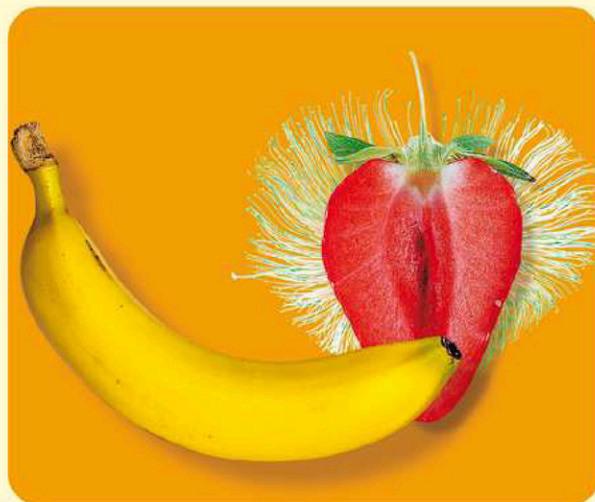


RefletdeSociété

Un regard différent sur notre société

Vol.26 n°3 Hiver 2018

ET SI ON PARLAIT



SEXUALITÉ

?



LE SEXE?

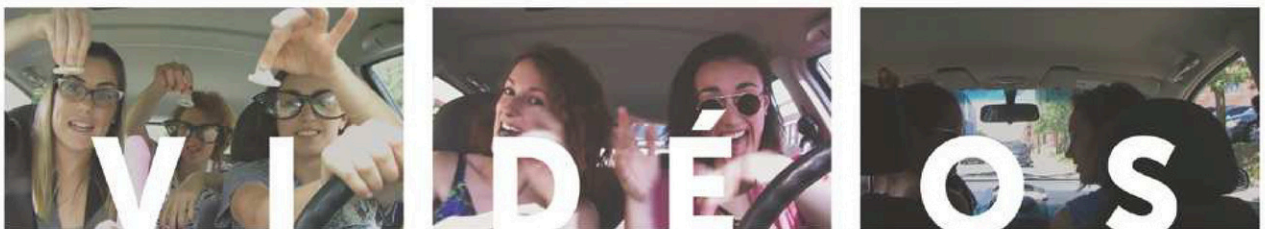
C'EST UNE EXCELLENTE IDÉE D'Y RÉFLÉCHIR!



« RÉFLÉCHIR À ÇA! »

Des capsules sexo-éducatives pour les jeunes et les moins jeunes en quête de réponses.

Retrouvez les Ateliers «Sex URL» en



@SexURL

Youtube | Facebook | Twitter | Instagram

reflechiraca.co

Reflet de Société

Le citoyen au cœur de notre mission

Un regard différent, critique et empreint de compassion
sur les grands enjeux de société.

Un espace ouvert aux lecteurs pour prendre la parole, partager
leurs expériences et faire progresser les débats.

Un magazine d'information entièrement indépendant,
financé par ses milliers d'abonnés aux quatre coins du Québec.

Tous les profits générés par la vente de Reflet de Société sont
remis à l'organisme Le Journal de la Rue qui offre
des services de réinsertion sociale aux jeunes.

Merci de vous abonner à Reflet de Société et de soutenir notre mission.

4264 Ste-Catherine Est, Montréal, Qc H1V 1X6 Tél: (514) 256-9000 fax: (514) 256-9444
Sans frais: 1-877-256-9009 info@refletdesociete.com www.refletdesociete.com



ISSN 1711-7860

Éditorial



RAYMOND VIGER

www.raymondviger.wordpress.com

Vanessa

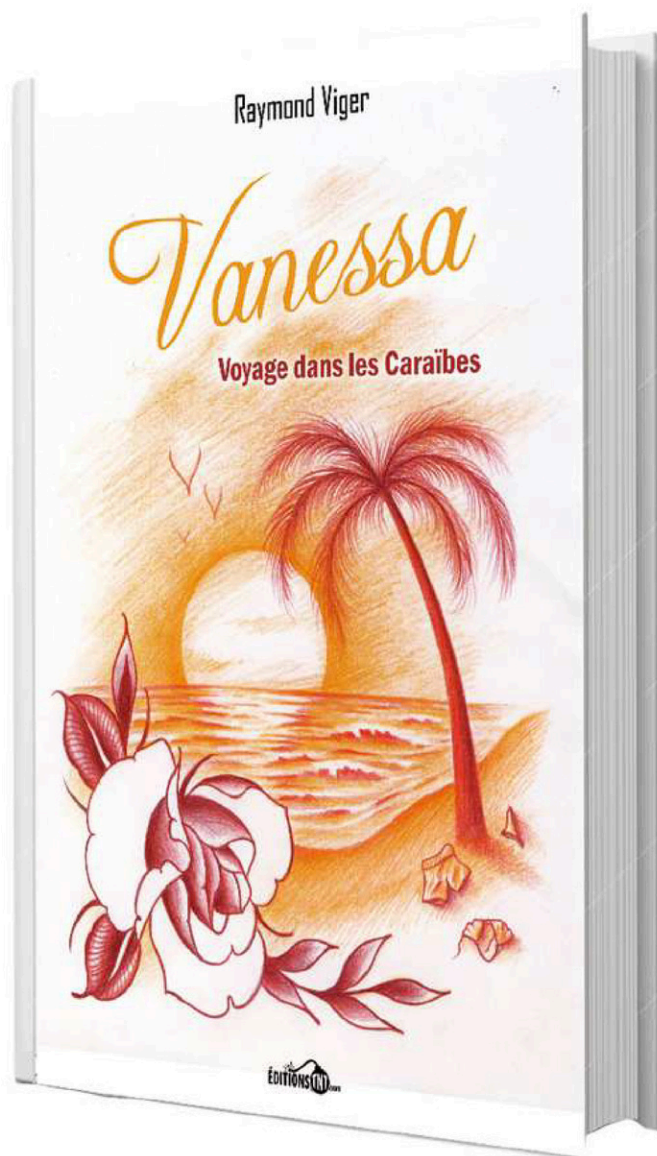
Roman humoristique d'éducation sexuelle

Amitié, amour, découverte de la sexualité, homosexualité, agression...

Récit pour les adolescents en quête sexuelle, les personnes vivant des difficultés avec leur sexualité, les enseignants et parents veulent éduquer les jeunes,...

Raymond Viger est journaliste et travailleur de rue. En intervenant auprès des jeunes de Montréal et des communautés inuites, il vit la nécessité de les accompagner et parler de sexualité avec eux. Récipiendaire de plusieurs prix pour la défense des droits de la personne et de lutte contre la criminalité, il fit de l'aide aux jeunes marginalisés son fer de lance. Depuis 25 ans, il dirige le Journal de la Rue, un organisme d'intervention et de promotion culturelle, tout en étant rédacteur en chef de Reflet de Société.

Ouvrage destiné aux 14 ans et plus.



goo.gl/zEpWFZ

24.95\$
+4.50\$
taxes et
transport

Éditions TNT 4264 rue Ste-Catherine Est, Montréal (Qc) H1V 1X6
(514) 256-9000 1-877-256-9009 info@editionstnt.com www.editionstnt.com

Service aux bonnés
Changement d'adresse
514-256-9000

abonnes@refletdesociete.com



goo.gl/dE51DH

Directrice administrative

Danielle Simard
514-256-9000

journal@journaldelarue.ca
PUBLICITE ET COMMANDITE

Éditeur / Rédacteur en chef

Raymond Viger
514-256-4467
raymondviger@hotmail.com

Collaborateurs

Normand Charest, Louise Gagné, Jean-Claude Leclerc, Nicole Viau.

Café Graffiti

514-259-6900

Pupitre

Delphine Caubet.

Corrections

Karyn P. Valéry.

Journalistes

Justine Aubry, Delphine Caubet, Alexandra Duchaine, Caroline Leblanc, Colin McGregor, Anne Reitzer, Mélina Soucy.

Infographie

Delphine Caubet
Juan Carlos Sanchez Lopez.

Illustrateurs

4264 Ste-Catherine Est, Montréal, Qc H1V 1X6
Tél: 514-256-9000 • Fax: 514-256-9444 • Sans frais: 1-877-256-9009
info@refletdesociete.com • refletdesociete.com
ISSN : 1711-7860

Notre mission: Le Journal de la Rue est un organisme à but non-lucratif qui a comme principale mission d'aider les jeunes marginalisés à se réinsérer dans la vie socioéconomique en favorisant leur autonomie.

La reproduction totale ou partielle des articles pour un usage non pécuniaire est autorisée à condition d'en mentionner la source. Les textes et les dessins qui apparaissent dans Reflet de Société sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs.

Reflet de Société est un magazine édité par le Journal de la Rue qui traite de multiples thématiques socioculturelles (violence, santé, environnement, prostitution...). Nous proposons des solutions et des ressources.

Reflet de Société dispose d'un fonds de réserve provenant des abonnements. Au fur et à mesure que les magazines vous sont livrés, l'organisme récupère les frais dans ce fonds. C'est une façon de protéger votre investissement dans la cause des jeunes.

Membres de : • Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ)
• Association québécoise des éditeurs de magazines (AQEM)
• Magazine Canada (CMPA)
• Association des médias écrits communautaire du Québec (AMECQ)
• Regroupement des organismes communautaires jeunesse du Québec

Ne me jette pas, passe-moi à un ami
8,95\$ l'unité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Archéologie

Maîtresse présidentielle

Des archéologues ont retrouvé la chambre où était cachée Sally Hemings la maîtresse et esclave du troisième président américain, Thomas Jefferson.

Située en Virginie dans la résidence de Monticello, la chambre, collée à celle du président, ne fait que 4,5 mètres de large et 4 mètres de long. Dépourvue de fenêtres, la pièce a été le théâtre des ébats du président ainsi que d'au moins six accouchements d'enfants illégitimes de ce dernier.

La liaison entre le président et Sally a été dévoilée au grand jour en 1802 par le journaliste James T. Callender. Elle demeura cependant secrète jusqu'à ce que des tests ADN ne confirment la paternité de Jefferson sur les enfants de Sally en 2000.

La pièce a été réaménagée en salle de bain en 1940. En 2018, la chambre sera complètement restaurée et accessible au public.
Source : Mashable, France 24

Psychologie

Visage de la pauvreté

L'être humain a la capacité de déterminer si une personne est plus riche ou plus pauvre que la moyenne, et ce seulement en regardant une photo d'un visage dénué d'expression faciale.

Une étude réalisée par le professeur Nicholas Rule et l'étudiante Thora Bjornsdottir de l'Université de Toronto démontre que cette

première impression subjective est utilisée pour déterminer quels visages sont les plus susceptibles d'être embauchés pour un travail.

Les traits du visage indiquent donc notre classe sociale et aident à la perpétuer selon l'étude. Cependant, cette analyse de la richesse de l'autre ne peut se faire que lorsque le visage est neutre. Les émotions cacheraient les habitudes faciales d'une personne, masquant ainsi les traces de son bonheur ou de son malheur.

La race et le genre n'influencent aucunement ce jugement, comme le montrent les résultats de la recherche ontarienne.

Source : *Radio-Canada*

Génétique

Vieillir? Y a pas de limites!

Il n'existerait pas de limite à l'espérance de vie humaine. Selon une étude menée sur des supercentenaires américains, anglais, japonais et français, la limite d'âge ne serait pas stabilisée à environ 120 ans, contrairement à une analyse publiée par le généticien moléculaire Jan Vijg et son équipe de l'Albert Einstein College of Medicine en 2016.

En effet, les chercheurs de l'Université McGill, Siegfried Hekimi et Bryan G. Hugues ont mené une étude en 2017 qui prouve le contraire. Selon eux, la limite augmenterait continuellement et les méthodes de calculs employées par l'équipe du généticien ne sont pas précises.

Hekimi croit même que l'être humain pourra vivre jusqu'au-delà de

150 ans grâce à la science plus tard. L'espérance de vie humaine est en perpétuelle croissance au fur et à mesure que les richesses et les traitements médicaux s'améliorent.

Source : *Nature*.

Santé

Beuverie risquée

Les femmes ayant consommé beaucoup d'alcool sur une base régulière entre l'âge de 16 et 43 ans ont une plus grande concentration de sucre dans leur sang. Cela les rend plus à risque de souffrir de diabète de type 2 dans leur vie.

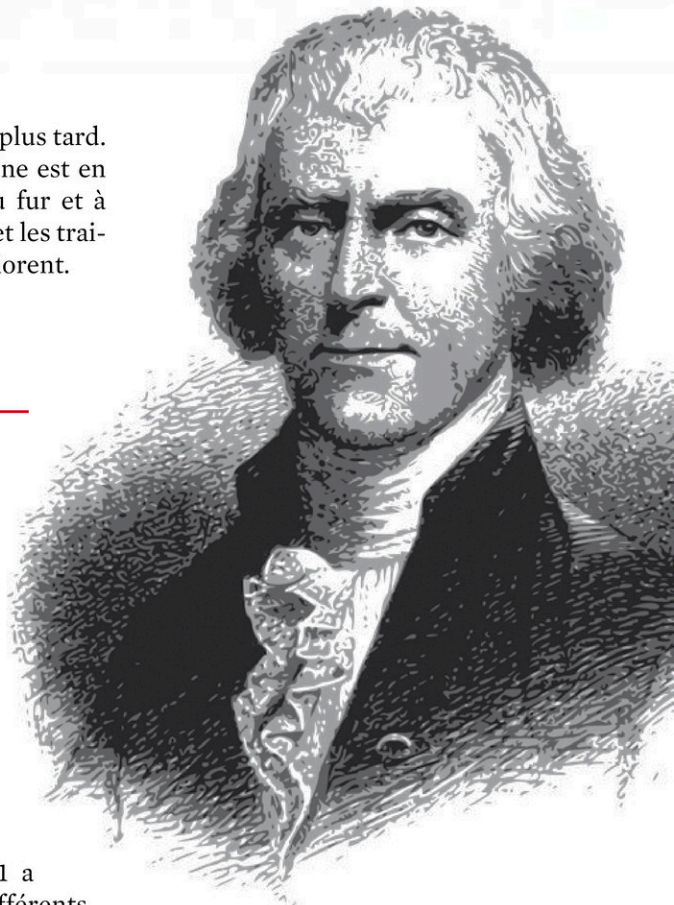
L'étude entamée en 1981 a suivi 897 personnes à différents stades de leur vie en leur faisant remplir aux âges de 16, 18, 21, 30 et 43 ans des questionnaires concernant leur consommation. À la fin de l'expérience, les chercheurs dirigés par la docteure suédoise Karina Nygren ont prélevé un échantillon de sang de chacun des candidats.

Bien que le lien entre la grande quantité de beuveries et le haut taux de glucose dans le sang des femmes est plus important que celui des hommes, le taux de ces derniers était plus élevé que celui des femmes.

Source : *BioMed Central*

Sentir fait grossir ?

Notre plaisir de manger dépend en grande partie de notre odorat. Pourtant, des chercheurs de l'Université de Berkeley en Cali-



fornie ont découvert que la perte de ce sens faisait perdre du poids.

C'est en testant un régime alimentaire gras sur des souris ayant perdu l'odorat et d'autres qui l'avaient encore que les scientifiques ont fait cette trouvaille. Ils ont remarqué que les souris sans odorat avaient perdu du poids et que les autres en avaient gagné alors qu'elles étaient sous la même diète.

Selon eux, cela veut dire que l'odeur a un rôle important à jouer dans la façon dont le corps gère ses calories. Les souris qui sont dépourvues d'odorat brûleraient les calories ingurgitées, tandis que les autres les accumuleraient. Les souris qui avaient un odorat supérieur à la moyenne sont devenues les plus dodues.

Source : *Science Daily*



Dossier

Éducation Sexuelle



Êtes-vous en manque?

MÉLINA SOUCY

Depuis 2001, l'éducation à la sexualité n'est plus obligatoire dans les écoles. Les jeunes Québécois reçoivent de manière disparate de l'information à ce sujet. Certains assistent à des conférences, d'autres en parlent avec leurs parents ou naviguent sur internet pour répondre à leurs questionnements.

«La sexualité est encore un sujet tabou chez les jeunes, croit Audrey, étudiante de secondaire 4 à la Polyvalente des Deux-Montagnes. Nous n'en entendons pas assez parler pour être à l'aise. Je crois que les cours de sexualité devraient être ramenés dans les écoles pour rassurer les jeunes et les éduquer».

Les 28 élèves âgés de 16 ans de la classe de Sylvie Richer, enseignante d'histoire, se sont montrés ouverts à discuter de sexualité, mais demeurent néanmoins mal à l'aise avec le sujet. Il n'y avait qu'une dizaine d'élèves qui participaient activement à la discussion, les autres ne se sont confiés que par écrit.

«Le rapport à la sexualité chez les Québécois est très paradoxal, explique la sexologue Annie Caron. D'un côté il y a encore beaucoup de tabous et de gêne par rapport à des sujets comme les violences sexuelles ou la masturbation féminine. De l'autre côté, la sexualité est banalisée. Nous y sommes plus exposés que jamais. Mais on rêve toujours d'exclusivité et d'amour.»

Besoin d'éducation

Selon la sexologue, les jeunes n'ont pas d'espace de réflexion critique et les cours d'éducation sexuelle devraient revenir dans les écoles. «Les jeunes sont obligés de faire leurs propres recherches pour répondre à leurs questions. Ils doivent faire le tri dans les informations sur le web par eux-mêmes. Il y a un manque.»

Ce besoin d'espace de réflexion se manifeste de manière fla-

grante dans les confessions écrites des étudiants. «Nous devrions recevoir des cours d'éducation sexuelle, car plusieurs jeunes sont en recherche de leur identité et se sentent obligés de passer à l'acte trop rapidement et de plus en plus jeunes», critique Camille.

Pour Alexie, il est nécessaire d'en parler à l'école, car «quand on commence à être en relation intime avec quelqu'un, on se rend compte qu'on ne connaît pas grand-chose sur la sexualité».

Sa camarade de classe, Justine, a pour sa part des demandes précises à faire au gouvernement : «Il devrait mettre en place un plan beaucoup plus gros sur la sexualité qu'un simple cours d'éducation qui nous explique les moyens de se protéger et ce qu'est une infection transmise sexuellement et par le sang (ITSS). La sexualité englobe beaucoup plus d'éléments, c'est plus qu'un condom et une maladie. Il y a la relation entre les deux partenaires, leur orientation, leur environnement, leur consentement et plus encore.»

Bien que la majorité des élèves désirent voir un retour des cours d'éducation à la sexualité dans les écoles, certains émettent des réserves. «Je crois que ce serait

«Nous devrions recevoir des cours d'éducation sexuelle, car plusieurs jeunes sont en recherche de leur identité et se sentent obligés de passer à l'acte.»

mieux si l'éducation sexuelle était un atelier pour que les personnes qui ne sont pas prêtes à voir ce qu'il y a à voir ne soient pas marquées à vie», suggère Valsorim, qui se dit pourtant à l'aise avec le sujet. Son collègue, Mahau, pense pour sa part qu'«il est important d'en parler, mais sans exagération». Selon

lui, trop en parler deviendrait redondant pour un ado.

Depuis le début de leur scolarité, le groupe d'étudiants n'a reçu que quelques parcelles d'informations sur la sexualité. «Au primaire, on ne nous a parlé que de puberté», mentionne Tristan. «On a aussi appris une chanson qui disait : Mon corps, c'est mon corps ce n'est pas le tien, raconte Tilky. On ne comprenait pas vraiment ce que ça voulait dire. On avait même inventé la fin avec des amis: si tu veux le toucher, c'est 2,20\$!»

Au secondaire, les jeunes ont principalement reçu des informations de la part de l'infirmière et des professeurs de sciences sur les méthodes de contraception, les ITSS et les organes génitaux. «On a aussi eu 3 conférences, renchérit Justine. Une sur les violences conjugales et deux sur le consentement.»

Après avoir entendu ces réflexions, l'on remarque que la sexualité n'est abordée que sous ses aspects problématiques.

À qui la responsabilité?

«On n'aborde pas la sexualité comme on aborde les mathématiques», rigole Annie Caron. Selon la spécialiste, une partie de l'éducation pourrait être donnée par les enseignants, mais les sujets plus sensibles devraient être abordés avec des sexologues, comme les agressions, la globalité de la sexualité, c'est-à-dire les orgasmes, le plaisir, etc. «Au moins, laisser aux sexologues le soin d'aborder certaines thématiques plus sensibles.»

De son côté, Sébastien Morin, enseignant d'éducation physique à l'école primaire l'Oasis à Lachute, pense qu'une sexologue serait surtout nécessaire au secondaire. «Le sexe fait plus partie de la vie quotidienne à l'adolescence. À 14 ans les

jeunes commencent à avoir des relations sexuelles. Je crois que ça a un gros impact sur les liens d'amitié et les réputations des élèves, sur leur confiance en soi. Il faudrait une personne ressource pour se confier, car à cet âge-là on a de la difficulté à en parler avec ses parents. Au primaire, ce serait trop jeune».

D'autres professeurs, comme madame Richer, croient plutôt que la responsabilité de l'éducation sexuelle incombe aux parents et aux enseignants à parts égales. «Mais, il y a des parents qui ne sont pas capables de la faire, donc l'école est là. L'école devrait également aller au-delà des sujets comme les préservatifs et les maladies, il faut aussi leur parler de plaisir et d'amour entre autres.»

Cependant, deux enseignants se disent mal à l'aise à donner de tels cours: «C'est difficile d'intervenir, surtout en tant qu'homme, déplore monsieur Morin. Il y a plusieurs de mes collègues qui ne sont pas à l'aise, car elles ne sont pas formées pour traiter de ce sujet. Une prof me disait récemment que si elle avait une formation, elle le ferait. Les professeurs ne savent pas quels sujets il faut aborder avec les jeunes, ni comment leur en parler.»

Cette peur de mal communiquer l'information pourrait freiner la réintégration des cours d'éducation à la sexualité dans les écoles prévue pour l'automne prochain, car le gouvernement laissera aux écoles le choix d'adhérer au programme ou non. « Le temps d'enseignement et le budget consacré à ces cours sont aussi des problèmes auxquels le gouvernement n'a pas songé, précise Annie Caron. Il n'y a pas de plage horaire prévue pour l'éducation sexuelle. Les enseignants devront donc couper dans leurs propres cours pour y faire de la place».

Situation en 2018

Le gouvernement provincial annonce le retour des cours d'éducation à la sexualité depuis 2011, soit 10 ans après les avoir abolis. Le cours de Formation personnelle et sociale (FPS), donné dans les années 1980 et 1990, avait été retiré des écoles, car plus adapté aux réalités sociosexuelles actuelles.

Pour répondre au besoin criant d'éducation à la sexualité, le gouvernement libéral a lancé un projet pilote dans 19 écoles primaires et secondaires pour l'année scolaire 2015-2016. L'expérience s'est poursuivie l'année suivante en introduisant graduellement des cours aux enfants de toutes les tranches d'âge.

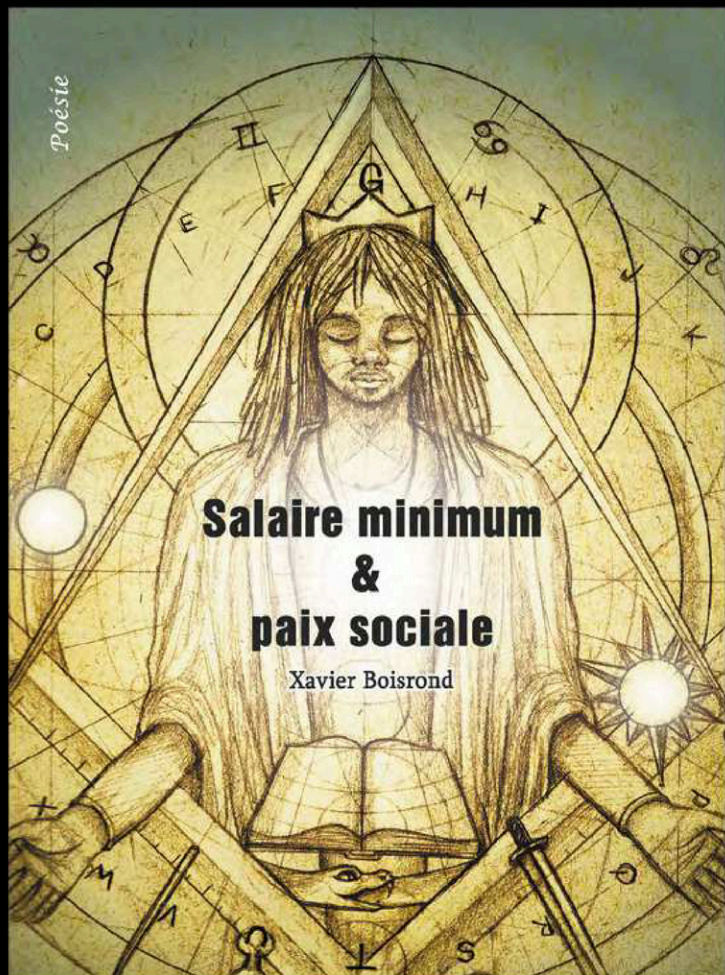
Les jeunes participants au projet bénéficient de 5 à 15 heures de cours par année. Au cours de leur primaire et de leur secondaire, ils exploreront 9 thèmes liés à la sexualité: croissance sexuelle et image corporelle, identité, rôles, stéréotypes et normes sociales, vie affective et amoureuse, agression sexuelle, grossesse et naissance, agir sexuel, violence sexuelle, infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et globalité de la sexualité.

Selon le plan du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, les cours d'éducation à la sexualité seront obligatoires au primaire et secondaire dans toutes les écoles du Québec à partir de la rentrée 2018. Des infirmières, des travailleurs sociaux et des sexologues de la commission scolaire pourront donner quelques-uns de ces cours.

Salaire minimum & paix sociale

Recueil de textes du monologueur
Xavier Boisrond

Pour le service à la clientèle, faites le 1
Pour le travail des enfants, le 2
Pour rejoindre l'expropriation et la stérilisation
forcée, le 3
Le rejet de matières toxiques, le 4
Les exécutions arbitraires, le 5
La corruption, collusion, magouilles et fraudes,
composez le 666
La falsification de l'Histoire, le 7
La concentration des richesses, le 8
Pour rejoindre la propagande, faites le 9
Pour faire une plainte, veuillez raccrocher et es-
sayer de nouveau.
C'était un message enregistré.



Xavier Boisrond est un être humain. Il est également auteur, monologueur, horticulteur et montréalais de souche. Il aborde les enjeux contemporains avec intelligence, humour et sensibilité... ou pas.

Il a la conviction que sa capillarité redonne ses lettres de noblesse à l'expression "Québécois pure laine". Il promeut également le développement durable et une connexion accrue entre le monde naturel et celui des hommes.

15\$

+4,95\$
taxes et transport



goo.gl/zMuAnU

www.editionstnt.com (514) 256-9000 1-877-256-9009
4264 rue Ste-Catherine Est, Montréal (QC) H1V 1X6

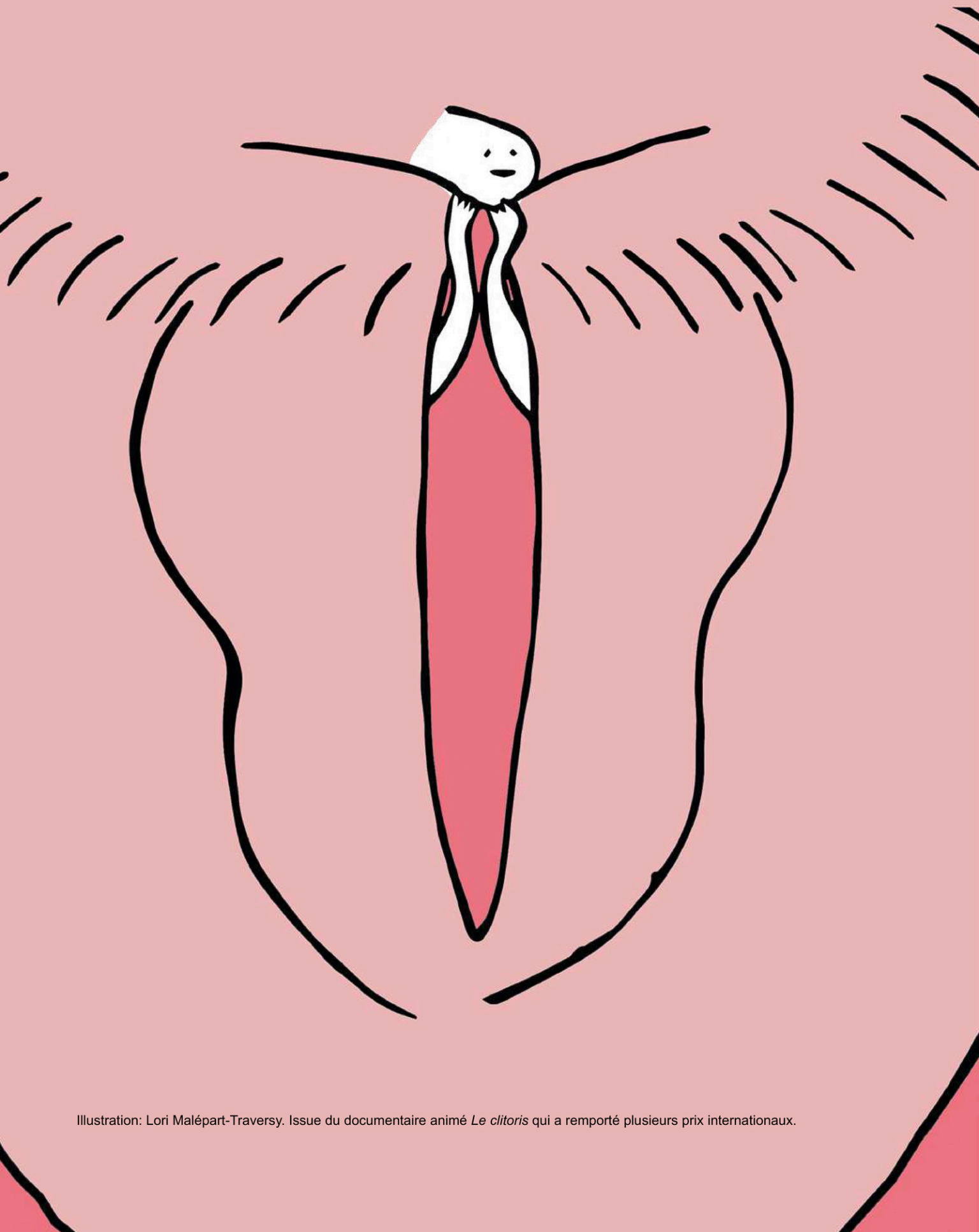


Illustration: Lori Malépart-Traversy. Issue du documentaire animé *Le clitoris* qui a remporté plusieurs prix internationaux.

Orgasme féminin

Histoire du clitoris

MÉLINA SOUCY

Le court documentaire animé réalisé par la Québécoise Lori Malépart-Traversy a remis au goût du jour un des organes les plus méconnus du corps féminin: le clitoris.

Inspiré de l'ouvrage *La fabuleuse histoire du clitoris* de Jean-Claude Piquard, le court-métrage partagé sur le web le 18 juin 2017 démystifie l'anatomie du clitoris et retrace la perception du plaisir sexuel féminin à travers les époques. À la fin du documentaire, une question subsiste: le plaisir féminin est-il toujours un sujet tabou aujourd'hui?

«Personne ne peut donner de réponse claire à cela, mais il y a plusieurs facteurs historiques qui expliquent le malaise. Depuis la fin du 18^e siècle, le clitoris est devenu moins intéressant, car les hommes ont compris qu'il n'avait aucun rôle à jouer dans la procréation. Une fois que le désir féminin est devenu moins important pour assurer une descendance, il y a eu un changement de paradigme dans la sexualité», explique Julie Lavigne, professeure au département de sexologie de l'UQAM et membre de l'Institut de recherche en études féministes (IREF).

Avant cette découverte, l'orgasme féminin était recommandé, même par l'Église catholique. «Encore là, il y avait un lien avec la procréation. Le plaisir charnel, seul ou à deux, est perçu négativement. L'Église recommandait cela, car selon elle la femme avait un surplus de sexualité et était beaucoup plus charnelle que l'homme. Si

elle assouvissait ses besoins fondamentaux, elle ne tenterait pas autant son partenaire à commettre un péché. Plus tard, lorsque le changement de vision s'est effectué, les dames ont pu dire au revoir au plaisir», renchérit l'experte.

Le renversement de paradigme s'illustre par la dissociation du rôle reproducteur et du plaisir de la femme dans la sexualité. «À partir du 19^e siècle, la femme est devenue passive. Une fois passive, on n'a plus vraiment besoin du clitoris.

«À partir du 19^e siècle, la femme est devenue passive. Une fois passive, on n'a plus vraiment besoin du clitoris. On n'a plus de plaisir, on n'a plus de désir. La psychanalyse a eu un impact majeur.

On n'a plus de plaisir, on n'a plus de désir. La psychanalyse a eu un impact majeur.

Chez Freud, neurologue autrichien et fondateur de la psychanalyse, toutes les femmes qui continuent à se masturber le clitoris sont considérées masculines, car l'activité de se masturber est masculine. La seule manière de jouir de façon mature c'est par une pénétration

phallo-vaginale, selon lui», raconte la chercheuse.

Le désintérêt envers le clitoris se manifeste aussi dans les recherches scientifiques. «La première représentation imagée complète du clitoris date de 1998, la même année où il y a eu l'invention du viagra, ce qui est étonnant. C'est surprenant, car ce qui ne sert pas à la médecine, comme le viagra, n'est pas intéressant à étudier. Même maintenant, comment peut-on justifier une recherche sur le clitoris alors que cela ne répond à aucun problème de santé publique? Il faudrait quasiment qu'il y ait un cancer du clitoris pour que l'on commence à s'y intéresser!», croit la professeure.

Même si on parle de plus en plus de la sexualité des femmes aujourd'hui, les femmes sont

toujours stigmatisées. «Elles marchent continuellement sur des œufs. Si une femme a trop de plaisir, elle bascule automatiquement du côté de la pute. Il y a toujours cette mince ligne sur laquelle les femmes doivent naviguer. Ça fait en sorte que l'on parle de façon plus nuancée de la sexualité des femmes. Même les femmes entre elles en parlent de cette façon», conclut-elle.

Chronique sur l'itinérance

Peut-on aimer et être aimé?

CAROLINE LEBLANC

Parler de sexualité dans le quotidien peut être un sujet qui amène des tabous selon nos valeurs. Il arrive que nos repères sexuels soient ébranlés lorsqu'on prend connaissance de la façon dont les autres vivent la leur.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une santé sexuelle repose sur le respect, la protection et la satisfaction des droits sexuels des personnes, et ce, afin qu'elles aient accès à une sexualité positive qui soit une source de plaisir, sans risque et libre de toute coercition, discrimination ou violence. Par contre, il n'est pas toujours facile de réunir ces conditions pour s'épanouir sexuellement. Et encore moins lorsque l'on vit dans un contexte de vulnérabilité tel que les personnes vivant dans la rue.

Déstabilisées par des problèmes tels que la santé mentale, l'alcoolisme, la toxicomanie ou divers dysfonctionnements relationnels, les personnes qui vivent dans la rue composent avec des conditions de survie qui fragilisent leur dignité. Sachant que ces personnes n'ont

pas les mêmes possibilités que le reste du monde, leur sexualité peut en être affectée. Elles sont exposées à des risques qui peuvent atteindre leur santé et leur intégrité.

Actuellement, aucun refuge n'accueille les couples en situation d'itinérance à vivre une sexualité sans contrainte, dans le plaisir. Ils sont sans lieu pour se retrouver dans leur intimité et sont exposés à vivre leur sexualité dans l'instabilité.

Comparativement à ceux qui ont un chez-soi, les personnes qui vivent dans la rue doivent souvent combler leurs besoins dans une ruelle, une entrée de commerce, un bâtiment abandonné ou même dans les toilettes d'un restaurant ou d'un bar. À l'occasion, il se peut qu'elles arrivent à trouver l'argent nécessaire pour se payer une chambre

dans un hôtel miteux à prix réduit ou qu'elles dénichent un endroit chez des amis pour prendre une pause de la rue et avoir des rapports sexuels.

Par contre, dans l'urgence d'un plaisir éphémère, leurs rapports sexuels amènent les personnes qui vivent dans la rue à agir de façon impulsive et à négliger le port de condom. D'autant plus lorsqu'elles sont intoxiquées. Ces conditions de vie peuvent menacer leur santé en les exposant à des risques d'infections sans pardon ou des grossesses indésirables. Dans une intimité réduite, les relations sexuelles que ces personnes entretiennent peuvent être parsemées d'obstacles pour qu'elles se déroulent dans le respect de soi et dans la sécurité.

Comme tout être humain, il est naturel que les personnes qui vivent dans la rue entretiennent des relations sexuelles ou amoureuses. Mais il se peut qu'elles ne puissent s'épanouir aussi librement que les autres. Malgré qu'il soit complexe pour ces personnes de vivre une sexualité respectueuse, il reste possible d'aimer et d'être aimé. Il arrive que les liens soient éphémères, mais ils



L'Amour en 3 Dimensions (français), Raymond Viger
Love in 3D (anglais), Colin McGregor et Raymond Viger



19,95\$
(+3,95\$ taxe et transport)

Un roman humoristique pour dédramatiser la relation amoureuse, la relation d'amitié et la relation avec son environnement.



goo.gl/Yk5PZG

4264 Sainte-Catherine Est Mtl Qc, H1V 1X6 www.editionstnt.com (514) 256-9000 OU 1-877-256-9009 info@editionstnt.com

peuvent perdurer dans le temps. Sain ou malsain, être amoureux dans la rue permet d'avoir un soutien supplémentaire pour se sentir aimé.

Vivant dans une réalité remplie de ruptures relationnelles (avec la famille ou la société en général), les personnes qui vivent dans la rue peuvent avoir des carences affectives qui les portent à vivre des relations malsaines. Assoiffées de contact humain, elles développent la croyance qu'une relation amoureuse améliorera leur situation de vie. Mais il n'est pas rare que cette relation soit empreinte de dépendance et de violence.

Et comme dans le reste de la population, les relations peuvent devenir fusionnelles. Par contre, les problématiques auxquelles ces personnes font face affectent leur relation de couple en créant des conflits supplémentaires qui fragilisent leur état d'être. Lorsqu'une séparation survient, le niveau de détresse peut augmenter car l'autre était un pilier et un repère central au quotidien.

Actuellement, les services de la santé et les services sociaux développent des stratégies d'intervention pour surveiller, protéger, prévenir et promouvoir la santé en mettant l'accent sur la dangerosité de la vie dans la rue. Mais peu de programmes sont développés sur les relations amoureuses saines en contexte d'itinérance. La promotion des relations saines dans ce milieu de vie permettrait sans aucun doute d'offrir des outils supplémentaires à ceux et celles qui y vivent pour se respecter, se protéger et vivre leurs droits sexuels dans la dignité. Et ce, tout en favorisant des liens solides qui permettront aux personnes qui vivent de la rue de se sentir valorisées et aimées sans conséquence.



Incursion à Manikanetish

ALEXANDRA DUCHAINE

Durant 3 ans, Naomi Fontaine a enseigné le français à l'école secondaire d'Uashat, une réserve innue située à deux pas de la municipalité de Sept-Îles. Ses classes débordaient alors d'adolescents brillants et épatants, de modèles inspirants de résilience.

«Mes jeunes étudiants vivaient des épreuves à première vue insurmontables, des difficultés que des adultes ne sauraient surmonter, raconte la professeure. Mais, robustes, ils trouvaient toujours les outils pour en sortir plus grands», ajoute-t-elle.

Par le biais de son deuxième roman, *Manikanetish Petite Marguerite*, Naomi Fontaine souhaitait énoncer le courage et la force des adolescents d'Uashat.

«Je désirais rendre hommage aux jeunes Innus de la Côte-Nord, met au jour l'écrivaine. Je voulais qu'ils se voient à travers mon œuvre et

Hommage aux jeunes

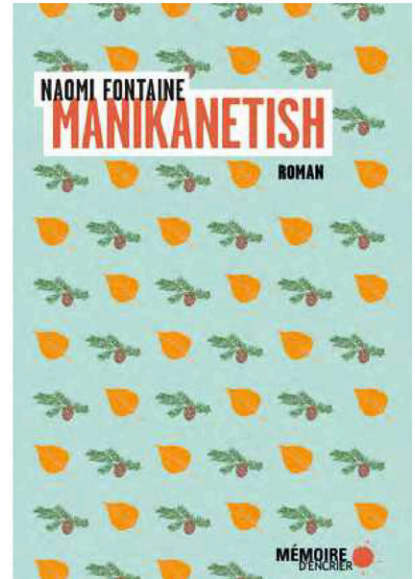
Dans son récit, Naomi Fontaine a romancé ses échanges avec les étudiants de Manikanetish, l'école secondaire d'Uashat où elle enseignait. Le lecteur y découvre le quotidien semé d'embûches d'un petit groupe d'adolescents. Il fait connaissance avec Marc, Mikuan, Myriam, Mélina, entre autres, qui font face au racisme, à la pauvreté, aux grossesses imprévisibles. Les uns survivent au suicide d'un proche, les autres au décès tragique d'un pair.

Les peines que connaissent les protagonistes de l'autofiction sont loin d'être exagérées. «À Uashat, la vie

«Je désirais rendre hommage aux jeunes Innus de la Côte-Nord, met au jour l'écrivaine. Je voulais qu'ils se voient à travers mon œuvre et qu'ils soient fiers de ce qu'ils sont»

qu'ils soient fiers de ce qu'ils sont», explique-t-elle. Elle-même innue, Naomi Fontaine a quitté Uashat alors qu'elle n'était qu'une enfant.

n'est pas facile, se désole Naomi Fontaine. Il fallait que je partage les obstacles que les jeunes affrontent, que je les révèle aux yeux



Illustrations: Mémoire d'encrier.

du monde», souligne la candidate à la maîtrise en littérature de l'Université Laval. Tous les personnages et péripéties trouvent ancrage dans la réalité.

Les jeunes innus de la communauté qui ont lu *Manikanetish* se reconnaissent dans la parution. «Ils sont satisfaits et fiers du portrait que je leur propose», avance Naomi Fontaine. Car le tableau que peint la littéraire reste réaliste, certes, mais n'est pas du tout misérabiliste. Les Innus au centre du roman sont intelligents, travailleurs, assidus, créatifs et passionnés. Ils poursuivent leurs études même si à la maison, rien ne va. Ils s'impliquent à l'école, montent une grande pièce de théâtre. Ils rêvent d'un bel avenir, de quitter la réserve ou de devenir infirmiers, et se serrent les coudes dans l'espoir de jours meilleurs. *Manikanetish* révèle une communauté innue solidaire, tissée serrée, d'où l'amour émane.



Contre le décrochage

L'objectif de Naomi Fontaine était surtout d'augmenter la faible estime de soi de la nouvelle génération d'Uashat. Selon la pédagogue, les jeunes innus ont une vision négative d'eux-mêmes parce qu'ils entendent toujours parler de leur communauté de manière pessimiste dans la sphère publique. «Tellement de jeunes décrochent puisqu'ils ne savent pas ce qu'ils valent», s'attriste la poétesse. Chaque année, l'école primaire d'Uashat accueille 120 nouveaux élèves. En secondaire 5, dans la classe de français de Naomi Fontaine, il n'en restait, en moyenne, que 20.

«Il faut se questionner collectivement quant à ce taux de décrochage», relève l'écrivaine, qui ne souhaite rien d'autre qu'une commission d'enquête. Si vous demandez à Naomi Fontaine ce qu'il faut modifier pour éviter que les Innus quittent massivement les bancs d'école, elle vous répondra: tout.

Dans les réserves autochtones de la province, on enseigne «à la

québécoise». «C'est un problème parce que les Innus ont une vision de l'existence complètement différente», rapporte l'enseignante. Ils ne conçoivent pas leur vie de manière linéaire, en termes d'étapes vers l'accession au bonheur. Ils ne visent pas le diplôme d'abord, puis le mariage et la maison ensuite, et, finalement, les enfants. Ils perçoivent leur parcours de façon circulaire. «Les Innus prennent la vie comme elle vient, met en lumière Naomi Fontaine. Avoir des enfants à 16 ans, c'est possible ; à l'école, on y reviendra plus tard, c'est normal et ça va de soi», cite en exemple l'auteure, qui considère que le système scolaire doit s'adapter à la pensée autochtone.

À cet aspect s'ajoute le sous-financement des écoles des Premières Nations et l'enseignement en français au détriment de l'innu. «L'école doit porter nos traditions, notre langue, notre histoire, notre façon d'être, sinon on fonce droit dans un mur», déclare l'auteure. Pour l'instant, *Manika-*

netish se fait le porte-étendard de la culture innue et contribue, à sa manière, à amoindrir le choc de l'impact.

La Petite Marguerite

À Uashat, une petite femme prenait sous son aile tous les garçons et fillettes abandonnés du village. Elle qui n'avait jamais eu d'enfants les élevait comme si c'était les siens. Orphelins et bébés laissés sous la porte, car trop nombreux à la maison, trouvaient dans sa demeure amour et réconfort. On la surnommait Manikanetish. Petite Marguerite, en français.

À l'école secondaire, bâtie sur la rue centrale de la réserve, on donna son nom. L'œuvre de Naomi Fontaine est à sa manière semblable à la maison de la Petite Marguerite: un espace de tendresse pour les enfants d'Uashat.

La femme perfectionniste

JUSTINE AUBRY

Volonté de performer, obsession du succès, désir d'exceller dans tous les domaines... Notre société valorise grandement l'atteinte d'une vie parfaite, combinant bonheur et réussite. Chez les femmes, cette volonté perfectionniste est souvent lourde à porter.

Zoé, une jeune femme de 28 ans, sait depuis longtemps qu'elle est une grande perfectionniste. «Je ne peux être satisfaite quand les choses ne sont pas parfaitement accomplies, et exécutées de façon organisée», admet-elle.

Anxieuse de nature, elle s'en met toujours beaucoup sur les épaules. «Depuis un très jeune âge, je ressens cette pression. Que ce soit de la part de mes professeurs, de mes employeurs, de ma famille ou même de la société en général.» Zoé souhaite ardemment obtenir une brillante carrière dans le domaine du cinéma, un milieu qu'elle juge très compétitif.

La jeune femme croit devoir mettre la barre très haute afin d'obtenir le meilleur d'elle-même. Malheureusement, elle finit par percevoir les défis qu'elle s'impose comme étant démesurés et en vient finalement à se sentir déprimée.

Les femmes sont nombreuses à souhaiter se démarquer autant sur le marché du travail que dans leurs relations sociales. Alors que plusieurs gèrent leur vie entière au quart de tour, d'autres s'imposent des objectifs parfois inatteignables, ne s'accordant jamais la possibilité

de faire une erreur. Pour certaines, il s'agit plutôt d'une constante recherche de la perfection physique.

Auteur de *Toujours mieux!* Psychologie du perfectionnisme, le psychiatre Frédéric Fanget croit que les exigences trop élevées que certaines s'imposent peuvent devenir toxiques. «Elles provoquent un stress excessif et paralysent. Paradoxe, ce perfectionnisme-là, loin de renforcer notre estime de soi, nous conduit à nous dévaloriser, à nous éloigner de nos vraies priorités et, parfois, à passer à côté de notre vie.»

Zoé avoue que son manque de confiance en elle est probablement la cause première de sa tendance à se comparer aux autres et à être très exigeante envers elle-même. Savoir qu'elle est jugée par ses pairs ou qu'elle ne peut pas gravir les échelons assez rapidement au travail lui cause beaucoup d'anxiété. «Je suis très impatiente et je n'accepte pas que mon travail soit sous-estimé.»

Pourtant, une lueur d'espoir demeure pour les femmes aux prises avec ce trait de personnalité. S'il est canalisé de façon efficace, ce perfectionnisme peut apporter son

lot d'avantages, comme un avancement de carrière et une plus grande confiance en ses forces. «Le perfectionnisme, s'il est allié à une certaine capacité d'imagination et une libération de soi, peut être un facteur de réussite extrêmement important. Il peut contribuer à l'expression du génie», explique Frédéric Fanget dans son livre.

En résumé, la perfection n'existe pas et il faut savoir lâcher prise sur sa vie si l'on veut atteindre ses objectifs!

Une histoire de genre?

Il n'existe pas à ce jour de recherche scientifique sur la différence de perfectionnisme entre les hommes et les femmes.

«Je crois qu'il y a plus de domaines dans la vie qui mettent de la pression aux femmes perfectionnistes qu'aux hommes perfectionnistes. Elles doivent être performantes au travail, à l'école, à la maison, dans leurs relations sociales et leur apparence. Si on prend le mythe de la mère parfaite par exemple, on se rend compte qu'on n'exige pas la même chose du père en tant que société.

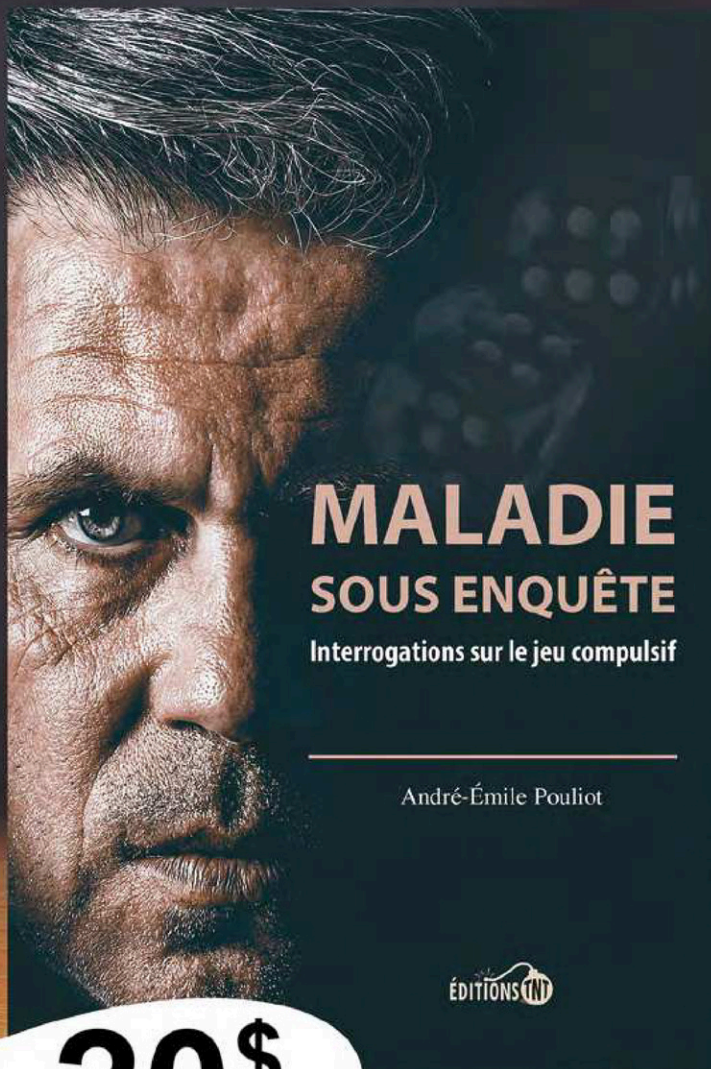
«Mes recherches indiquent aussi que le besoin de reconnaissance par les pairs est plus important chez les femmes», révèle Gordon L. Flett, professeur à l'université de York et chercheur pour la Chaire de recherche du Canada en personnalité et en santé.

LIVRE

MALADIE SOUS ENQUÊTE

Interrogations sur le jeu compulsif

André-Émile Pouliot



Cette pièce, écrite sous la forme d'une commission d'enquête, met en scène un joueur compulsif répondant aux questions. Son témoignage est complété par d'autres témoins qui ont été marqués par sa dépendance.

Cet ouvrage est destiné à mieux comprendre la maladie du jeu compulsif, de ses dommages au joueur et à ses proches.



goo.gl/u7GJDy

20\$

4,95\$ taxes et transport

Éditions TNT 4264 rue Ste-Catherine Est, Montréal (Qc) H1V 1X6
info@editionstnt.com 514-256-9000 1-877-256-9008 editionstnt.com



TAM 133
BOA

Il était une fois un passionné de bois...

DELPHINE CAUBET

À l'image de célèbre conteur Charles Perrault, Gilles Perreault est un créateur de rêve. Lui n'a pas couché des histoires fantastiques par écrit, mais il a bâti de ses mains le Tamböa: une percussion 100% québécoise née de l'imaginaire de cet ancien ébéniste.

Entre une vie de bohème et un goût prononcé pour la musique, Gilles a mis plusieurs années avant de créer son œuvre, la grande, qu'il espère, lui survivra. Le Tamböa, une percussion à fentes d'une cinquantaine de centimètres utilisant deux baguettes surmontées d'une boule en caoutchouc. Le son qui s'en dégage est velouté, doux et profond.

Conception

En tant qu'ébéniste, Gilles concevait à l'occasion des placards, et lorsqu'il les posait vides dans les cuisines, ils se transformaient en caisse de résonance. Quelque chose le picote durant ces moments. Il dit que le bois l'a toujours passionné, alors pendant 5 années, il va faire des recherches sur les percussions et les différents bois.

«Mon idée de départ était de faire un genre de xylophone, alors j'ai commencé mes petites recherches. Un tambour à fentes aztèques, le Teponaztli, m'a inspiré également. Mais je voulais utiliser des bois indigènes du Québec. Le Canada est fier de sa nature, mais il utilise peu son bois. Le plus souvent, il vient de forêts équatoriennes ou d'Afrique et ce sont des conflits qui

permettent de les sortir.» Lui ne voulait pas participer à cela.

Après maints essais, Gilles arrive à un produit fini en 1998 et, comme il le raconte avec théâtralité, il a crié son «Euréka!». Il a eu la vision qu'il venait d'arriver là où son destin l'attendait, où il pourrait vivre au travers de ses deux passions: la musique et le bois.

Thérapeutique

Dès lors, Gilles Perreault l'ébéniste est devenu un facteur d'instrument qui peut vivre de sa passion. Aujourd'hui, son atelier se situe dans la Vallée-du-haut-Saint-Laurent et

entre ses semaines de fabrication, il court les salons pour promouvoir le Tamböa.

«Depuis 15 ans, je vais dans des salons de musicothérapie. Les intervenants travaillent dans des

hôpitaux, en gériatrie ou auprès de personnes autistes. Le Tamböa leur plaît, car il est très simple d'utilisation et mélodieux.» Chaque année, Gilles revoit les mêmes visages et a un suivi par les intervenants.

Il raconte: «À Toronto, une intervenante travaillait avec un jeune autiste, il était vraiment déconnecté du monde. Mais l'enfant s'est avéré doué et passionné pour le Tamböa. Comme l'intervenante ne pouvait pas être proche de lui, elle a décidé d'acheter un deuxième instrument pour attirer l'attention de l'enfant. Quand elle a commencé, elle devait jouer à l'autre bout de la salle et au bout de 3 ans, ils ont pu être côte à côte et jouer ensemble.»

«La qualité du Tamböa est sa facilité d'utilisation; il peut redonner confiance à des joueurs. C'est une expérience positive, c'est pour ça que les éducateurs et musicothérapeutes l'aiment. C'est un plaisir.»

Musiciens

Dans le milieu professionnel de la musique, Gilles dit être de plus en

«La qualité du Tamböa est sa facilité d'utilisation; il peut redonner confiance à des joueurs. C'est une expérience positive, c'est pour ça que les éducateurs et musicothérapeutes l'aiment.»

plus reconnu et pendant 5 années, il a exposé dans un salon à Paris. «J'étais à côté de pianos à 100 000\$, raconte-t-il. Mais les vieux musiciens et facteurs me saluaient, car j'étais de la relève. C'était une reconnaissance, ça faisait du bien.»



Et avec amusement, il raconte comment Ubisoft a déjà intégré une musique jouée au Tamböa dans l'un de leurs jeux vidéo.

La percussionniste Marise Demers joue du Tamböa depuis plus de 10 ans maintenant, et après avoir adopté l'instrument, la jeune femme a contacté Gilles pour qu'elle puisse l'intégrer dans ses ateliers. «Et au final, j'ai acheté toute la gamme», plaisante-t-elle.

«J'aime son côté velouté, explique Marise. C'est une percussion mélodique (qui n'a qu'une seule note). Il a une résonance particulière et est intuitif et original. C'est le fun de jouer à deux avec un enfant. Ça aide à développer leur rythme par l'observation.» Loin d'être destiné uniquement aux enfants, le Tamböa est pour tous les âges et niveaux, preuve à l'appui avec l'album de Marise Demers consacré à cet instrument.

Remis en question?

Des histoires comme celle de l'enfant de Toronto, Gilles dit en regorger et elles font sa fierté. Et lors de moments d'incertitude où la vie de facteur d'instruments devient trop lourde, elles le stimulent. Pour l'instant, Gilles n'a personne pour reprendre son atelier, alors il continue en pensant aux percussionnistes qui jouent du Tamböa.

Il est fier du produit qu'il offre au public. Pour 200\$, un parent peut offrir un instrument québécois de qualité à son enfant, et non un produit Walmart qui se brisera d'ici quelques semaines. «C'est vrai que je pourrais faire les instruments en Asie et les vendre avec une équipe marketing. Mais non, j'aime ce que je fais», conclut-il.

Pour découvrir et entendre le Tamböa, rendez-vous sur: goo.gl/9ZN6XP

Réflexion sur la musique

La musique est-elle réservée aux familles aisées pouvant offrir des cours à leurs enfants? Dans notre province, de nombreux organismes communautaires offrent des cours à prix modiques ou gratuits. Mais est-ce vraiment la seule alternative?

Pour éviter le coût de l'instrument et offrir une vision environnementaliste, des musiciens proposent aux enfants de se pratiquer à partir d'objets du quotidien. Bureau, boîte et même casserole trouvent une toute nouvelle vie.

La percussionniste Marise Demers offre des ateliers de percussion corporelle et de matériaux recyclés. Que ce soit dans les écoles, les fêtes de quartier ou autres, elle vulgarise ces disciplines.

Elle explique: «Je crois beaucoup à la créativité et moins en la tradition. Les instruments recyclés sont toujours surprenants, ils sortent de la tradition. Avec des objets de chez soi, on peut faire des interactions. Les enfants aiment et font des blagues avec.» Tandis que Marise les pousse à faire leurs propres instruments.

D'après la musicienne, la beauté des percussions est leur aspect intuitif, accessible avec peu de partitions. «J'aime l'infini des possibilités.»

Pour les parents les plus créatifs, des livres et des sites internet sont dédiés à la fabrication artisanale d'instrument à partir d'objet du quotidien.



Travaux communautaires Sont-ils efficaces?

DELPHINE CAUBET

Au Café Graffiti, pas moins d'une cinquantaine de personnes par an (de tous âges et catégories professionnelles) effectuent des travaux communautaires. Un va-et-vient constant utile pour l'organisme, mais l'est-il autant pour ces jeunes? Rencontre avec un avocat, un contrevenant et un organisme pour en apprendre davantage.

«J'ai déjà fait 30 jours de prison, mais les travaux communautaires me vont mieux. C'est mieux pour la société et l'économie... la prison n'aide pas», raconte Christophe,

jeune cuisinier qui est passé par le Café Graffiti.

Lui a été condamné pour la vente d'un appareil photo alors «qu'il ne

savait pas qu'il avait été volé». Et les travaux communautaires ont été une alternative à la détention.

Rembourser la société

David Henry est porte-parole de l'Association des services de réhabilitation sociale du Québec (ASRSQ). Il explique qu'il faut distinguer travaux communautaires et travaux compensatoires, ces derniers étant pour les personnes qui sont dans l'impossibilité de payer une amende.

Les travaux communautaires sont une condamnation pour une infraction au Code criminel, généralement dans un contexte où le contrevenant doit rembourser la société. Cela peut être suite à une dégradation de bien public (ex.:

graffiti) ou de vol à l'étalage. Même si la loi ne prévoit pas de limite de crime, en pratique il s'agit essentiellement de condamnation pour des délits mineurs. Une façon d'éviter l'emprisonnement.

Il n'existe pas de manuel clair établissant le nombre d'heures correspondant à un délit. C'est l'avocat du contrevenant qui négocie avec le procureur de la couronne. Même chose pour le délai d'exécution. Une seule chose est sûre, la condamnation maximale est de 240 heures pour un délai d'exécution maximal de 18 mois. Pour le reste, c'est à la carte. Les agents correctionnels (chargés du suivi du contrevenant) voient alors toutes sortes de scénarios. Selon la médiation du dossier, la nature du crime, l'intention et les circonstances, le contrevenant peut avoir un des travaux communautaires et/ou une amende.

Apport

Christophe a mis du temps avant de prendre sa sentence au sérieux et de se chercher un organisme. Pour pouvoir effectuer ses heures dans le délai prescrit, il a même dû arrêter ses études temporairement.

Mais, au final, il raconte que ces travaux ont été positifs sur sa vie, contrairement à l'incarcération. «Pendant ces travaux, t'es seul avec toi-même. Tu as le temps de réfléchir. Avant, j'étais mélangé dans ma tête, je fumais du pot et je ne travaillais plus. Ça m'a donné un coup de pied au cul pour me reprendre en main.»

Pour effectuer des travaux communautaires, les contrevenants peuvent travailler dans n'importe quel organisme à but non lucratif, dont l'Armée du Salut. Pierre Croteau est le directeur d'une succursale à Montréal et il reçoit environ 150 travailleurs par an.

Pour lui, le bénéfice de ces contrevenants est évident. C'est une main-d'œuvre gratuite, même si elle demande une supervision à l'interne. Les tâches peuvent être de faire du ménage, des réparations, des tâches administratives, etc. En réalité, tout dépend des compétences et des envies de chacun.

Conséquences

Les travaux communautaires seraient efficaces auprès des personnes peu ou pas criminalisées, car ce n'est pas tant la sentence qui est importante, mais le traumatisme de passer devant un juge et d'avoir un casier judiciaire. D'après son expérience, Pierre Croteau revoit environ 20% des contrevenants, suite à une récidive.

Pour Christophe, ses heures travaillées au Café Graffiti ont été bénéfiques puisqu'elles lui ont permis de se remettre en question. Depuis, il a retrouvé un travail de cuisiner et a repris ses études pour terminer son cégep. Même si 2 employeurs lui ont refusé un emploi à cause de son casier judiciaire, Christophe ne le voit pas comme en handicap. Et comme il dit, «dans 7 ans, je vais demander pardon», pour effacer son casier.

Le casier judiciaire

Au Canada, les casiers judiciaires font partie du domaine public, donc tout le monde peut y avoir accès. Il suffit pour de se munir d'un nom et d'une date de naissance (maintenant facile à obtenir grâce à Facebook).

- 1 homme sur 5 au pays a un casier judiciaire;
- Même acquitté, l'article de loi enfreint est mentionné sur le casier (mais peut être retiré à la demande du titulaire);
- 90% des détenus finissent par sortir un jour de prison;
- Le casier judiciaire est un frein à l'emploi.

Source : ASRSQ.ca

Suspension de casier

La suspension de casier (anciennement demande de pardon) permet de retirer des informations d'un casier judiciaire, mais sans qu'elles disparaissent. Elles sont simplement retirées de la base de données du Centre d'information de la police canadienne et seront introuvables pour des recherches. Mais cette suspension peut être annulée en cas de récidive.

Ce droit n'est pas automatique et il doit faire l'objet d'une étude par la Commission des libérations conditionnelles du Canada. Le coût de soumission d'un dossier est de 631\$, plus des frais annexes.

Les agressions sexuelles (entre autres) font partie des crimes non admissibles à la suspension de casier.

Maintenant disponible en numérique

Changez gratuitement votre abonnement

Et vous recevrez votre magazine
par courriel au **format PDF.**

(514) 256-9000 ou 1-877-256-9009
info@refletdesociete.com

WWW.refletdesociete.com



Charge mentale

Le poids d'être une femme

ANNE REITZER

En plus d'avoir une activité professionnelle, les femmes doivent penser à l'organisation du foyer et anticiper les situations... une charge de plus en plus pesante.

Selon François Fatoux, auteur du livre *Et si on en finissait avec la ménagère?*, la charge mentale se définirait par «le fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives même dans les moments où l'on n'est pas dans leur exécution».

Entre la planification, la gestion et l'organisation du foyer, les femmes reconnaissent avoir beaucoup de misère à se détacher de ce stress. Si cette charge est un poids sur le bien-être des femmes, elle se répercute également sur leur physique, comme nous l'explique Sébastien Gagnon, ostéopathe: «La majorité des femmes qui viennent me voir sont contractées au niveau de la nuque et des épaules, qui sont les zones d'accumulation du stress. La charge mentale est en partie responsable de ces tensions.» Sébastien dénonce également un

«sexisme sociétal». Si les hommes s'occupent des tâches physiques comme tondre la pelouse ou sortir les poubelles, ils sont encore trop peu à prendre en charge les tâches intellectuelles comme la planification des repas. Le modèle de société dans lequel nous évoluons est trop peu égalitaire, comme le confirme une récente étude de Statistique Canada.

Il semblerait que la distribution des tâches familiales dans le couple ait évolué au cours de ces trente dernières années. Si les hommes participent de plus en plus aux tâches ménagères, il n'en demeure pas moins que les femmes fournissent près de deux tiers de toutes les heures consacrées aux ménages et aux soins des enfants.

En prenant conscience de la charge mentale de sa compagne, Sébastien Gagnon a alors décidé de l'aider

en planifiant les repas ou les sorties: «J'ai réalisé que je la libérais, mais je me suis aussi rendu compte qu'elle en faisait toujours plus que moi... C'est facile d'oublier sa bonne volonté, car ce n'est pas naturel chez nous en tant qu'homme. Il faut accepter de faire des erreurs ou de se tromper.»

Mais le paradoxe de la charge mentale réside dans le fait que certaines femmes tirent une satisfaction, une fierté personnelle, à voir que le foyer familial fonctionne grâce à elles et ne savent pas déléguer. C'est ce que nous explique Aline, mère de deux enfants: «C'est vrai que parfois je pourrais demander à mon conjoint de faire une tâche, mais je sais qu'elle ne sera pas aussi bien faite que si c'était moi (...) et il n'a aucun sens de l'organisation.»

L'image de la femme travailleuse et unique responsable du foyer est donc encore bien trop présente dans l'inconscient collectif. Tant qu'une profonde remise en question ne sera pas faite, il sera difficile pour les femmes de s'émanciper de cette charge mentale et, plus encore, d'être considérées à l'égal des hommes.

Boutique

en ligne

Beau et solidaire

ÉDITIONS  .com



Un français qui n'est plus français

DELPHINE CAUBET

En tant qu'immigrante francophone, s'adapter au français du Québec peut parfois être compliqué. Quel débat n'ai-je pas eu avec mon rédacteur en chef pour savoir si le féminin de sculpteur était sculpteure ou sculptrice ?

Originnaire du vieux continent, mes oreilles ont frémi la première fois que j'ai entendu le terme d'*urgentologue*. Loin de moi l'idée d'être conservatrice linguistiquement, mais comment savoir si un mot est correct quand il ne figure pas dans le dictionnaire? Québec ou France, des mots parlés ne sont pas toujours corrects à l'écrit ou dans des conversations officielles.

Le dictionnaire Larousse est rapidement devenu mon meilleur ami. À chaque mot différent, je me précipitais sur ma Bible pour vérifier l'exactitude du terme. Ouff, *urgentologue* est bien l'équivalent d'*urgentiste* au Canada (pourtant le traitement de texte Word ne cesse de le souligner alors qu'il est paramétré sur *Français, Canada*). Je peux donc l'utiliser sans blasphémer notre langue commune.

Mais avant qu'un mot québécois ne traverse l'Atlantique pour rejoindre un dictionnaire, il y a du chemin à faire, et certains couleront probablement en mer. J'ai donc tâtonné pendant quelques années entre dictionnaires et références québécoises pour tirer l'officiel du simple parler. Et puis voilà qu'au détour d'un Salon du livre de Montréal, la réponse à mes prières est apparue: Usito.

Usito est un dictionnaire québécois. Conçu par l'équipe de recherche multiuniversitaire Franqus de l'Université Laval, il a fallu 10 ans pour le mettre sur pied. Le travail était titanesque, il fallait réviser chaque terme depuis un angle nord-américain, fournir des exemples d'utilisation à partir de citations d'auteurs québécois et faire des liens avec le reste de la francophonie. Le tout revu et cor-

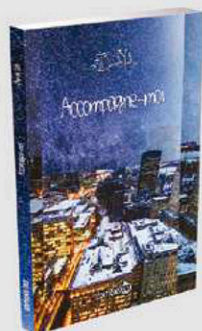
rigé par des lexicographes que vous pouvez contacter au besoin pour soumettre vos commentaires.

Contrairement à d'autres dictionnaires, Usito est uniquement en ligne et payant, environ 20\$ par année. Mais il fait tout. Les verbes ont des tableaux de conjugaison et chaque mot a son équivalence au singulier, pluriel, masculin, féminin. En plus de faire des liens avec le reste de la francophonie lorsqu'il y a dissonance.

Louis Mercier est conseiller éditorial de l'équipe Franqus et précise: «Le Québec est une société francophone à part entière, il est normal qu'il dispose d'un outil qui lui renvoie un reflet de sa culture à travers sa langue.» Mexicains, Américains et Brésiliens (entre autres) avaient tous un dictionnaire adapté à leur réalité. Et depuis 2013, date du lancement, Usito a rempli cette fonction.

Et tant qu'immigrante (francophone ou pas), cet outil est plus qu'utile. Il permet de mieux comprendre le français du Québec et surtout d'avoir un point de référence pour poser des questions et réfléchir sur les termes entendus. Un outil qui est le bienvenu!





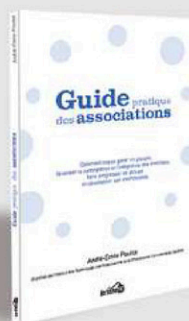
Accompagne-moi

Théâtre, essai

Le jour sommeille sur la ville. À chaque Soleil cette même question: Vais-je réussir? La réussite: une destination, un point donné une idée.

Accompagne-moi est le 3e livre de Berekyah. Avec ce recueil, elle signe une pièce de revendication sur notre société et sa volonté de standiser les personnes.

9,95\$ + 2,50\$ taxes et transport



Guide pratique des associations

Guide technique

Comment créer un organisme communautaire; Tenir une bonne gestion; Les fonctions et responsabilités des administrateurs; Le financement...

L'essentiel débiter et diriger un OSBL.

20\$ + 3,50\$ taxes et transport



Il fait trop beau pour la fin du monde

Poésie

*Je suis l'enfant unique
De la solitude
Je suis la fiction téléportée
Des satellites astraux*

Il fait trop beau pour la fin du monde est le 11e recueil de poésie d'Éric Roger. Éric a participé à plusieurs spectacles de poésie partout au Canada, dont aux Francofolies de Montréal et au Festival acadien de poésie de Caraquet. Depuis 17 ans, il produit et anime les soirées poésie-musique SoloVox.

19,95\$ + 4,95\$ taxes et transport.



Apparent Secours

Poésie autobiographique

Apparent Secours est à la fois une démonstration d'appréciation de l'oeuvre de toute une vie, ainsi que les bienfaits méritants de reconnaissance lui étant directement liés. Bruno Robitaille, créateur polyvalent de multimédias culturels, suggère l'exposition publique de son expérimentation au Café Graffiti. Raymond Viger, co-auteur, propose une démarche descriptive de son expertise dans cet organisme.

10,00\$ + 4,95\$ taxes et transport.



Gambling

DVD de prévention

Témoignages et interventions de Biz, de Loco Locass, de l'ancienne croupière Éléonore Mainguy, du joueur devenu paralégique Did Bélizaire et de plusieurs joueurs compulsifs.

19,95\$ + 4,95\$ taxes et transport.

Livres



goo.gl/4ktlkD

DVD



goo.gl/ijjKpu

RAYMOND VIGER

Après la pluie... Le beau temps

La réédition d'un recueil de poésie
vendu à 5 000 exemplaires
à sa première parution.

Une bonne lecture pour reconnecter
avec ses émotions.
À lire seul ou en groupe.
Pour s'améliorer sur le plan personnel
ou pour le plaisir.

9,95\$

+ 2⁵⁰\$ taxes et transport



goo.gl/998KW5



Éditions TNT 4264 rue Ste-Catherine Est Montréal H1V 1X6

info@editionstnt.com editionstnt.com 514-256-9000 or 1-877-256-9009