MOINS POSSIBLE. JE SUIS CONSCIENT D'AVOIR ÉTÉ TRÈS CHANCEUX DE CROIRE EN MES RÊVES ET D'AVOIR LES MOYENS DE LES RÉALISER. SURTOUT, J'AI EU DES PARENTS EXTRAORDINAIRES QUI M'ONT TOUJOURS SOUTENU SANS ME FORCER. JE SUIS DEvenu CE QUE JE VOULAIS ÊTRE.»**



Photo : Marco Borggreve



## Chef sans bémol

Le réputé impitoyable critique musical de *La Presse*, Claude Gingras, a récemment qualifié Yannick Nézet-Séguin de «génial» dans sa direction de la huitième Symphonie de Bruckner. La presse internationale est unanimement dithyrambique et la reconnaissance fuse de partout en ce qui concerne le chef attitré de l'Orchestre métropolitain du Grand Montréal. Par exemple, lors de son récent passage au Festival de Salzbourg, en Autriche, où il a dirigé l'Orchestre du Mozartum, un critique du *Die Presse* de Vienne a écrit: «Le jeune chef, aussi fougueux et enflammé que couronné de succès, a fait sensation... il a transformé la partition de Gounod en une grande œuvre offrant une large palette de couleurs musicaux et d'ambiance. Un régal!» Le 12 mai dernier, Yannick Nézet-Séguin a aussi reçu à Londres le prestigieux Prix de la Société philharmonique royale dans la catégorie Jeunes artistes. Le jury a souligné son style, son originalité, sa maturité et son engagement comme principal chef invité de l'Orchestre philharmonique de Londres. Yannick Nézet Séguin a le vent dans les voiles et a pour ambition de faire le tour de la planète musicale.

La vie d'un chef d'orchestre aussi performant n'est toutefois pas de tout repos. Il se lève très tôt pour l'étude approfondie des partitions, les nombreuses répétitions, les relations avec les médias et évidemment, les concerts. Tout cela en composant avec les effets du décalage horaire! «Il y a un aspect de la vie du chef d'orchestre qui ressemble à celle d'un athlète, confie le maestro. Malgré le décalage horaire, il faut toujours que je sois au meilleur de ma forme. Cela demande beaucoup de discipline et on est très loin du *sex, drugs and rock n'roll*. Avant je n'étais pas sportif, mais j'ai compris qu'il fallait que je le devienne, car je suis très "physique" quand je dirige. J'ai un entraînement adapté à ce que je dois travailler particulièrement pour demeurer en santé.»

La pression de la performance est également extrême quand on atteint les plus hauts sommets. Le chef confie qu'il doit gérer quotidiennement une quantité de stress phénoménale: «On doit toujours être à son meilleur, car on est seul devant 80 musiciens qui attendent tout de nous et ensuite, on transfère ça en concert devant les spectateurs.» Pour garder l'équilibre, le maestro considère essentiel de retrouver ses proches autour d'une bonne table après chaque concert: «Ce partage humain est vital pour moi.»

## Rationaliser l'émotion

Si des nerfs d'acier sont aussi indispensables qu'une baguette pour exercer le métier de chef d'orchestre, de fortes dispositions intellectuelles et sociales sont également nécessaires. Yannick Nézet-Séguin étudie les partitions ligne par ligne afin d'avoir une vision globale de l'œuvre qu'il transmet ensuite aux musiciens. «Ma priorité lorsque je dirige est de travailler afin que les musiciens se sentent en confiance pour bien jouer. Je ne veux pas que les musiciens jouent dans une atmosphère de peur. Mon autre priorité est ensuite de rationaliser l'émotion. Souvent, quand on a de grands pianistes ou de grands violonistes devant soi, on se rend compte qu'ils sont instinctifs. Mon travail consiste à les guider de manière plus rationnelle.»

Cultiver l'harmonie avec lui-même et les autres constitue la pierre d'assise de la philosophie de vie de Yannick Nézet-Séguin. Or, quand on atteint le firmament de l'excellence à 33 ans, quelle est la perception qu'on a de ceux qui sont plus démunis devant la vie? «Je juge le moins possible. Je suis conscient d'avoir été très chanceux de croire en mes rêves et d'avoir les moyens de les réaliser. Surtout, j'ai eu des parents extraordinaires qui m'ont toujours soutenu sans me forcer. Je suis devenu ce que je voulais être.» Ce qui bouleverse le plus le grand maestro qui dit mordre dans la vie? «Quand j'entends parler de suicide, ça me prend tout le temps à la gorge, car lorsqu'on a la chance d'aimer la vie comme je l'aime, je trouve qu'il n'y a rien de plus triste et d'effrayant que de ne plus vouloir vivre.»

**«MALGRÉ LE DÉCALAGE HORAIRE, IL FAUT TOUJOURS QUE JE SOIS AU MEILLEUR DE MA FORME. CELA DEMANDE BEAUCOUP DE DISCIPLINE ET ON EST TRÈS LOIN DU *SEX, DRUGS AND ROCK N'ROLL*. AVANT JE N'ÉTAIS PAS SPORTIF, MAIS J'AI COMPRIS QU'IL FALLAIT QUE JE LE DEVIENNE, CAR JE SUIS TRÈS "PHYSIQUE" QUAND JE DIRIGE.»**



Photo : Pierre Dupuis

- Concerts populaires de Montréal : [www.orgueetcouleurs.com](http://www.orgueetcouleurs.com)
- Pour connaître les concerts de l'Orchestre Métropolitain du Grand Montréal : [www.orchestremetropolitain.com](http://www.orchestremetropolitain.com)



FONDATION  
CANADIENNE  
DU FOIE



## L'hépatite A et B – Campagne de sensibilisation

Présentez ce coupon à une clinique santé voyage Medisys indiquée ci-dessous entre le 19 mai et le 31 juillet 2009 pour obtenir une réduction de 10 % sur le coût d'une vaccination contre l'hépatite A ou B, ou une vaccination combinée. De plus, pour chaque vaccin contre l'hépatite administré chez Medisys, la somme de 5 \$ sera versée à la Fondation canadienne du foie pour soutenir la recherche.


Montréal	500, rue Sherbrooke Ouest, 11 <sup>e</sup> étage	514-499-2772
Québec	3175, ch. des Quatre-Bourgeois, #380	418-681-0167
Ottawa	1545, Ave. Carling, Suite 210	613-521-8313
Toronto	123 Edward Street, Suite 505	416-730-5700
	95 St. Clair Ave. West, 12 <sup>th</sup> Floor	416-926-2698
Guelph	83 Dawson Road, Suite 101	519-840-0106
Calgary	321 6th Ave SW - Suite 960	403-232-6244
Vancouver	1090 West Pender, 11 <sup>th</sup> Floor	604-681-2400

# 10 %

de réduction sur la  
vaccination contre  
l'hépatite A et B

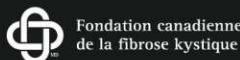
Sans valeur marchande.  
Ne peut être combiné avec une autre offre. Des frais  
d'administration s'appliquent si le vaccin n'est pas  
reçu lors d'une consultation en santé voyage.

[www.foie.ca](http://www.foie.ca)  
[www.medisys.ca](http://www.medisys.ca)



La fibrose kystique,  
c'est comme se noyer  
de l'intérieur.

On tousse. On suffoque. Les poumons se remplissent de liquide. Chaque respiration est un combat. C'est la façon dont on vit... et meurt. Mais aujourd'hui, grâce à la recherche au Canada, les personnes atteintes de cette maladie génétique mortelle relèvent le défi et vivent plus longtemps que jamais. Offrez votre appui. Aidez les personnes fibro-kystiques à garder le courage de se battre.



[www.aqfk.qc.ca](http://www.aqfk.qc.ca) | 1 800 363-7711

Donnez le souffle de vie<sup>MD</sup>



# SOYA ET ALGUES MARINES

## EFFET SYNERGIQUE POUR CONTRER LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE?

Des algues marines augmenteraient l'effet favorable que pourrait avoir le soya contre les symptômes de la ménopause, selon un essai clinique américain préliminaire.

D'après les résultats de l'étude menée auprès de 15 femmes ménopausées, les effets du soya sur la régulation des hormones étaient plus marqués lorsque les participantes consommaient des algues wakamé (couramment consommées au Japon). Au moyen de prises de sang et d'analyses d'urine, les chercheurs ont observé que les algues contribuaient à améliorer le métabolisme des phytoestrogènes du soya (isoflavones).

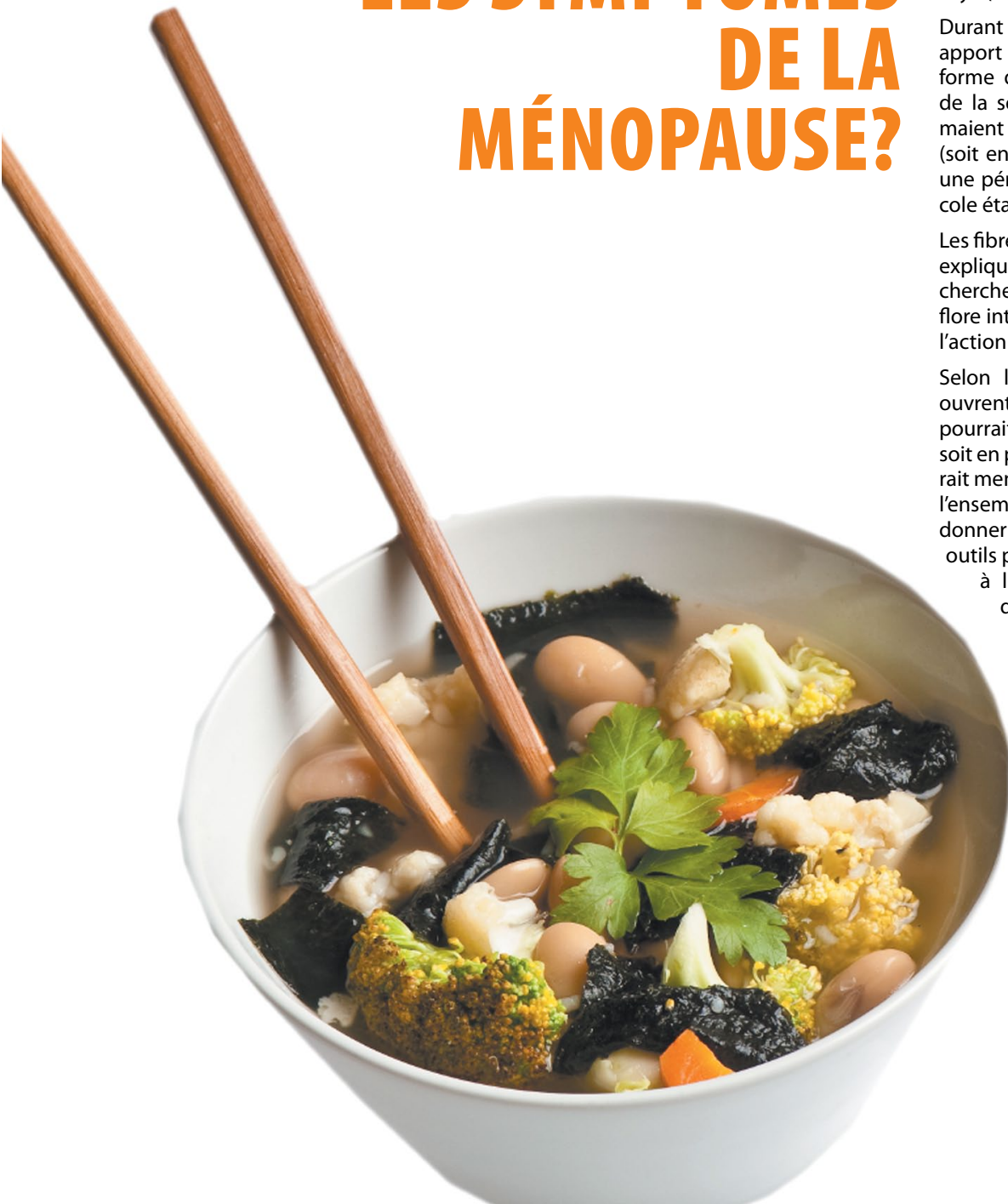
Durant sept semaines, on a comparé les effets d'un apport quotidien de 5 g d'algues wakamé, sous forme de capsules, à ceux d'un placebo. Au cours de la septième semaine, les participantes consommaient également un extrait de protéines de soya (soit environ 100 g d'extrait de soya par jour). Après une période d'épuration de trois semaines, le protocole était repris en inversant les groupes.

Les fibres solubles que refferme le wakamé pourraient expliquer l'effet synergique observé, estiment les chercheurs. Ils pensent que les algues agiraient sur la flore intestinale, ce qui aurait pour effet d'augmenter l'action régulatrice du soya sur le système hormonal.

Selon la gynécologue Sylvie Dodin, ces résultats ouvrent une piste de recherche intéressante : «Il se pourrait que le métabolisme des phytoestrogènes soit en partie tributaire de l'alimentation. Ce qui pourrait mener à une meilleure connaissance des effets de l'ensemble des aliments que nous consommons et donner aux professionnels de la santé de meilleurs outils pour conseiller un régime alimentaire adéquat à leurs patientes.» Elle fait cependant remarquer qu'il s'agit, pour le moment, d'études théoriques qui nécessitent des essais cliniques plus poussés.

Notons que les protéines de soya et les isoflavones ont suscité beaucoup d'intérêt pour le traitement des symptômes de la ménopause en raison de leur léger effet oestrogénique et des effets indésirables des hormones de synthèse. De nombreux essais ont été publiés, mais ont donné des résultats divergents, ce qui rend les données difficiles à interpréter.

(Source : Pierre Lefrançois – PasseportSanté)





# SE GÂTER

## À PETIT PRIX

Josée-Ann Moisan

**Grâce aux établissements d'enseignement professionnel, on peut profiter de services professionnels en esthétique, en massothérapie, en design d'intérieur ou en mécanique à petit prix tout en aidant les étudiants dans leur apprentissage.**

Le contexte économique actuel n'est pas propice aux folles dépenses. Heureusement, il est possible de profiter de la vie et de ses petits plaisirs sans se vider les poches. *L'itinéraire* vous propose quelques idées de tous les horizons.

### Esthétique tous azimuts

À l'école professionnelle de Verdun, les élèves reçoivent les clients pour des services de design d'intérieur (deux designers, 40 à 50\$ par pièce à décorer), de coiffure (coupe, coloration, permanente), d'esthétique (soins visage, épilation à la cire, manucure et pédicure), de massothérapie et d'électrolyse. «Les élèves ont les connaissances théoriques et pratiques pour faire vivre une expérience professionnelle relaxante aux clients, et ce, à la moitié du prix, précise Carole-Ann Cole, responsable des programmes.» (514 855-4192 – soins corporels, 514 855-4193 – design d'intérieur)

Toujours dans le domaine de la massothérapie, l'Académie de massage scientifique offre des massages à 25 dollars dans sa clinique-école, où les étudiants expérimentés s'exécutent sous la supervision d'un professeur. (Brossard, Québec, Drummondville, Laval, Sherbrooke et Terrebonne; appelez au 1 800-475-1964)

### Dentiste ou cinéma ?

Besoin d'un dentiste? Chaque année, les élèves en dentisterie du cégep Maisonneuve-Rosemont reçoivent quelque 4 000 patients pour des soins de base. Pour les enfants de 6 à 13 ans, il faut compter 10 dollars pour un examen, un nettoyage et une radiographie dentaire. Les adultes reçoivent les mêmes services pour 35 dollars. La clinique, qui existe depuis 30 ans, est agréée par l'Association dentaire canadienne et ouverte du lundi au vendredi, de 8h à 17h. (514 787-1702, près du Stade olympique)

Les amateurs de cinéma gagnent à découvrir les cinéclubs de quartier où l'on présente, pour la moitié du prix d'entrée régulier, des films québécois et de répertoire quelques semaines après leur sortie en salle. Les plus patients trouveront aussi de petits bijoux dans les collections vidéo des bibliothèques, où l'on peut louer et réserver gratuitement des vidéocassettes et des DVD. Les musées montréalais permettent aussi d'admirer les expositions à petits prix. Informez-vous auprès de l'accueil pour les journées gratuites et soirées à demi-prix, nombreuses durant la saison estivale.

### Auto

Ennuis mécaniques avec votre auto ou besoin d'un changement d'huile? À l'école professionnelle de métiers de Saint-Jean-sur-Richelieu, les étudiants au D.E.P. en mécanique s'occupent de vos voitures gratuitement, de l'entretien aux réparations. «Les clients n'ont qu'à payer pour les pièces et le pourboire est laissé à leur discrétion, dit Marc Matton, professeur à l'école de mécanique. C'est une superbe occasion pour les élèves d'apprendre.» (450 347-3797)

### Papilles

Les fins palais à la recherche d'une expérience culinaire sophistiquée seront charmés par les étudiants de l'Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) qui accueille les gourmets dans la salle à manger de la rue Saint-Denis, avec au menu un service impeccable et des plats divins. Vous pourrez même étirer votre séjour et séjourner à l'hôtel, qui offre des nuitées grand confort à prix raisonnable. (Salle à manger : 514 282-5161; hôtel : 514 282-5161)

Il ne reste plus qu'à se laisser dorloter tout en se félicitant d'avoir aidé des étudiants à se perfectionner dans la carrière qu'ils rêvent d'exercer.



## LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE : UN ENJEU MAJEUR !



**Benoit Labonté**  
Le maire de l'arrondissement de Ville-Marie

À l'échelle du Québec, près d'un jeune sur trois à l'école secondaire n'obtient pas son diplôme de fin d'études. À Montréal, et notamment dans certains quartiers plus sensibles, ce taux est nettement plus élevé.

Dans un contexte d'une économie basée de plus en plus sur le savoir, la question du décrochage scolaire devient un enjeu déterminant pour l'avenir de notre collectivité. Il importe au premier chef que le gouvernement du Québec soit le porte étendard de cette grande question de société ; toutefois, l'arrondissement de Ville-Marie prend des moyens concrets qui, nous le souhaitons, faciliteront la persévérance scolaire.

À titre d'exemple, certains travaux d'infrastructures sportives ont été privilégiés en périphérie des établissements scolaires : les mini-terrains de soccer à l'école Pierre-Dupuy, la piscine intérieure du Centre Jean-Claude-Malépart, les terrains de tennis dans la parc Médéric-Martin, et la réfection du parc des Vétérans.

Par ailleurs, le Comité de revitalisation locale, qui regroupe la Société d'investissement de Sainte-Marie, vouée à l'essor du quartier des Faubourgs, la Commission scolaire de Montréal, et de nombreux acteurs du milieu, développe une stratégie concertée en vue d'augmenter la rétention des élèves dans nos écoles. Certaines questions sont adressées, telles que la priorité aux activités parascolaires, la valorisation de l'éducation dans le plan de vie des jeunes, l'équilibre entre le travail rémunéré et les études, etc.

Lutter contre le décrochage scolaire, c'est également un moyen puissant pour combattre la pauvreté et l'exclusion sociale. Pour vaincre ce fléau, il incombe à tous ceux et celles qui valorisent la réussite scolaire d'émettre des pressions auprès des décideurs politiques, et que soit garanti un accès équitable à une éducation de qualité.

### Sérénité

Programme de soutien pour les personnes touchées par le cancer du sein



# 15

Fondation du cancer du sein du Québec

[www.rubanrose.org](http://www.rubanrose.org)

Montréal: 514 871-1717 • 1 877 990-7171

Québec: 418 525-6565 • 1 866 325-6565

## Le jeu pourrait vous mettre



**Nous avons un groupe de soutien anonyme et GRATUIT pour vous aider**

**JOUEURS COMPULSIFS ANONYMES**

Tous les samedis à 14 hrs à l'UQAM au Pavillon des Sciences de la gestion  
315 Ste-Catherine Est, 2<sup>e</sup> Étage, Local R-1910  
Métro Berri

[JOUEURSCOMPULSIFSANONYMES@HOTMAIL.COM](mailto:JOUEURSCOMPULSIFSANONYMES@HOTMAIL.COM)



# LA PNL : MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE OU MIROIR AUX ALOUETTES?

Jennifer Lispont, journaliste stagiaire

**Qui n'a jamais rêvé d'exceller dans un domaine, de mieux communiquer, d'apprendre à gérer ses émotions et à gommer ses angoisses? Telle est l'ambition de la programmation neurolinguistique (PNL). Mais si pour certains, l'efficacité de cette approche n'est plus à démontrer, d'autres pointent du doigt les failles de cette «pseudo-science».**

**«NOUS POSSÉDONS TOUS LES MÊMES RESSOURCES ET DONC, NOUS SOMMES TOUS CAPABLES D'ATTEINDRE UNE CERTAINE FORME D'EXCELLENCE»**

— NATHALIE LACAILLE, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)

Tout à la fois thérapie, philosophie de vie et ensemble d'outils, la PNL aspire à la modélisation de l'excellence humaine. Comment? En décodant minutieusement les compétences exceptionnelles de personnes reconnues afin de rendre ces comportements accessibles au plus grand nombre grâce à la création de «modèles».

En clair, cette approche vise à révéler le cygne épanoui qui sommeille dans le vilain petit canard que nous sommes! Mais y a-t-il un cygne en chacun de nous? C'est en tout cas le parti pris de la PNL, qui présuppose que «nous possédons tous les mêmes ressources et donc, que nous sommes tous capables d'atteindre une certaine forme d'excellence, explique Nathalie Lacaille, psychologue et psychothérapeute en PNL. La seule différence réside dans nos programmes de comportements et de pensées. En effet, tout individu, depuis son plus jeune âge, a développé et enregistré de façon inconsciente des manières de penser et d'agir pour s'adapter à son milieu. Mais si certains ont grandi dans un environnement structurant, d'autres non. C'est ainsi qu'à

l'âge adulte, certains s'épanouiront alors que d'autres seront sujets aux émotions exacerbées, à la violence ou la dépression».

D'où l'idée de la PNL de «reprogrammer» le mental en remplaçant les programmes négatifs par des programmes positifs pour développer de nouveaux potentiels : mieux s'exprimer, aller de l'avant, apprendre à résoudre ou éviter les conflits, chasser le trac, prendre confiance en soi...

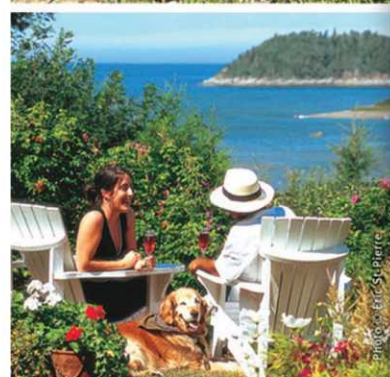
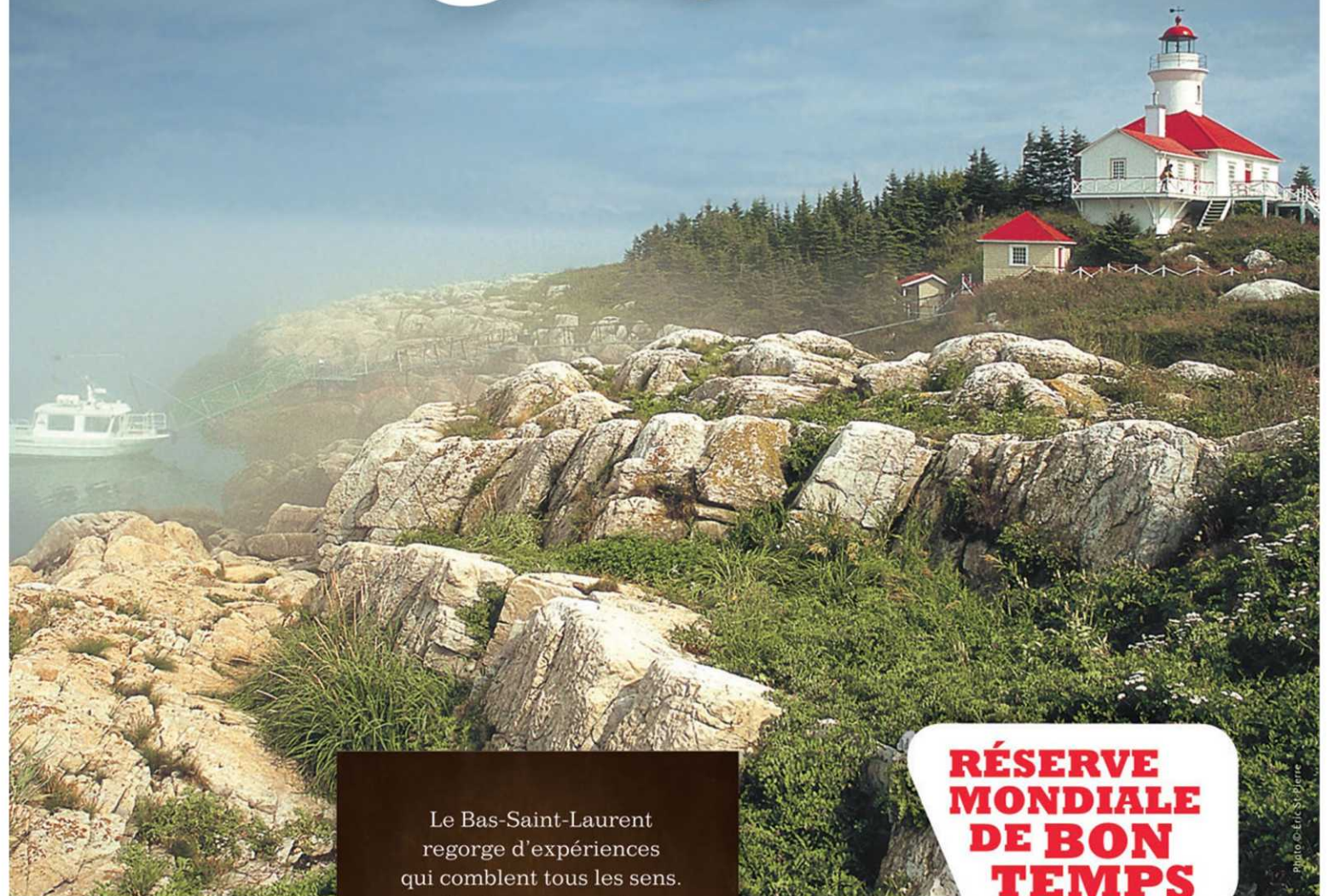
Ce sont précisément ces deux derniers points qui ont conduit la jeune pianiste Marie-Hélène Rondot à se tourner vers la PNL : «J'étais très nerveuse pendant mes prestations et cela m'empêchait d'atteindre mon plein potentiel. J'ai donc rencontré Nathalie Lacaille qui m'a beaucoup fait travailler ma concentration, diluée à cause des pensées qui me trottaient dans la tête pendant que je jouais. Ces séances m'ont aidé à mieux jouer, à accepter que je puisse me tromper et à reprendre confiance en moi.»

Autre champ d'intervention de la PNL : le travail sur les personnes victimes de dépen-

dances. «Les thérapies fondées sur la PNL offrent de bons résultats auprès des alcooliques et des toxicomanes, assure Joanne Riou, directrice du Centre québécois de PNL. Comme la PNL présuppose que chaque acte humain est motivé par une intention positive, elle va chercher à comprendre ce qui anime la personne dépendante, le plus souvent un besoin d'évasion, pour ensuite lui proposer des solutions alternatives tout aussi efficaces.»

Efficaces? Serge Larivée, professeur à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal, est loin de partager cet avis : «L'efficacité de la PNL n'a jamais été démontrée. C'est une pseudo-science comme une autre qui emprunte le langage de la science sans en appliquer la méthode. C'est cela qui est dangereux. Le cerveau a besoin de sens pour fonctionner, et croire, c'est plus facile que de développer son esprit critique. Ça, les gens qui font la promotion de la PNL l'ont bien compris. Je ne dis pas que certaines techniques ne fonctionnent pas, mais rien ne permet de valider les préceptes qui se cachent derrière.»

# Bas-Saint-Laurent



Le Bas-Saint-Laurent regorge d'expériences qui comblent tous les sens.

Ces bons moments, parfaitement préservés, ne demandent qu'à être vécus.

Venez goûter le soleil, écouter la musique de l'horizon, contempler les saveurs, respirer l'arôme des vagues et sentir la caresse du vent.

**RÉSERVE  
MONDIALE  
DE BON  
TEMPS**



1 800 563-5268



[BASSAINLAURENT.CA](http://BASSAINLAURENT.CA)



«ON EN ENTEND VRAIMENT DES BELLES AU GOUVERNEMENT. LA MEILLEURE QUE J'AI ENTENDUE DERNIÈREMENT EST "QU'EST-CE QUE ÇA DONNE D'AVOIR DE BELLES FORÊTS SI ON N'A PAS D'INDUSTRIE POUR LES EXPLOITER?!" SACRAMENT!»

— RICHARD DESJARDINS

# LIMITES TERRITORIALES

Texte et photo :  
Christine Berger, journaliste stagiaire

**La forêt n'est pas qu'une réserve de bois ou de papier journal, dénoncent depuis plusieurs années les organismes luttant pour la défense de l'environnement. Richard Desjardins, qui préside l'Action Boréale de l'Abitibi-Témiscamingue (ABAT), estime que le message ne passe pas et réclame la participation de son association au processus de renouvellement de la Loi québécoise sur les forêts.**

«On en entend vraiment des belles au gouvernement, s'indigne Richard Desjardins. La meilleure que j'ai entendue dernièrement est "Qu'est-ce que ça donne d'avoir de belles forêts si on n'a pas d'industrie pour les exploiter?!" Sacrament!» L'artiste et poète lutte au sein de l'ABAT depuis 1999 pour une gestion durable de la forêt boréale. Encore aujourd'hui, moins de 5 % de la forêt boréale commerciale est protégée. «On se bat pour que les usines n'aillent pas chercher le bois eux-mêmes. En les laissant faire, on ouvre la porte au saccage. Il faudrait qu'on aille chercher le bois nous-mêmes et qu'on crée de la valeur. Il y a une différence entre un violon et une planche de 2x4!» explique M. Desjardins. Voilà une façon de dire que l'heure est venue de cesser de transformer les arbres québécois en produits bas de gamme.

En ce qui a trait au changement du régime forestier, 2009 est une année cruciale. En 2008, la crise de l'industrie des pâtes et papiers a entraîné une diminution des coupes dans les forêts québécoises. À l'heure actuelle, sept grandes foresteries sont dans un état critique. Les organismes écologiques attendent beaucoup de la refonte de la Loi sur les forêts annoncée depuis peu par Claude Béchar, ministre des Ressources naturelles et de la Faune du Québec. «Claude Béchar est le premier ministre responsable de la gestion forestière qui manifeste la volonté d'agir, mais jusqu'où peut-il aller? questionne M. Desjardins. L'industrie siège sur tous les comités de gestion forestière.» Au Québec, les compagnies exercent beaucoup de pression pour que la loi soit à leur avantage.

## Écoutez-nous !

Afin de sensibiliser les Québécois à l'importance de sauvegarder les forêts pour les générations futures, l'ABAT organise, de concert avec le Réseau québécois des groupes écologistes, son troisième spectacle bénéfique le 3 septembre prochain au Medley de Montréal. Au programme, un spectacle acoustique animé par Fred Pellerin. Pendant deux heures, Richard Desjardins,

Zachary Richard et le groupe Mes Aïeux chanteront des pièces évoquant la thématique du territoire. «Je suis tellement content que Zachary soit là ce soir-là! Il a toujours parlé de territoires au pluriel de façon bien sentie, construite et forte», confie Richard Desjardins. Sollicitée pour faire une déclaration choc, Suzie Hamel, productrice officielle du spectacle, formule un vœu pieux : «Ce qui serait fantastique, ce serait que le tiers des spectateurs, en plus d'assister au spectacle, adhèrent à la cause de l'Action Boréale. C'est sûr que je vais pousser pour que Mes Aïeux et Zachary Richard prennent une carte de membre, ça ne coûte que vingt-cinq dollars pour trois ans!» rigole-t-elle. Le 3 septembre, l'ABAT espère amasser une vingtaine de milliers de dollars, et voir apparaître de nouvelles têtes au sein de son équipe, qui compte quelque 1500 membres. Lors de son dernier événement bénéfique réparti sur deux soirées en 2006, l'ABAT avait rempli le Métropolis et amassé quarante mille dollars.

Dans le même esprit, l'ABAT prépare également un disque bénéfique, *Territoires*, qui rassemblera des pièces déjà enregistrées d'artistes de renom.

- Pour assister au spectacle du 3 septembre (30 \$ en prévente) : [www.ticketpro.ca](http://www.ticketpro.ca)
- Pour devenir membre de l'Action Boréale : [www.actionboreale.qc.ca](http://www.actionboreale.qc.ca)



# APPRÉCIER LA NATURE EN VILLE

Texte et photo : Audrey Coté

**Pissenlits, chardon des champs, trèfle rouge. Ce que plusieurs considèrent comme de la mauvaise herbe est pour l'artiste et photographe Roger Latour une passion qui le suit depuis l'enfance. La ville est pour lui un extraordinaire terreau de biodiversité à découvrir. Dans un terrain vague coincé entre les quartiers Mile-End et Rosemont, le naturaliste urbain a donné rendez-vous à *L'itinéraire* pour parler de son *Guide de la flore urbaine*, récemment publié aux éditions Fidès.**

C'est en sillonnant les terrains vagues de la région montréalaise que l'auteur du *Guide de la flore urbaine* a recensé plus de 200 espèces de plantes indigènes et exotiques. Le terrain de prédilection de Roger Latour est délimité d'est en ouest par les rues Henri-Julien et De Gaspé et du sud au nord par l'avenue du Carmel et la rue du Laos. «Ce terrain est vraiment particulier, car sur leur passage, les trains qui ont emprunté la voie ferrée ont semé une immense variété de plantes. L'autre jour, j'ai même vu de la verveine!» s'exclame-t-il.

Les terrains vagues sont souvent ce que Roger Latour appelle des parcs «élus par les citoyens», qui les entretiennent bénévolement pour mieux en profiter. «Une vieille Italienne qui a la nostalgie du pays vient y cueillir ses feuilles de pissenlit, une artiste y réalise des œuvres circulaires avec des pierres, des employés des industries des alentours y font un pique-nique le midi. Une femme vient souvent s'y faire bronzer, toujours au même endroit. Et des itinérants y passent la nuit», explique-t-il. En plus de sa «faune humaine», le terrain vague de ce coin du Mile-End voit s'épanouir une flore impressionnante. Montréal compte en effet une immense biodiversité végétale, regroupant environ 1500 espèces de plantes, dont 900 sont d'origine étrangère. Notre flore urbaine a été constituée en bonne partie par les colons européens et résulte des échanges commerciaux qui transitaient par bateau et par train. «Plus une ville a été fondée depuis longtemps, plus la quantité de plantes étrangères qu'on y trouve est grande», souligne l'amoureux de la biodiversité urbaine.

L'interaction humaine est également souvent en cause dans l'épanouissement de certaines variétés. Quelle ne fut pas la surprise du naturaliste urbain lorsqu'il a constaté que sur «son» terrain vague préféré, des squatteurs qui allumaient des feux pour se réchauffer la nuit ont favorisé la croissance d'un épilobe à feuilles étroites – la graine de cette plante ne pouvant germer qu'en présence de cendres.

## Ouvrir l'œil sur le trottoir

«J'ai toujours eu un regard différent, je m'attarde à des endroits qui n'intéressent personne et je relève plus d'espèces qu'on pourrait imaginer», explique Roger Latour. Au hasard de ses balades, il a même découvert une espèce d'orchidée qui pousse sur le Mont-Royal! Qu'est-ce qui touche particulièrement l'auteur du *Guide de la flore urbaine* lorsqu'il se plonge dans la contemplation de ce qui pousse de façon imprévisible? «L'aspect le plus beau, qui échappe à notre monde contrôlé, est la force et la ténacité de ces espèces végétales. C'est inspirant de voir, par exemple, une plante comme la "bourse à Pasteur" s'adapter à n'importe quel environnement. On la retrouve d'ailleurs souvent entre les *craques* de trottoirs, car un peu de sable lui suffit.» Bref, il faut cesser de vouloir la perfection du gazon vert pour apprécier la nature urbaine. Philosophe, Roger Latour effectue un parallèle avec la différence humaine : «Les gens qui ont du mal avec la nature sauvage sont souvent les mêmes qui ont du mal avec les différences chez les humains.»

■ Roger Latour, *Guide de la flore urbaine*, éditions Fidès, 2009.



Le botaniste Roger Latour, auteur du *Guide de la flore urbaine*

**«L'ASPECT LE PLUS BEAU, QUI ÉCHAPPE À NOTRE MONDE CONTRÔLÉ, EST LA FORCE ET LA TÉNACITÉ DE CES ESPÈCES VÉGÉTALES. C'EST INSPIRANT DE VOIR, PAR EXEMPLE, UNE PLANTE COMME LA "BOURSE À PASTEUR" S'ADAPTER À N'IMPORTE QUEL ENVIRONNEMENT. ON LA RETROUVE D'AILLEURS SOUVENT ENTRE LES CRAQUES DE TROTTOIRS, CAR UN PEU DE SABLE LUI SUFFIT.»**

— ROGER LATOUR, AUTEUR DU *GUIDE DE LA FLORE URBAINE*



**Desjardins**

Caisse du Quartier-Latin de Montréal

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

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



**Clinique  
Nouveau  
Départ**

*Le mieux-être*

**Traitement**  
de l'hépatite C  
et co-infections

Dr Jean Robert / BA, MD, M.Sc., FRCPC / Clinique de santé communautaire

1110, Ave Beaumont / Ville Mont-Royal Qc H3P 3E5  
Tél.: 514-521-9023 / Fax :514-521-1928

[www.cliniquenouveaudepart.com](http://www.cliniquenouveaudepart.com)

**Bénéficiaire de la Sécurité du revenu :**

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

## Programmes Devenir et Interagir

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

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

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

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

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



Illustration / [www.melissadeschenes.com](http://www.melissadeschenes.com)



### La Capitale du Mont-Royal

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

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

Deux bureaux en plein coeur de Montréal:

1152 av. du Mont-Royal est 514 597-2121  
2339 rue Beaubien est 514 721-2121

Venez voir qui nous sommes sur notre blogue:  
[lacapitaledumontroyal.com](http://lacapitaledumontroyal.com)



**Une lecture qui intéresse,  
des lecteurs qui s'intéressent !**

## L'ITINÉRAIRE

Pour un placement publicitaire stratégique,  
réservez dès maintenant : 514 597-0238 poste 245

Contactez notre service des ventes au  
[ventes@itinaire.ca](mailto:ventes@itinaire.ca)

**Maintenant 48 pages**



# LA RUE RETROUVE DE LA VOIX

Jennifer Lispont, journaliste stagiaire

**Après six ans d'absence, la chorale de l'Accueil Bonneau fait son grand retour sous le nom de la Chorale sous les étoiles. Son ambition est inchangée : permettre aux itinérants de retrouver une place dans la société.**

Il est 14 heures à l'angle des rues Sainte-Catherine Ouest et University. Une passante fouille dans son porte-monnaie et dépose quelques pièces dans un vieux chapeau haut-de-forme. Un geste honorable, d'autant plus que la Chorale sous les étoiles, nouvelle mouture de la chorale de l'Accueil Bonneau, vient de finir son concert et plie bagage. C'est dire l'affection encore vivace des Québécois pour ce groupe atypique de chanteurs de la rue. Et réciproquement : «On est tellement contents de chanter pis de retrouver les gens, ça nous a énormément manqué depuis la dissolution de notre ancienne chorale», raconte Pierre Hamel, un membre du groupe.

Retour en arrière. En 1995, le Français Pierre Anthian débarque à Montréal bien décidé à concrétiser une idée qui lui trotte dans la tête depuis longtemps : fonder une chorale de sans-abri. «Je voulais leur offrir la possibilité de révéler leur extraordinaire potentiel et de se réconcilier avec la société en prouvant qu'ils peuvent être sobres, propres, bien rasés et bien habillés.»

Il tente alors de persuader plusieurs centaines d'itinérants de l'Accueil Bonneau, non sans mal : «Certains rigolaient, d'autres imitaient des chanteurs d'opéra. Ils ne me prenaient pas du tout au sérieux! Je suis vraiment arrivé comme un naïf aux idées saugrenues. À la première répétition, il n'y avait qu'une personne!»

Mais sa persévérance finit par payer. Le 5 décembre 1996, quelques semaines à peine après sa création, la chorale de l'Accueil Bonneau donne un premier concert triomphal dans le métro Berri-Uqam et récolte 1 200\$ en deux heures.

Un rêve éveillé qui attire de nouveaux membres, comme Jean-Louis Guay : «J'ai assisté au concert pour soutenir mes copains. Ils m'ont dit : "tu devrais venir"! Je voulais rester un mois, je suis resté six ans!» Quant à Pierre Hamel, il prend connaissance de la chorale dans un article de journal : «L'idée m'a tout de suite plu! J'ai toujours désiré chanter en public alors j'ai contacté Pierre qui m'a ouvert les bras. C'était incroyable ce qui nous est arrivé. On était touchés de recevoir autant d'encouragements des gens et de remplir notre chapeau si vite! On se disait qu'on ne devait pas être si mauvais que ça!»

## La bouée de sauvetage

Pendant six ans, la chorale de l'Accueil va vivre un conte de fées : 1 200 concerts dans tout le Québec, à Ottawa, à New York ou à Paris, prestations avec Céline Dion, Jean Lapointe ou l'Orchestre symphonique de Montréal, apparitions télévisées, articles de presse et six albums vendus à 110 000 exemplaires... Mais surtout, les apprentis chanteurs vont retrouver un toit, leur dignité et une place dans la société. «La chorale a été notre bouée de sauvetage, glisse Claude Lacroix. Grâce à elle, j'ai arrêté de boire et même de fumer. Entre les répétitions et les concerts, on n'avait plus le temps de se soûler!»

Mais en 2002, la chorale chante sa dernière note. Un différend avec l'Accueil Bonneau vient mettre un terme à l'aventure. Un coup dur qui n'est plus, aujourd'hui, qu'un mauvais rêve. En décembre dernier, la chorale de l'Accueil Bonneau renaît de ses cendres sous le nom de la Chorale sous les étoiles. Composée d'anciens membres enthousiastes, mais aussi de nouveaux, elle signe les retrouvailles tant attendues avec le public et se veut, encore et toujours «un formidable outil de réinsertion», conclut Pierre Anthian.

■ Pour tout savoir sur la Chorale sous les étoiles : [www.brouillondidees.org](http://www.brouillondidees.org)

**«ON EST TELLEMENT CONTENTS DE CHANTER PIS DE RETROUVER LES GENS, ÇA NOUS A ÉNORMÉMENT MANQUÉ DEPUIS LA DISSOLUTION DE NOTRE ANCIENNE CHORALE»**

— PIERRE HAMEL, MEMBRE DE LA CHORALE SOUS LES ÉTOILES



Chapeautés par Pierre Anthian, anciens et nouveaux membres entonnent *Happy Day* devant le métro Peel.

■ La Chorale sous les étoiles est à la recherche d'un accordéon diatonique et d'un violon. Communiquez avec Pierre Anthian au 514 973-1717 pour de plus amples renseignements.



# CENTRAIDE DU GRAND MONTRÉAL DES CHEFS DE FILE

Josée-Ann Moisan

## AUX QUATRE COINS DE LA VILLE

**Depuis trois ans, les milieux communautaires profitent du savoir-faire de 54 chefs de file exceptionnels qui ont exploité leur plein potentiel grâce au programme du centre 1, 2, 3 Go et grâce à Centraide du Grand Montréal.**

C'est en constatant les besoins des milieux communautaires et le côté «intense» du métier de coordonnateur/directeur des 28 tables de quartier montréalaises que Centraide a décidé de mettre en place un programme de soutien au *leadership* rassembleur.

«Les personnes chargées d'animer leur milieu social ont une lourde tâche sur les épaules, dit Odette Viens, vice-présidente Innovation et Développement Centraide du Grand Montréal. Elles peuvent se retrouver isolées dans ce rôle difficile qui exige de grandes qualités. Nous avons voulu les aider à notre tour en créant un programme adapté à leur réalité.»

Groupes de discussion, recherche de programmes semblables, recherches sur le terrain; tout a été mis en œuvre pour créer la formation qui mettrait à profit le talent de nos chefs de file montréalais. «Nous avons débuté avec une cohorte de 18 *leaders* en 2007-2008 pour un simple essai, ajoute Odette Viens. Le résultat a été si concluant que nous en sommes cette année à la troisième reprise. Le programme est aujourd'hui ouvert à tous les dirigeants et membres du CA d'organismes appuyés par Centraide.»

Dans le but de développer une vision commune, Centraide a reconnu que pour agir en développement social, il faut agir ensemble. L'organisme estime que les acteurs sociaux, ceux qui vivent les situations comme ceux qui doivent résoudre les problèmes, pourront faire leur travail de manière plus cohérente, avec plus d'intensité.

### Bien ficelé

Le programme de *leadership* s'étend sur une année complète, à raison de quatre semaines intensives tous les trois mois. Les personnes intéressées à prendre part à cette formation doivent poser leur candidature et prendre part à une entrevue de sélection. «Elles doivent comprendre la nature et les enjeux du programme, et avoir la possibilité de prendre congé pour les séjours intensifs, précise Odette Viens. Les deux animateurs constituent ensuite un groupe dont l'interaction sera profitable pour tous.»

Pour France Brochu, directrice générale de la Corporation de développement communautaire (CDC) Rosemont, il est nécessaire dans la société d'aujourd'hui d'avoir des chefs de file aptes à

travailler ensemble dans une même direction. «Ce programme a été pour moi un véritable tremplin professionnel, dit celle qui évolue depuis 20 ans dans le milieu communautaire et qui était de la première cohorte de participants. On ne vise pas à créer un seul modèle de dirigeant, mais plutôt à aider chaque personne à trouver le moyen d'assumer son *leadership*, de travailler avec ses forces et faiblesses.» France Brochu a aussi apprécié le fait qu'elle a pu se créer un réseau de contacts et créer des liens avec des personnes exerçant les mêmes tâches que les siennes et vivant les mêmes problématiques. «La formation nous donne de l'assurance, une meilleure compréhension de notre rôle de dirigeant et nous aide à surmonter les difficultés. Aujourd'hui, j'aborde les problèmes comme un défi à assumer pleinement. Il n'y a pas meilleure école.»

Au cours des prochains mois, Centraide réfléchira aux moyens de soutenir les finissants du programme de *leadership*, qui ont parfois besoin d'aide pour mettre leurs acquis en pratique dans leur milieu. «Ils sont motivés, mais ce n'est pas nécessairement facile, dit Odette Viens. C'est une belle aventure. Nous voulons créer des outils pour soutenir les dirigeants et les aider à aller dans la direction qu'ils ont choisie.»

■ [www.centraide-mtl.org](http://www.centraide-mtl.org)

# AGA DU RAPSIM DES MANDATS CLAIRS POUR SES 35 ANS

Pierre Gaudreau, coordonnateur du RAPSIM

**Plus de 60 personnes ont participé à l'assemblée générale annuelle du RAPSIM, tenue à la mi-juin. L'objectif d'obtenir une Politique en itinérance demeura central dans le travail du RAPSIM. Le plan d'action adopté par ses membres vise l'adoption de cette politique par le gouvernement dans la prochaine année, dans la foulée de la Commission parlementaire. La lutte pour le logement social, celle contre la judiciarisation et la consolidation du financement des groupes demeurent aussi des axes majeurs du plan d'action 2009-2010.**

L'assemblée du RAPSIM a permis de revenir avec les membres sur le bilan d'une autre grosse année, marquée par plusieurs avancées. Parmi les gains majeurs de l'année, la tenue de la Commission parlementaire sur l'itinérance se situe au premier rang. Cette commission, qui s'est ouverte à Montréal, a permis d'identifier les problèmes, les besoins et les solutions à l'itinérance, dont au premier chef la nécessité de l'adoption par le gouvernement du Québec d'une politique globale interministérielle en itinérance. Cette demande fortement appuyée par le milieu communautaire a aussi été appuyée par la Ville de Montréal, l'Association des Centres Jeunesse et de nombreux autres acteurs concernés.

## Quelques bonnes nouvelles

Des gains ont aussi été réalisés sur la scène fédérale, alors que le gouvernement a reconduit pour cinq ans le programme de Stratégie de Partenariats de Lutte à l'itinérance, qui soutient tant l'intervention que la réalisation de logements et l'amélioration des installations pour les sans-abri.

Pour ce qui est du logement social, pour la première fois en 15 ans, le gouvernement fédéral a investi de nouvelles sommes dans la construction de logements sociaux, pour deux ans seulement. À Québec, le gouvernement a voté un engagement afin que 3 000 nouveaux logements sociaux soient construits dans le cadre de son programme AccèsLogis, un nombre sans précédent depuis 15 ans, mais pour un an seulement.

Au chapitre de la judiciarisation, la dénonciation par le RAPSIM du problème des contraventions remises de façon discriminatoire aux sans-abri a récolté de nouveaux appuis. En Commission parlementaire, la Commission des droits de la personne a parlé de profilage social dans cette situation et le Barreau du Québec a soutenu la pertinence d'envisager l'amnistie pour les milliers de dossiers de contraventions en souffrance.

## Des membres actifs

Plus de 88 organismes forment maintenant le RAPSIM (voir la liste sur le site Web du RAPSIM, au [www.rapsim.org](http://www.rapsim.org)). Il s'agit de refuges, de ressources en hébergement des organismes de logements sociaux, de centres de jour, de ressources en toxicomanie ou en santé mentale pour hommes, femmes et jeunes en situation ou à risque d'itinérance.

Lors de l'assemblée générale annuelle, les membres ont discuté et bonifié la proposition de plan d'action 2009-2010 (que l'on peut aussi consulter sur notre site). À la suite de ces modifications au plan d'action, le travail pour que le réseau de la santé assume ses responsabilités à l'endroit des personnes en situation ou à risque d'itinérance sera une intervention que le RAPSIM privilégiera cette année.

Pour mener à bien ce travail, le RAPSIM comptera d'abord sur la participation de ses membres, à ses actions, à ses campagnes, au Comité logement et à l'Opération Droits Devant. Un comité de femmes sera aussi formé pour faire ressortir les besoins et enjeux propres aux femmes.

Les membres seront aussi conviés à participer aux différentes activités prévues dans le cadre de son 35<sup>e</sup> anniversaire, qui viseront notamment à faire le point sur divers enjeux et à souligner cet anniversaire.

## Des moyens et des ressources pour agir

Pour mener à bien son travail, le RAPSIM bénéficie de l'appui de Centraide, du gouvernement du Québec et, de façon ponctuelle, du gouvernement fédéral. Ce soutien permet actuellement au RAPSIM de compter sur une équipe de travail de cinq personnes.

Le RAPSIM compte aussi sur la participation active de personnes déléguées par ses membres à son conseil d'administration, conseil qui joue un rôle d'appui important au travail du regroupement.

L'assemblée a permis de renouveler la composition du conseil d'administration qui est maintenant formé de :

Michelle Duchesne, présidente, directrice, Dîners Rencontres St-Louis

Marie-Michelle Ross, vice-présidente, gestionnaire de projets, Médecins du monde

Lison Bédard, trésorière, directrice de l'intervention, Accueil Bonneau

Éric Cusson, secrétaire, intervenant, Sac à dos

François Villemure, administrateur, directeur, L'Avenue hébergement communautaire

Geneviève Héту, administratrice, directrice, Passages

Roxane Beauchemin, administratrice, directrice des services cliniques, CACTUS



# JULIUS GREY PLAIDER POUR LA LIBERTÉ

Tommy Poirier

**Julius Grey détonne dans l'univers juridique québécois. Armé de ses convictions et de sa ténacité, l'avocat de 60 ans n'hésite pas à défendre les laissés pour compte. Il n'a pas peur de prendre position pour les libertés individuelles.**

Julius Grey est juché en hauteur au centre-ville de Montréal. Dans le confort de son bureau, il est conscient que personne n'est à l'abri d'une chute. Alors qu'il vivait une enfance heureuse en Pologne, son père a perdu un poste important et s'est retrouvé dans une position humiliante. «Cette notion de précarité, qui veut que l'on puisse tomber soudainement à zéro, m'a toujours hanté par la suite.»

Le juriste a subi un second choc lorsqu'il a déménagé avec sa famille dans le quartier Côte-des-Neiges, à Montréal. À neuf ans, Julius Grey s'est retrouvé dans un milieu anglophone alors que sa langue maternelle était le polonais. Il est passé de premier à dernier de classe. «L'angoisse que j'ai ressentie a fait de moi le défenseur des faibles, affirme-t-il. J'étais une personne profondément changée.»

**«NOUS VIVONS DE PLUS EN PLUS DANS UN ÉTAT POLICIER AVEC LES FILATURES, LES ENREGISTREMENTS ET LES LOIS RÉPRESSIVES. LES GENS PENSENT QUE LA SOCIÉTÉ EST LIBRE ET DÉMOCRATIQUE, MAIS ILS ONT TORT.»**



**«NOUS AVONS L'OBLIGATION  
D'EXPRIMER NOTRE OPINION.  
NOUS AVONS UN DEVOIR DE NE PAS  
NOUS CONFORMER AUX  
RÈGLES GÉNÉRALEMENT ACCEPTÉES  
LORSQU'ELLES VONT À L'ENCONTRE  
DE NOTRE CONSCIENCE.»**

— JULIUS GREY, AVOCAT

### Prendre sa place

Au fil des ans, Julius Grey s'est engagé dans des débats qui ont marqué l'histoire du Québec. Le civiliste se fait le défenseur des libertés individuelles. Il a représenté avec succès Gurbaj Singh Multani – ce jeune sikh qui réclamait le droit de porter le Kirpan à l'école – devant la Cour suprême du Canada. Il s'est aussi opposé aux fusions municipales, au projet de port méthanier Rabaska et aux poursuites bâillonnées (SLAPP). Selon lui, la société est conformiste : «Nous avons l'obligation d'exprimer notre opinion. Nous avons un devoir de ne pas nous conformer aux règles généralement acceptées lorsqu'elles vont à l'encontre de notre conscience.»

L'avocat essaie d'influencer l'orientation des lois, mais ne croit pas qu'un procès soit le seul moyen de défendre les faibles. L'action politique joue un rôle très important. Julius Grey estime toutefois que la démocratie s'essouffle : «Nous vivons de plus en plus dans un état policier avec les filatures, les enregistrements et les lois répressives. Les gens pensent que la société est libre et démocratique, mais ils ont tort.»

Julius Grey ne se cache pas pour dire qu'il se situe à gauche de l'échiquier politique. Il croit en la redistribution des richesses. Le juriste déplore l'influence des lobbys d'affaires sur les gouvernements. «Il y a ce mythe que le capital crée le travail, dit-il. Mais le citoyen ordinaire n'a pas accès au premier ministre, contrairement aux présidents de compagnie.» Julius Grey se préoccupe davantage de la liberté que de l'égalité : «L'important n'est pas de suivre la volonté de la majorité, mais de préserver la liberté des individus.»

Celui qui a milité pour le candidat néo-démocrate Charles Taylor dans les années 60 a songé à faire le saut en politique lors des dernières élections fédérales, en se présentant sous la bannière du Nouveau Parti démocratique. Mais il a préféré continuer à pratiquer le droit. «Il n'y a aucune garantie en politique. La politique est un métier cruel.»

### Universitaire dans l'âme

Étudiant, Julius Grey ne se considérait pas comme un bourreau de travail. Il pouvait se fier à son talent et se préparer en quelques heures pour un examen. Mais aujourd'hui, il admet que les choses ont changé. Il n'est pas angoissé par le boulot à accomplir, mais plutôt par la pression inhérente à ses tâches. «Mon temps est organisé de façon très précise. Si je perds du temps quelque part, tout s'écroule comme un château de cartes.»

L'affable avocat a d'ailleurs mis de côté sa carrière de professeur à l'Université McGill, faute de temps. Julius Grey ne peut s'empêcher de sourire en replongeant dans ses souvenirs d'enseignant. Il se rappelle avoir demandé à un juge de suspendre une audience pour aller donner un cours à ses étudiants : «Le juge de la Cour d'appel était tellement surpris qu'il m'a accordé cette requête!» Il se considère toujours comme un universitaire. «J'adore l'atmosphère qui se dégage des universités. Elles offrent la possibilité de tenir une discussion sans limites et sans rectitude politique.»

Julius Grey n'est pas connu uniquement pour ses talents de plaideur. Il a obtenu une maîtrise en littérature russe, une langue qu'il parle couramment comme le français, l'anglais et le polonais. Sa passion pour les romans l'a mené à participer à l'émission *Indicatif présent* sur les ondes de Radio-Canada. «La seule façon de vivre plusieurs vies est de lire des romans. La lecture permet de comprendre les moeurs d'une autre époque.»

La famille occupe une place de choix dans le cœur du juriste. Julius Grey est heureux de vivre sous le même toit que sa femme et ses trois enfants, même s'il sait que ces derniers quitteront le nid familial tôt ou tard. «Mes enfants sont le plus grand projet de ma vie, explique-t-il. Je serais moins épanoui sans eux.»

Et vous, qu'en pensez vous ?  
[www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)





photo: Christina Guay



atelier  
boutique

raplapla

poupées fabriquées  
tranquillement au Québec



69 Villeneuve O.  
coin St Urbain  
Montréal / 514 563 1209

[www.raplapla.com](http://www.raplapla.com)



le sourire ne part pas  
au lavage

UN ÉTÉ...  
tout en culture

91,3 fm  
Montréal

Vaste choix d'émissions quotidiennes qui abordent  
les grandes questions humaines, sociales et spirituelles d'aujourd'hui

Demandez votre feuillet de la programmation

Radio Ville-Marie, CIRA-FM

Tél.: (514) 382-3913 Ext. Sans frais 1-877-668-6601

Écoutez aussi sur le web au [www.radiovm.com](http://www.radiovm.com)

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



LOGIS-PHARE

## Logements disponibles

Le projet Logis Phare est un immeuble d'appartements supervisés à prix modique pour des personnes en traitement de substitution aux opiacés (femmes enceintes, couples avec enfant(s) ou familles monoparentales). Des intervenants sont sur place pour offrir un support communautaire aux résidents. Les critères de base sont;

- Être sous traitement de substitution
- Être parent d'un ou de plusieurs enfants de 0 à 5 ans
- Être prêt à s'investir, avec le support des intervenants, à l'élaboration et à l'application d'un plan d'intervention

La durée maximale du séjour est de 3 ans.

**Sivousêtesintéressésou  
aimeriez en savoir plus  
sur le projet, veuillez  
communiquer avec M.  
Daniel Harpin au (514)  
523-3135**



# MOOV DESIGN



Photo : Christine Berger

## UN BIKINI SUR MESURE?

Christine Berger

«LES CLIENTS CHOISISSENT LE BAS, LE HAUT ET LE TISSU ET C'EST MOI QUI FAIS TOUT SUR PLACE. C'EST TRÈS ÉCOLOGIQUE, IL N'Y A PAS DE TRANSPORT!»

— LINE BRUNEL, PROPRIÉTAIRE DE MOOV DESIGN, OÙ ELLE CONÇOIT DES MAILLOTS DE BAIN SUR MESURE

Lorsque Line Brunel a mis le commerce sur pied en 1999, elle voulait proposer, au-delà des articles de mode, une liberté de mouvement maximale. Pendant près de cinq ans, Moov Design était le lieu tout désigné pour les amateurs de *rave* ; au départ, le commerce se spécialisait dans la création et la conception de *clubwear*. Depuis 2003, le maillot a pris le dessus. Line Brunel dessert une clientèle essentiellement féminine, mais diversifiée dans le genre. «Si je viens vous voir c'est parce que je suis vraiment rendue loin dans mes recherches, il n'y a rien qui me fait!», confie une jeune maman découragée par le poids de sa poitrine. Des jeunes filles aux culturistes professionnelles, les clientes ressortent de chez Moov Design avec des produits qui correspondent à leurs formes et à l'épaisseur de leur portefeuille. «Les clients choisissent le bas, le haut et le tissu et c'est moi qui fais tout sur place, explique la propriétaire. C'est très écologique, il n'y a pas de transport!» Les maillots coûtent entre 105 et 130 dollars.

**Pas de préfabriqué chez Moov Design, surtout pas au niveau des idées. Située dans le quartier du Plateau Mont-Royal, l'entreprise est la seule à Montréal à offrir un service de conception de maillots de bain sur mesure. Entre autres choses.**

### Éconopratico

Dans un souci de respect de l'environnement et de promotion de l'économie locale, Line Brunel essaie le plus possible de se procurer et de mettre en vente des produits d'ici. Elle distribue ainsi des bijoux de design québécois et des vêtements de la ligne québécoise Respecterre, conçus à partir de coton certifié biologique et équitable, de chanvre et de bambou. «Dans un sens, c'est plus pratique pour moi de faire affaire avec des entreprises d'ici parce que si j'achetais aux États-Unis, je devrais commander six mois à l'avance!» raconte Line Brunel. S'il se trouve bien chez Moov Design des *leggings* provenant de la Chine, c'est parce que la propriétaire n'a pas pu faire autrement. «Je n'ai pas trouvé d'entreprise québécoise qui fabriquait des *leggings*! justifie-t-elle. Si on pouvait se procurer du polyester au Québec, je vendrais aussi des maillots sport de ma création, mais en petite quantité, les fournisseurs d'ici n'offrent que du noir!» La contrainte de la propriétaire : un pouvoir d'achat limité, qui ne l'empêche pas de produire, en petite quantité, des produits d'excellente qualité.

### Se faire une place, sans prendre toute la place

«On est ben petits, mais moi je pense que l'avenir est aux petits», lance la propriétaire qui n'a pas l'intention d'agrandir outre mesure. Il faut voir, au fond du magasin, l'atelier de Line Brunel et de Manon Deraîche, qui assiste la propriétaire depuis six ans. Deux machines à coudre, un mur coloré à saturation de bobines de fil, des boîtes et des ciseaux, beaucoup de photos et des retailles, le tout dans un local à peine plus grand qu'une station d'autobus. Les retailles ne traînent pas longtemps, et sont récupérées par la designer d'une ligne de vêtements recyclés, après quoi elles se retrouvent vite de nouveau sur les tablettes de Moov Design, sous forme de vêtement unique, tout juste à côté d'une ligne de sacs produite par ... la mère de Line Brunel.

Le *top*, la petite jupe, le *jacket* et les pantalons de velours bleu des Alouettes de Montréal sont signés Line Brunel. C'est elle qui reçoit chaque année depuis quatre ans le contrat pour concevoir l'équipement sportif de l'équipe de football.

- Moov Design [www.moovdesign.com](http://www.moovdesign.com)
- Magasin : 4148 St-Laurent
- Magasin et Atelier : 1839 Mont-Royal Est



# DÉMÉNAGEMENT NOUVEAU GENRE

Josée-Ann Moisan

**Parés de leurs remorques, ils enfourchent leur bicyclette et parcourent la ville en trimbalant électroménagers, sofas et débris de construction. Printemps, été, automne, Transport Myette déménage écolo et écono.**

Beau temps, mauvais temps, les trois employés de Transport Myette se présentent à votre porte avec leur remorque pour effectuer des déménagements dans le centre et l'est de l'île de Montréal à partir de vingt dollars de l'heure. «À la mi-mai, nous avions à déménager quatre électroménagers d'Hochelaga à Verdun sous une pluie battante, dit le fondateur de l'entreprise, Julien Myette. À moins d'une tempête horrible, nous n'annulons jamais de contrat.»

Avec son charisme et sa forme physique étonnante, cet ancien déménageur en camion a décidé de mettre sur pied sa compagnie en combinant sa passion pour le vélo et ses connaissances du métier. «C'était une idée en l'air au départ, se rappelle-t-il. Mais je me suis pratiqué, notamment en déménageant un piano électronique de Montréal à Sainte-Anne-de-Bellevue. Ça a pris quatre heures, mais je savais que j'avais trouvé ma nouvelle occupation.»

Projet en tête, il a commandé des remorques en aluminium des États-Unis. Sur l'une d'elle, il a ajouté une seconde paire de roues, ce qui augmente à 700 livres le poids qu'il est possible de tirer. Les deux autres remorquent supportent près de 300 livres de matériel, l'équivalent de deux électroménagers.

«Les distances parcourues sont en moyenne de 20 à 25 kilomètres, ajoute Julien Myette. Nous sommes prêts à relever tous les défis, mais devons être raisonnables. Nous roulons dans la rue comme les véhicules, et on ne pourrait pas embarquer sur un pont, donc on oublie la Rive-Sud.»

Fait cocasse, plusieurs clients ne savent pas qu'ils ont affaire à des déménageurs à bicyclette lorsqu'ils contactent Transport Myette. «Nous annonçons un prix fixe, mais dire que nous sommes à vélo pourrait refroidir les ardeurs de certains. Ce n'est pas rare de voir des regards étonnés lorsque les clients voient notre moyen de transport. Plusieurs sont sceptiques et demandent si les vélos servent à se rendre au camion. En s'assurant d'abord au téléphone que l'on est en mesure de transporter le nombre d'électroménagers pour la période de temps que le client paie, on évite toute source de conflit, et tout le monde est heureux.»

La plus courte distance effectuée par l'équipe de Transport Myette fût lorsqu'un client déménageait de l'autre côté de la rue, et la plus grande distance fût le transport d'un appareil elliptique de LaSalle au Plateau Mont-Royal.

Curieusement, la partie vélo n'est pas la plus difficile de l'exercice, selon Julien Myette. «Monter et descendre une cuisinière du troisième étage dans un escalier en colimaçon, c'est dur, dit-il en riant. Tu ne peux te lancer dans une entreprise comme celle-là sans aucune connaissance.»

La vie des équipiers n'est jamais routinière. Ils font en moyenne deux déménagements par jour, le premier vers 9h le matin et le second vers 13h l'après-midi, mais jamais aux mêmes endroits. Les gars de Transport Myette n'ont jamais eu de crevaison ou d'accidents routiers depuis le début du commerce à l'automne 2008. «Les chaînes de vélo ont brisé deux fois, mais c'est ce qui nous est arrivé de pire! Nous allons partout, avec notre sourire, notre vélo, notre remorque et notre énergie.»

■ Ceux qui souhaitent recevoir les services de Transport Myette peuvent les contacter sur Internet au [www.myette.net](http://www.myette.net) ou encore par téléphone au 514 713-4633.

**«NOUS ANNONÇONS UN PRIX FIXE, MAIS DIRE QUE NOUS SOMMES À VÉLO POURRAIT REFROIDIR LES ARDEURS DE CERTAINS. CE N'EST PAS RARE DE VOIR DES REGARDS ÉTONNÉS LORSQUE LES CLIENTS VOIENT NOTRE MOYEN DE TRANSPORT. PLUSIEURS SONT SCEPTIQUES ET DEMANDENT SI LES VÉLOS SERVENT À SE RENDRE AU CAMION. [...]»**

— JULIEN MYETTE, FONDATEUR DE L'ENTREPRISE DE DÉMÉNAGEMENT TRANSPORT MYETTE



Photo prise lors d'un déménagement effectué par Transport Myette

# écotrip

le québec

Du 21 juin au 21 septembre 2009, **Aude** et **Math** partent découvrir le Québec en voiture éconergétique à la recherche de solutions écolo et d'initiatives en matière de développement durable et d'écocitoyenneté. Ils créeront de courtes capsules vidéo (de moins de deux minutes) sur ces solutions écolo et les diffuseront au [journalmetro.com/ecotrip](http://journalmetro.com/ecotrip).

Suivez les aventures  
d'**Aude** et **Math**  
du 21 juin au 21 septembre.

Tous les jours.  
Tout l'été.

[journalmetro.com/ecotrip](http://journalmetro.com/ecotrip)



novae.ca



OZONE  
www.ozone-rp.com



LES PRODUCTIONS  
TABAGA  
tabaga.com



CONSORTIUM  
Echo-Logique  
www.echologique.ca



# BÂTIR UN QUÉBEC SANS PAUVRETÉ UNE AMBITION QUI MOBILISE LES FOULES

Jennifer Lispont, journaliste stagiaire

**En mai dernier, le Collectif pour un Québec sans pauvreté a remis à l'Assemblée nationale une pétition de près de 100 000 signatures. Une mobilisation d'envergure dont chacun espère qu'elle fera écho dans les hautes sphères du Parlement.**

Près de 1 200 personnes venues de tout le Québec étaient présentes pour la remise de la pétition aux députés.

Photo : Les DéclencheurEs

Accéder à des services publics universels de qualité, augmenter le salaire minimum pour permettre aux travailleurs de sortir de la pauvreté et développer les protections publiques pour assurer à toute personne en difficulté financière des conditions de santé et de dignité, telles sont les trois revendications consignées dans la pétition *Mission collective : bâtir un Québec sans pauvreté*.

Lancée en décembre 2007 par le Collectif pour un Québec sans pauvreté et officiellement remise le 14 mai dernier à l'Assemblée nationale du Québec, cette pétition a rassemblé 98 727 signatures dans toute la province.

Une belle preuve de solidarité citoyenne pour Robin Couture, porte-parole de l'organisme : «Nous sommes très satisfaits d'avoir recueilli autant de signatures, sans oublier l'appui d'un millier d'organisations de la société civile. Ces soutiens nous donnent davantage d'élan pour aider les gens démunis qui ne veulent pas seulement survivre, mais vivre.»

Aujourd'hui entre les mains des députés, l'élaboration de cette pétition est le fruit d'un travail acharné : «En 2005, nous avons entrepris une tournée de consultation dans tout le Québec pour recueillir les réflexions de 4 000 personnes sur les moyens de sortir le Québec de la pauvreté.»

Trois besoins récurrents sont alors apparus, et ont été repris par le Collectif dans la pétition : que tous les citoyens aient accès, sans discri-

mination, à des services publics de qualité; que le salaire minimum passe de 9\$ à 10,16\$ de l'heure; enfin, que les protections publiques soient relevées pour assurer à chacun un revenu au moins égal à la mesure du panier de consommation, soit 13 462\$ par an (2008), afin de préserver sa santé et sa dignité. «Ces revendications sont indissociables, sous peine de créer des trous dans le tissu social», fait remarquer Robin Couture.

**«UN BON INSTRUMENT DE RELANCE SERAIT DE DONNER DIRECTEMENT L'ARGENT AUX GENS, CAR ILS VONT AUSSITÔT LE DÉPENSER POUR COUVRIR LEURS BESOINS DE BASE. MAIS C'EST UNE MESURE PONCTUELLE QUI N'AURA PAS D'EFFETS À LONG TERME SUR LES PLUS PAUVRES. C'EST MAINTENANT AUX DÉPUTÉS DE PRENDRE LEURS RESPONSABILITÉS.»**

— ROBIN COUTURE, PORTE-PAROLE DU COLLECTIF POUR UN QUÉBEC SANS PAUVRETÉ

## Encore du chemin à parcourir

À présent, le Collectif pour un Québec sans pauvreté espère voir sa nouvelle campagne prendre le même chemin que la précédente, *Ensemble vers un Québec sans*

*pauvreté*. Lancée en 2001, la pétition avait réuni le nombre record de 215 307 signatures et l'appui de 1 600 organisations. Une mobilisation populaire telle, qu'elle avait conduit l'Assemblée nationale du Québec à voter la *Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale*, en 2002.

Une avancée certes conséquente, même s'il reste du chemin à parcourir, *a fortiori* en ces temps de crise économique : «Nous pensons qu'un bon instrument de relance serait de donner directement l'argent aux gens, car ils vont aussitôt le dépenser pour couvrir leurs besoins de base. Mais c'est une mesure ponctuelle qui n'aura pas d'effets à long terme sur les plus pauvres. C'est maintenant aux députés de prendre leurs responsabilités.»

Des députés qui ont d'ores et déjà tenu à saluer l'action du Collectif en adoptant à l'unanimité une motion soulignant sa «contribution dans l'évolution et l'avancement des politiques québécoises en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale».

«C'est important que de tels groupes soient présents, souligne Monique Richard, députée de Marguerite-D'Youville. Notre travail doit prendre appui sur leur lecture de la réalité, car ce sont eux qui vivent à proximité des gens démunis. Aujourd'hui, notre défi est d'amener le gouvernement à élaborer des plans d'action précis et des budgets en conséquence.»



## Bernard Bigras

Député de Rosemont–La Petite-Patrie  
[www.bernardbigras.qc.ca](http://www.bernardbigras.qc.ca)

1453, rue Beaubien Est, bur. 208  
Montréal (Québec) H2G 3C6  
Tél. : 514 729-5342  
Télec. : 514 729-5875  
bigrab1@parl.gc.ca



Réal Ménard,  
Député Hochelaga

4036, rue Ontario Est  
Montréal (Québec) H1W 1T2  
Téléphone : 514 283-2655  
Télécopieur : 514 283-6485



## Gilles Duceppe

Chef du Bloc québécois  
Député de  
Laurier-Sainte-Marie

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



**DES SOLUTIONS  
DURABLES  
POUR L'AVENIR!**

[WWW.CSN.QC.CA](http://WWW.CSN.QC.CA)

ENVIRONNEMENT  
SOCIÉTÉ  
ÉCONOMIE





# DES MILLIERS DE TRAVAILLEURS MIGRANTS DANS LES CHAMPS

Isabelle Binggeli



Lorsque vient le temps des récoltes, les agriculteurs québécois comme ceux des autres provinces ont besoin de main-d'œuvre supplémentaire. Depuis plusieurs années déjà, des travailleurs, d'Amérique centrale surtout, viennent leur prêter main forte. Aux yeux des uns, la situation de ces employés migrants semble très convenable, alors que pour d'autres, leurs conditions sont injustes et les abus plus fréquents qu'il n'y paraît. *L'itinéraire* dresse un portrait de la situation.

Malgré la grippe A (H1N1) qui sévit, les Mexicains sont les bienvenus au pays ; ils doivent toutefois subir un examen médical avant de prendre l'avion pour le Canada. Un protocole d'intervention destiné aux producteurs agricoles a aussi été demandé à l'Institut de santé publique du Québec par la Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre étrangère (FERME). Selon les données de la fondation, plus de 6500 travailleurs migrants ont été embauchés au sein d'entreprises agricoles en 2008, et 2009 s'annonce similaire. De ce nombre, 3500 viennent du Mexique, près de 2500 du Guatemala et plus d'une centaine des Antilles. La plupart des employeurs ont des productions maraîchères, mais aussi des serres et des pépinières.

Le programme des travailleurs agricoles saisonniers du Mexique et des Antilles (PTAS), implanté en 1966, se voulait une solution à une pénurie de main-d'œuvre dans le secteur de l'agriculture. Le PTAS permet aux travailleurs d'obtenir un visa de travail qui n'est valide que pour le poste de manœuvre agricole, chez un seul employeur et pour une période huit mois.

## Conditions inégales

Cette exclusivité est dénoncée par Andrea Galvez, coordonnatrice du Centre d'appui aux travailleurs agricoles. «Si je ne suis pas bien chez mon employeur et que je veux partir, je claque la porte, explique-t-elle. Mais le Mexicain ou l'Antillais n'a pas cette possibilité et cela le place dans un rapport de force inégal avec son employeur.»

Le PTAS demande aux producteurs de fournir le logement aux travailleurs et de voir à ce qu'ils soient protégés par le régime d'indemnisation des accidentés du travail et le régime d'assurance-maladie. Or, là encore, Mme Galvez croit que les employés étrangers ne disposent pas des mêmes conditions que les employés d'ici. Certains seraient par exemple gênés de demander des soins médicaux par crainte de représailles, mais aussi parce qu'ils ont peur de subir une perte financière.

D'autre part, comme tous les employés agricoles, les travailleurs migrants doivent composer avec les caprices de la météo. Ils peuvent ainsi se retrouver sans boulot pendant plusieurs jours et n'avoir d'autre choix que d'attendre le beau temps. Inversement, lorsqu'il fait beau, ils peuvent trimer plus de 75 heures par semaine, et ce, sans salaire majoré pour les heures supplémentaires. «Je connais une ferme à Saint-Eustache où, pendant deux semaines, les employés travaillaient de 18 à 20 heures par jour, raconte Mme Galvez. Mais je dois être franche, ils étaient contents. Ils faisaient plus d'argent et, de toute manière, ils n'ont ni un grand cercle social, ni une foule d'activités qui les attendent là-bas.»

**«NOUS PRODUISONS DES FRAISES DU DÉBUT JUIN JUSQU'EN OCTOBRE. IL EST DE PLUS EN PLUS DIFFICILE DE TROUVER DES JEUNES ET D'AUTRES TRAVAILLEURS D'ICI DISPONIBLES POUR AUSSI LONGTEMPS.»**

— DANIEL LEMIRE, PROPRIÉTAIRE DE LA FERME HORTICOLE GAGNON DE TROIS-RIVIÈRES

## Une main-d'œuvre disponible

Pour Daniel Lemire, propriétaire de la Ferme horticole Gagnon de Trois-Rivières, le choix d'engager des travailleurs migrants découle principalement de leur grande disponibilité. Cette année, il a engagé six employés étrangers du Mexique et du Guatemala. «Nous produisons des fraises du début juin jusqu'en octobre. Il est de plus en plus difficile de trouver des jeunes et d'autres travailleurs d'ici disponibles pour aussi longtemps», explique-t-il.

Selon lui, les conditions des travailleurs migrants sont généralement bonnes. Il ajoute qu'un inspecteur en logement de la FERME s'assure du bon état des lieux et considère que cet organisme gère bien son programme de recrutement. Il déplore toutefois les accusations gratuites que peuvent formuler certaines personnes à l'endroit des producteurs. «Dans tous les domaines, il y a toujours 2 % des gens qui portent ombrage aux autres 98 %.» Ce à quoi réplique Mme Galvez. «De façon générale, on ne dit pas que les producteurs sont méchants, mais que le cadre juridique devrait être mieux réglé.»



Nachammai Raman

# CHECKS AND MATES

## SUMMER CHESS ON BERRI SQUARE

**Parc Emilie Gamelin, known better as Berri Square, turns into a big chess arena in the summer. The six chessboards in the park give the public a chance to play one of the oldest games in the world while enjoying the sun and the summer.**

The chessboards are open for playing, that is, furnished with pieces, from 11 a.m. every day. Those interested in playing must sign up and will be called in order of their number on the list.

Facilitator Michel Thiffeault says he registers as many as 60-90 games per day, with an average of 120 players. "At least half of them come regularly," he says. "The rest are mostly tourists. The homeless come to play from time to time."

According to Thiffeault, it's the location that attracts the homeless to the giant chessboards. "They often hang out in the park and after a while, when they see people playing, they feel like joining in. It's a good pastime."

As a game of strategy, chess finds resonance with the lives of the homeless. "When you're living in the street, you have to have a lot of strategy. You can't survive otherwise. You have to plan your moves—where to eat, where to get shelter and all that.

Thiffeault says the activity also helps bring people from different walks of life into contact. "When a homeless person plays with a secretary, the two make contact with a parallel universe. The game helps them start a conversation and get to know each other."

Although Jordan Dimitrov Danehev is not homeless, he comes to play regularly. "For me, chess is the biggest game in the world," he says. "I play every day if I can. Last year, I was working, so I could only play during the weekends."

As Danehev's training is in specialized brick-laying, he is often out of work. He's going through a lean patch at the moment, so he comes to the park, all the way from his home in Ahuntsic, to play chess every afternoon. "I come here just to play chess. I'm usually here from two in the afternoon until the close around six."

Danehev says he knows at least four or five other good players that he likes to play with. The other regular players there have also got to know him. They play friendly games, but with an edge of competitiveness. Danehev says he wins a lot of his games. "Sometimes I lose, but if you don't want to risk losing, you can't play chess."

The game establishes an egalitarian framework, regardless of social status. "There's a lot of respect between the players," says Thiffeault. He says everyone behaves courteously and there are no bad winners or losers.

Thiffeault says it takes a lot of practice before players get the hang of making moves on a giant chessboard. "It takes at least ten games before a player gets used to the life-sized boards because the perspective is different." With a table chessboard, the player can have a bird's eye assessment of positions and combinations whereas a life-size chessboard doesn't afford the same view.

While the size is a challenge, it's also an attraction. Each of the six life-size chessboards, with a line of verse by Quebec poet Jean-Paul Daoust as border, gives players a chance to step on the squares.

There's also a word missing from each verse in the border, which gives players something more, other than just their moves, to contemplate. "There's a prize for those who find the missing word," says Thiffeault.

Organized by Dada Diffusion with funding from the city of Montreal, the chessboards are open until October.



# MES CLIENTS M'INSPIRENT

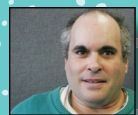


**Gilles Bélanger**  
Camelot, Complexe  
Desjardins /Guy Favreau,  
Jeanne-Mance/René-Lévesque

Pour moi, écrire dans le magazine *L'itinéraire* représente quelque chose de très important. Cela me permet d'avoir de meilleurs contacts avec mes clients. Quand ils lisent mes textes, cela leur donne un prétexte de plus pour venir discuter avec moi. Je me sens privilégié de connaître ces personnes de qualité et de grand cœur. Je sens que le fait d'écrire dans le magazine crée un sentiment d'attachement avec les lecteurs et mes clients. Souvent, lorsque je manque d'inspiration, je discute avec eux afin de trouver de nouvelles idées. Mes clients sont pour moi une source d'inspiration et j'en profite pour vous remercier. Lorsque la rédaction du magazine nous propose des thèmes pour nos mots de camelots, je les teste sur mes clients pour voir quelles vont être leurs réactions. Vous êtes un peu mes cobayes! Aussi, écrire fait partie de ma saine routine de travail. Lorsque je rédige mes textes, je rencontre les membres de la rédaction et j'en profite pour saluer ceux et celles qui travaillent dans les bureaux de *L'itinéraire*.

Par ailleurs, plusieurs de mes proches clients savent que je suis un fan de hockey, et particulièrement de l'équipe des Penguins de Pittsburgh qui, au moment d'écrire ce texte, vient de se qualifier pour la finale de la coupe Stanley. J'espère que cette équipe gagnera la coupe cette année! Mon joueur préféré est le jeune Sydney Crosby et il serait le plus jeune dans toute l'histoire à se mériter un tel honneur!

# WRITING FOR L'ITINÉRAIRE



**Daniel Grady**  
Camelot, Des Pins/St-Laurent

I am always very motivated to write for the magazine *L'itinéraire*. I have ideas almost like at the beginning when I used to write poems or songs and I guess the customers like them. I would always put a hundred per cent in them but it would take patience and determination. I've always liked writing for the magazine *L'itinéraire* so that people could have something good to read about our journey through life. I've also had a lot of help from Jerome Savary when writing for my articles. He's helped me with topics to write about and I guess I'm very thankful to him. He is a very good person. The reason why I write for the magazine *L'itinéraire* is because I figure the people want me to write something important that might make their day. I want the customers to know that I write from my heart when I express my point of view. I want them to know that I'm giving it my all.



# CE QUI M'INSPIRE C'EST VOUS



**Nicky**  
Camelot, Parthenais/Mont-Royal

Whouf, whouf à vous tous, amateurs de chiens! (rires) Il y a environ un mois, j'ai fait des biscuits maison pour chiens et je les ai distribués à quelques personnes de mon entourage pour qu'elles les offrent à leurs chiens. Comme cela a fait des heureux et des envieux, j'ai dû promettre d'en refaire.

Plusieurs de mes lecteurs et de mes lectrices ont des chiens et savent que j'ai déjà eu un petit chenil familial lorsque j'habitais à la campagne avec mon ex. Certains m'ont donc proposé de faire une petite chronique pour chiens contenant divers trucs santé-beauté-recettes pour leur animal de compagnie. Plusieurs personnes dans la rue ont aussi leurs chiens avec elles. Elles disent qu'elles sont souvent déçues par les humains, mais jamais par leur chien. Comme je les comprends!

Malheureusement, je ne peux pas vous promettre la chronique demandée, car il paraît que ce n'est pas approprié pour ce magazine. Je suis désolée de devoir vous décevoir. Alors, je vous écrirai à l'occasion quelques textes dans les mots de camelots. Cela me fera plaisir de pouvoir partager avec vous l'une de mes passions, et ce, même si je n'ai plus de chien depuis 2001. Comme vous le savez, mon ex avait gardé mon dernier chien avec lui, un magnifique rottweiler nommé Harley qui est décédé à la fin du mois de juillet 2008 à l'âge de 15 ans.



# RÉUSSIR MALGRÉ LA SCHIZOPHRÉNIE

Anne D., camelot

Je suis atteinte de schizophrénie depuis mon enfance, mais on m'a diagnostiqué ce trouble seulement à l'âge de 20 ans.

Durant la première partie de mon enfance, j'ai été suivie en pédopsychiatrie à l'hôpital Sainte-Justine. Je fréquentais alors l'école primaire spécialisée Vanguard à Ville Saint-Laurent et les professeurs qui y travaillaient étaient formés en orthopédagogie.

Vers l'âge de 15 ans, je suis allée à l'école secondaire Saint-Luc où j'ai intégré une classe spécialisée dont le programme était nommé «cheminement particulier de formation». Évidemment, étant hyperactive, j'ai abandonné l'école en troisième secondaire. Je n'étais pas capable de suivre étant donné mes problèmes d'apprentissage et, surtout, mon manque de concentration. À 16 ans, j'ai

souffert d'une dépression. À cette époque, je faisais partie, comme jeune responsable, d'une communauté appartenant à la relève catholique des Mormons et nommée «Goéland». Elle m'apportait du soutien et de l'écoute chaque jeudi soir. Dans ce mouvement fraternel, je recevais amour, tendresse et affection. J'ai même offert un témoignage lors d'une activité de groupe appelée «relève-toi».

J'ai cheminé dans ce mouvement jusqu'à l'âge de 18 ans. Peu de temps après, je me suis fait hospitaliser en psychiatrie à l'Hôpital général et je suis suivie à cet endroit depuis que j'ai 20 ans.

Alors que je traversais diverses épreuves, j'ai senti le soutien de ma famille par l'intermédiaire de Xavier et de Stéphanie.

Après avoir tenté de me suicider à 25 ans, je suis tombée dans le coma pendant trois jours et j'ai dû réapprendre à marcher, car je m'étais blessée à la jambe gauche.

J'ai alors compris que prendre mes médicaments attentivement me permettrait d'éviter les psychoses, les sautes d'humeur, d'entendre des voix et d'avoir des hallucinations.

Récemment, sur Facebook, j'ai créé un groupe pour mettre fin aux préjugés. Je me bats pour expliquer la maladie. J'espère que la vie va pouvoir me sourire et semer plus de joie pour moi. Je veux vivre une vie meilleure et développer mon autonomie.

Je dédis cet article à Mathieu D., Mathieu F., Stéphanie E., Xavier G.-T., Christophe G. T., Judy S., Sophie Dupéré et Bruno Dupéré. Avec amour et passion, car ils ont une grande place dans mon cœur.

Vivement Anne



**Gilbert Pouliot**  
Camelot, rue St-Denis, entre  
Marie-Anne et Mont-Royal

Comme je suis bipolaire, je me suis facilement identifié à l'ex-chanteur des Colocs, Dédé Fortin, dont le film «Dédé à travers les brumes...» raconte l'histoire. C'est pour cette raison que j'ai eu l'inspiration d'écrire ce mot ayant pour but de suggérer des solutions aux problèmes de déprime ou de dépression.

Si vous êtes déprimé ou dépressif, je vous suggère de rester actif, de ne pas vous isoler et de dormir le moins possible. En effet, ces trois «clés» représentent le meilleur moyen de surmonter les *downs*. Le cerveau est plus performant pour produire de l'endorphine, de la sérotonine, de la dopamine et de l'adrénaline quand le nombre d'heures de sommeil est réduit. Il active alors davantage de neurotransmetteurs. Je peux l'affirmer pour l'avoir expérimenté. Si vous avez vu le film «Dédé à travers les brumes», vous savez que je parle ici en connaissance de cause. Le sport et les relations sexuelles produisent un flux au cerveau dont on a besoin pour être heureux. Le travail et le bénévolat sont aussi bénéfiques pour être heureux, car c'est dans l'activité que l'homme s'épanouit. Dédé restait inerte et cela ne faisait qu'aggraver son cas. Il refusait toute aide par peur et par orgueil. Il ignorait cette solution thérapeutique. Il ne reste plus qu'à prendre soin de vous avec une bonne alimentation et vous serez sur la voie du rétablissement.

## SURMONTER LA DÉPRESSION



## RESTER À FLOT AVEC LA RELAXATION



**Benoît**  
Camelot, IGA Place Bercy  
ou métro Radisson

Depuis que je suis mon traitement à l'Interféron pour me débarrasser de mon hépatite C, je m'intéresse à la relaxation, car les soins que je reçois m'empêchent de dormir et mettent mes nerfs à rude épreuve. Je sais que je ne suis pas le seul à rechercher davantage de paix dans mon quotidien et d'harmonie en général. Surchargés, toujours fatigués, dépressifs, angoissés, anxieux, nombreux sont les Québécois qui sont à bout.

La relaxation est idéale pour faire le vide immédiatement et permet d'oublier ses soucis quotidiens.

Elle me permet de mieux gérer mes émotions, car le stress, la panique et un mélange d'humeurs contradictoires me gaspillent la vie et brûlent beaucoup de mon énergie.

La relaxation amène la détente physique et la paix d'esprit. Détente des muscles, baisse du stress, meilleure respiration, tout cela participe à un mieux-vivre général. En cette période d'incertitude et avec le rythme effréné du monde d'aujourd'hui, la relaxation prend tout son sens.

Pour ceux et celles qui se demandent comment apprendre facilement quelques techniques de relaxation, voici ce que je vous propose : rendez-vous sur le site Internet [www.soundclick.com/aua](http://www.soundclick.com/aua), puis écoutez attentivement. Cette relaxation « guidée » que j'écoute à la fin de la journée ou lorsque nécessaire m'évite de casser pas mal d'affaires dans mon logement!

## CE QUE JEAN-PIERRE EST ET ÉTAIT



**Richard Larochelle**  
Carré Phillips et métro McGill

Jean-Pierre, il était mon collègue dans la vente de *L'itinéraire*  
Il était mon concierge et mon voisin d'en bas  
Il était mon ami à qui je pouvais me confier  
Dans mon cœur, il est mon ami et il le restera toujours  
Je lui envoie toute mon amitié au ciel où il se trouve  
Mes condoléances à sa famille

## UN TRAVAILLEUR SOCIAL HORS DU COMMUN



**Katty D'Amours**  
Camelot, métro Frontenac

Je rencontre des travailleurs sociaux depuis que j'ai l'âge de dix ans, c'est-à-dire depuis le divorce de mes parents. Ainsi, cela fait 37 ans que ces intervenants me conseillent, que ce soit en milieu familial, carcéral, psychiatrique ou communautaire. À l'adolescence, j'ai connu un travailleur social dont je garde un très bon souvenir, car il m'a beaucoup aidée. Il s'appelle Pierre Verenka et il dépasse de loin tous ceux avec qui j'ai eu à faire. Aujourd'hui, il travaille à l'hôpital Douglas et, malheureusement, il ne s'occupe plus de moi. C'est le seul avec qui je m'entendais bien, car il était patient, honnête et compatissant envers moi. Il était reconnu et aimé de tout le monde, y compris de ses pairs. Même si j'ai eu l'occasion de travailler avec d'autres bons travailleurs sociaux, je considère que certains ne sont pas à leur place dans cette profession et qu'ils n'aident pas les personnes en difficulté. Le but premier d'un travailleur social devrait être, selon moi, être d'aider la personne à s'en sortir et de ne pas l'enfoncer plus qu'elle ne l'est déjà.

Les intervenants sociaux qui travaillent au contact des personnes itinérantes et toxicomanes devraient faire preuve d'une plus grande honnêteté et être intègres afin de les aider à se rétablir. La morale de cette histoire est que je ne m'en suis jamais sortie. Mon remède? C'est l'humour!



# CE QUI ME FAIT PLAISIR



Carl Festekjian  
Camelot, marché Atwater

J'aime sortir prendre un café, que ce soit seul ou avec un ami. Ça me change les idées. Je peux alors rencontrer des gens du sexe opposé et ça me donne davantage confiance en moi. J'aime aussi magasiner et m'acheter de beaux souliers. Je trouve ça amusant et ça me fait plaisir.

J'aime également aller prendre une crème glacée, l'été, quand il fait chaud. J'apprécie également les épiceries biologiques où je peux m'acheter des collations santé.



## PLAIDOYER POUR LE DROIT DE CHOISIR SA MORT

Lynne Paquette  
camelot, métro Honoré-Beaugrand

Ils ont fait tant de mal tout au long de leur vie  
Ils tiennent par volonté égocentrique à leur survie  
Comment pourraient-ils faire face au jugement dernier  
Épouvantés que les premiers deviennent les derniers  
Leur présumé respect de la vie ne s'avère qu'un leurre  
Ils n'assument pas la venue de leur dernière heure

Ils se vengent sur ceux réclamant le suicide assisté  
Ils jalouent leur capacité de partir avec sérénité  
Ils s'opposent violemment au droit de l'euthanasie  
Ils tentent de nous convaincre qu'il s'agit d'une hérésie  
Ils s'affolent en prétendant qu'on vous poussera à mourir forcément  
Le droit de mourir n'a jamais causé et ne causera jamais de harcèlement

Ils savent très bien qu'ils nous mentent  
En fait la justice divine les hante  
Pourquoi n'essaient-ils pas de réparer leur tort  
Plutôt que de s'acharner en vain à fuir la mort  
Ils ont par leur propre faute causé tant de douleur  
Qu'ils cessent enfin leur campagne de terreur

Laissez donc les aimants et les justes partir  
Ils méritent le droit de sourire avant de mourir  
Il y a longtemps qu'ils subissent la torture  
Il n'y a plus de place pour d'autres blessures.



## FRICASSÉE DE CAISSE DE DÉ PÔT-AU-FEU (POÉSIE RECETTE)



Norman Rickert  
Camelot, métros Vendôme  
et Édouard-Montpetit  
normartmusic@yahoo.ca

Ajoutez des zéros  
Enlevez des zéros Au chiffre 1  
Remettez des zéros  
Divisez par la racine carrée  
Du nombre pi au cube  
Trouvez des poissons  
Placez-les dans l'aquarium  
Saupoudrez-les de promesses de lendemains dorés  
De publicités  
Et de liberté 55  
Trouvez de bonnes aiguilles  
Pour vous tricoter un bas de laine  
Puis mouillez-le avec l'eau de l'aquarium  
Remplissez le bas de laine de poissons dodus et gras  
Puis placez-les dans un four à bois  
Prenez du papier commercial  
Mettez-y le feu  
Et une bonne dose de pétrole des sables bitumineux  
Cuisez juste assez pour ne pas vous retrouver  
Dans l'eau bouillante  
Puis graissez la patte d'un prince  
D'une grenouille des marais  
Et enduisez ses sous-fifres  
Autour du bas en y ajoutant des navets  
Et autres légumes de la jurisprudence écosystème  
Servir à point le bas de laine caramélisé  
Et bien dégraisser le jus de révolte  
En y diluant la sauce!

PRÉVOIR DES PORTIONS PLUS PETITES  
QUE CELLES INDIQUÉES EN RAISON  
DES CIRCONSTANCES ÉCOANÉMIQUES  
BON APPÉTIT!



Cylvie Gingras, chroniqueuse de rue

## TO BIPOLAIRE OR NOT TO BE

**Les ours polaires sont en voie d'extinction et – coïncidence – j'ai remarqué qu'il y avait une recrudescence de gens bipolaires. Si ces prédateurs habitent le Grand Nord, cela ne veut pas dire pour autant qu'étant bipolaire, je partage mon temps entre le Labrador et ma villa dans le Sud!**

Au début de mars dernier, je me suis présentée à l'urgence du Pavillon Albert-Prévost (PAP) parce que je ne dormais pas depuis dix nuits et dix jours. Une autre crise d'insomnie chronique. Seule dans la salle d'attente, j'ai attendu quatre heures pour me faire dire par une psychiatre qu'elle ne pouvait rien faire pour moi! Même si j'ai réussi à faire augmenter ma dose de somnifères, elle m'a dit que je devais être préalablement évaluée et qu'on ajusterait ma médication par la suite.

Une fois arrivée au PAP, on me donne à remplir un questionnaire de cinq pages, pour mesurer mon degré de bipolarité. À la fin du test, je fais le calcul : 21 sur 25! Ayant toujours été première de classe et déçue de mon résultat, je crie dans ma tête: «Chououou! Chououou!» Je me hue moi-même, alors que je n'ai aucune raison de le faire puisqu'il y avait quatre questions pièges : deux concernant les *schizos* et deux pour les *paranos*!

La psychiatre m'appelle. J'entre dans son bureau et elle a les yeux rivés sur mon questionnaire. «Entendez-vous des voix?» me demande-t-elle d'emblée. Étant donné qu'elle m'avait fait attendre 30 minutes pour prendre connaissance de mon test et que j'avais répondu négativement à cette question, j'ai décidé de la faire *freaker* en lui répondant affirmativement. Elle lève les yeux et je vois un point d'interrogation estampé dans sa face. Elle me demande combien de voix j'entends. Le plus sérieusement du monde, je lui réponds : «Deux... », et je fais en sorte de faire durer le suspense. J'attends qu'elle me demande lesquelles, et lorsque sa question est lancée, je lui réponds : «la vôtre et pis la mienne!».

Après moult discussions sur mon insomnie chronique, elle me dit : «Je peux vous prescrire de l'Imovane [un somnifère], mais il n'est pas couvert par la RAMQ.» Je refuse parce que je n'ai pas une *estie* de cenne! «Je vais vous prescrire 50 mg d'Effergan [un autre somnifère]; c'est un vieux médicament, mais il est très efficace!» me dit-elle alors. J'aurais bien aimé tester l'efficacité de ce médicament, mais mon pharmacien me dit qu'il n'est plus sur le marché depuis deux ans!

Ouais, plus ça va et plus c'est compliqué. Le pire est que je dors seulement quelques heures par nuit et je sais que non seulement je me retrouve encore dans la roulette du rat de laboratoire qui tourne à reculons, mais je me promène dans le labyrinthe de la paperasserie médicale... Et j'ai bien l'impression que ce ne sera pas demain la veille que je vais finir par trouver mon chemin. En psychiatrie, notre système de santé est tellement pathétique que ça en est désespérant...

**«JE SAIS QUE NON SEULEMENT JE ME RETROUVE ENCORE DANS LA ROULETTE DU RAT DE LABORATOIRE QUI TOURNE À REÇULONS, MAIS JE ME PROMÈNE DANS LE LABYRINTHE DE LA PAPERASSERIE MÉDICALE...»**



**En plus d'être camelot, Jean-Marc Boiteau est journaliste de rue pour le magazine *L'itinéraire*. Il se sert de cette tribune pour exprimer ses opinions et dénoncer les injustices qui accablent les plus vulnérables de notre société. Rencontre fort enrichissante, de journaliste de rue à journaliste de rue.**

Jean-Marc Boiteau a grandi dans le quartier Pointe-aux-Trembles, au sein d'une famille très unie, modeste, mais avec des parents aimants pour qui l'entraide et la compréhension humaine ont été les plus belles valeurs léguées à leurs quatre enfants. «J'ai vécu une très belle jeunesse, on n'était pas riches, mais on se débrouillait. Mes parents étaient attentionnés et ont toujours été solidaires avec les démunis», dit-il. On comprend d'où vient la détermination de Jean-Marc à dénoncer l'injustice sociale.

### Proposer des solutions

«Chialer pour chialer, c'est pas mon style. Je déteste les gens qui font ça. J'exprime et je dénonce, tout en apportant des solutions», déclare-t-il. On a pu lire les textes de Jean-Marc à maintes reprises dans le magazine. Ses sujets ont souvent portés sur l'actualité concernant les services de santé et les services sociaux. Deux journalistes chevronnés et un grand philosophe de l'histoire font partie de ses inspirations. «J'aime le franc parlé de Denis Lévesque et sa façon de traiter les sujets tabous, et Franco Nuovo qui ne mâche pas ses mots. J'avais environ 13 ans quand je lisais Socrate. C'est là que je me suis intéressé à l'art de la communication et de l'analyse.»

Ce qui irrite le plus notre journaliste de rue? «La désinformation dont font preuve certains médias m'horripile au plus haut point! Quand j'entends des économistes dire que la crise économique n'est pas si pire que ça, je dis que c'est une énorme fausseté! Avec la crise, j'ai plus de difficulté à me procurer les aliments de base à prix abordable! Ce sont des menteurs qui encouragent un système qui favorise les favorisés!» Il poursuit sur sa lancée : «Quand je vois un homme en costard passer à côté d'un homme débraillé qui mange dans une poubelle en évitant de le regarder, ça me révolte et me fait beaucoup de peine à la fois.»

### Sensibilité à fleur de peau

Avant d'arriver à *L'itinéraire* en 2003, Jean-Marc a pratiqué 145 métiers. Il a également dû surmonter deux dépressions survenues à la suite de ruptures amoureuses. «Après une séparation, je ressens un vide immense et c'est extrêmement douloureux pour moi», confie-t-il. Sa sensibilité fait d'ailleurs tout le charme de Jean-Marc, qui rougit dès qu'une femme le complimente.

Les personnalités publiques qu'il a interviewées ont paru quelquefois en première page du magazine. «Les entrevues que j'ai réalisées avec Claude Dubois et avec Nanette Workman ont été marquantes pour moi. Celle avec Claude Dubois se passait tôt le matin et j'ai eu de la difficulté à bien communiquer avec lui jusqu'à ce qu'il termine sa première tasse de café! Celle avec Nanette, que j'ai trouvée très charmante et généreuse, m'a mis dans tous mes états, car à la fin de l'entrevue, pendant la prise de photos, elle s'est appuyée la tête sur mon épaule et je peux vous dire que j'ai rougi des pieds à la tête!» dit-il en rougissant encore une fois. Aussi, Jean-Marc a interviewé le journaliste Louis Lemieux de la chaîne d'information RDI et depuis, ils se rencontrent de temps à autre devant un café pour un brin de causette.

Sa relation avec sa clientèle en tant que camelot est pour lui des plus valorisantes. «Je reçois des confidences de toutes sortes de la part de mes clients, sur leurs problèmes de couple, de travail ou de santé. Je me sens à la fois gêné et privilégié, car ils peuvent aller très loin dans leurs confidences.» Jean-Marc a un charme tellement fou auprès des femmes, qu'une de ses clientes l'a invité à prendre un verre et, une fois assis dans le bar, elle l'a embrassé sur la bouche sans crier gare!

**Visionnez l'entrevue vidéo de Jean-Marc Boiteau et réagissez à [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)**

**ZOOM CAMELOT**

# JEAN-MARC BOITEAU LE CAMELOT REVENDICATEUR

Micheline Rioux Lemieux  
[micheline.rioux@itineraire.ca](mailto:micheline.rioux@itineraire.ca)



# SUDOKU

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.

Notre **logiciel de sudokus** est maintenant disponible. 10 000 sudokus inédits de 4 niveaux par notre expert, Fabien Savary. En vente exclusivement sur notre site.

[www.les-mordus.com](http://www.les-mordus.com)

Jeu réalisé par Ludipresse  
[info@les-mordus.com](mailto:info@les-mordus.com)

**Solution en page 4**

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

Niveau de difficulté : MOYEN

# 8/8

## La combinaison gagnante



**Difficile  
de résister à  
l'envie de jouer ?**

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

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

**1 866 SOS-JEUX**

1 866 767-5389

MC

**JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE**



une initiative de Loto-Québec

# les vacances

VOUS INSTALLEZ VOS AFFAIRES  
SUR LA PLAGE.

VOUS RENCONTREZ LES AUTRES  
VACANCIERS.

VOUS FAITES RIRE TOUT LE MONDE.

TOUT LE MONDE RIT DE VOUS.

VOUS FATIGUEZ DE PLUS EN PLUS  
LES GENS.

VOUS FINISSEZ LA JOURNÉE ENROULÉ  
DANS UN FILET DE VOLLEYBALL.

**Éduc**  **Valcool**

*La modération a bien meilleur goût.*