



# Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

**LA BOUQUINERIE DU ROTARY**

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

819 452-2665 | bouquinerie@rotarysherbrooke.org



**La valeur de l'art**  
Combien paieriez-vous ?  
PAGE 13



**Êtres différents**  
Rubrique Action handicap Estrie  
PAGE 9



## Adieu, pont des Grandes-Fourches !

**A**vec le temps, tu avais pris des airs de vieille chouette fâchée. Tu tombais en lambeaux, ton tablier n'était que ruines : tu présentais indéniablement des risques pour les 10 000 automobilistes qui t'empruntaient chaque jour. Après avoir assuré la fluidité de la circulation sherbrookoise pendant près de 60 ans, tu te prépares à rendre l'âme. À la fin de 2022, la Saint-François coulera sous un nouveau pont bordé de voies cyclables et de trottoirs.

Texte : Pierrette Denault

Photo : Marcel Morin



# CARITAS ESTRIE

POUR UN MONDE MEILLEUR

110, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke, QC, Canada J1H 1M7  
T. 819.566.6345 F. 819.566-6181 E. info@caritas-estrie.org



Les camelots sont des travailleurs autonomes. Pour chaque exemplaire vendu, ils reçoivent 1,50 \$.

#### POUR TROUVER NOS CAMELOTS

Visitez la page [Facebook/JournalderueEstrie](#) pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme sans but lucratif. Sa mission est l'intégration sociale et économique de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique est publié 6 fois par année. Le Journal est ouvert à tous et à toutes.

#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Pierrette Denault, présidente
- Karine Therrien, trésorière et secrétaire
- Nancy Mongeau et Louise Masson, administratrices; Jean-Marc Lemay et Marcel Morin, administrateurs

#### COMITÉ DE PRODUCTION

- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Développement des partenariats et vente publicitaire : Karine Therrien
- Révision : Julie Verreault, Frédérique Garain et Pierrette Denault
- Photographie : Marcel Morin, Alyssane Delage-Mongeau et Nicole Boisvert
- Illustration et BD : Nancy Brkich, Kelly Richter, Alyssane Delage-Mongeau
- Rédaction : Pierrette Denault, Nancy Mongeau, Bernard Couture, Nicole Beaudet, Sylvain Jodry, Madame M, Serge Lavigne, Manon Plante, Karine Guillemette (Action Handicap Estrie, Monique Turcotte, Anne-Marie Poirier (Coopérative de services à domicile de l'Estrie), Marie-Eve Nadeau (Concertation estrienne de lutte contre la maltraitance des personnes âgées), Élise Chamberland (Maison des Grands-Parents de Sherbrooke), Jacques Quintin, Élixir, Sandra Tremblay, Daniel Coulombe, Jean-Marc Lemay, René Guillemette, France Cadorette, Thomas Gobeil, Lucie Lafrenière, Marc Bolduc, François Fouquet (Coopérative funéraire de l'Estrie), Martin Beaudry (Solution Cimex), Jerry Espada et Karine Therrien.

Des sièges sont disponibles sur le comité de production. Aide à la rédaction et postes de travail mis à la disposition des bénévoles.

Imprimeur : Hebdo Litho

Tirage : 5000 exemplaires (vendus en Estrie sur la rue par nos valeureux camelots)

Dépôt légal : D 23380

ISSN : 1927 - 0925

#### POUR NOUS JOINDRE

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

En personne : 470, rue Bowen Sud, Sherbrooke

Téléphone : 819 348-0086

Courriel : [journalderue@gmail.com](mailto:journalderue@gmail.com)

#### SUIVEZ-NOUS

Facebook : [JournalderueEstrie](#)

Twitter : [JdrEstrie](#)

Instagram : [JournalDeRueEstrie](#)

Site web : [www.JdrEstrie.ca](http://www.JdrEstrie.ca)

#### SOMMAIRE

Page éditoriale.....	p. 2
Voix libre .....	p. 3 à 5
Êtres différents pour un monde sans pareil ...	p. 6
Société.....	p. 7
Page d'or .....	p. 8-9
Culture .....	p. 10 à 14
Poésie .....	p. 15
Livres .....	p. 16
Chroniques .....	p. 17
Psychologie .....	p. 18
Environnement .....	p. 21
Divertissement .....	p. 22
Divers-Cité (cahier communautaire) .....	p. 23

#### PARTENAIRES D'AFFAIRES

Coopérative funéraire de l'Estrie..... p. 19  
Solution CIMEX..... p. 20

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

**Canada**

## • PAGE ÉDITORIALE

# Le retour à la normale

Nancy Mongeau

**Qu'il est doux de penser qu'enfin nous pourrions retrouver la vie et la liberté perdues depuis de trop longs mois. La vaccination nous permet d'espérer que le redoutable virus cessera de décimer la vie de ceux qui nous sont chers. Pour les camelots du Journal, qui participent eux aussi à cet effort collectif de lutte contre la Covid, ça signifie un retour normal au travail espéré depuis mars 2020.**

Normal ? Oui et non. Disons que cette période, quoi que difficile, nous a permis d'améliorer notre service à la clientèle! Comme vous l'avez sans doute remarqué, nos camelots sont de retour sur la plupart de leurs points de distribution. Le Marché de la gare de Sherbrooke et le Maxi des Grandes-Fourches nous ont permis d'installer des kiosques dès la fin de la première vague de la pandémie, mais ce n'était pas possible d'en construire partout. Redoublant d'efforts, l'équipe du Journal a construit des chariots pour permettre aux camelots d'offrir un service sans contact à notre clientèle. Grâce à ce nouvel outil de travail, plusieurs de nos fidèles partenaires nous ont rouvert leurs portes! Les camelots sont enfin de retour au Maxi et cie (boul. de Portland), au IGA Bouchard (Saint-Élie), au Marché Prospect (AXEP) et à la Maison du cinéma.

Petite caisse pour dépôt de monnaie sans contact, masque de procédure (ou visière) et désinfectant continuent de suivre nos camelots sur leurs lieux de travail, dans le plus sérieux respect des mesures sanitaires. Certaines de ces mesures perdureront probablement dans le temps, pour une meilleure protection de la santé de tous.

Nous remercions chaleureusement nos généreux partenaires pour leur confiance. Ils permettent à des gens dans le besoin de gagner leur vie de façon noble et honnête, malgré les difficultés qui les empêchent d'occuper un emploi conventionnel.

#### Nouveau site web

Notre organisme met en place des moyens novateurs pour augmenter les ventes de journaux et la collecte de dons grâce auxquels nous pouvons non

seulement poursuivre notre mission, mais aussi offrir des dépannages alimentaires à nos camelots. L'un de ces moyens est la mise en ligne d'un nouveau site web offrant la possibilité de s'abonner numériquement au Journal. Parlez-en aux camelots, car ils pourront cet été vous vendre eux-mêmes cet abonnement, récoltant ainsi une part de la vente.

Les revenus d'abonnements achetés directement en ligne serviront à assurer la pérennité de l'organisme et à renflouer le compte du comité des camelots. Ce compte, réservé pour les activités et le soutien aux camelots, sera dépensé selon les besoins ciblés, mais aussi selon les préférences de nos usagers qui sont invités à nous soumettre des suggestions lors de rencontres encadrées par l'intervenante du Journal.

## Devenez membre!

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

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

Nom : \_\_\_\_\_

✉ : \_\_\_\_\_

@ : \_\_\_\_\_

☎ : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Contactez Nancy Mongeau  
au 819 348-0086 ou à  
[production@blogderue.ca](mailto:production@blogderue.ca)  
pour plus d'information.

## Faites votre don!



J'appuie la cause  
du Journal de rue.

25 \$

50 \$

75 \$

100 \$

200 \$

\_\_\_ \$

#### Par la poste :

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

Par Interac : [journalderue@gmail.com](mailto:journalderue@gmail.com)

Par don en ligne : [JdrEstrie.ca](http://JdrEstrie.ca)

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

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

# Une étoile brille pour moi

Bernard Couture, camelot du Journal de rue

**Vous savez que nous sommes en pandémie, une crise sanitaire. Nous, les camelots du journal, avons perdu beaucoup de lieux de vente. Donc nos revenus ont dramatiquement diminué. Moi, comme tous les autres, j'ai déperî émotivement. Comment je vais faire pour manger était LA question existentielle.**

Je ne sais pas si vous connaissez cette maxime : Lorsque toutes les portes et les fenêtres sont fermées, il demeure toujours les étoiles qui brillent au firmament. Nous avons reçu des aides ponctuelles du journal de rue, ce qui est très bien. Mais le plus merveilleux pour moi fut sans aucun doute... d'avoir un ami restaurateur et vous le savez, ce n'est pas facile pour eux. Pourtant, il m'a nourri gratuitement, un geste d'une grande générosité. Parfois, il m'appelle cousin, nous ne sommes pas cousins par le sang ou par la cuisse de Jupiter. Non! Nous sommes cousins par l'esprit, car nous partageons tous le même

esprit humain. Ma famille avec lui est devenue immense. Merci cousin! Cet homme, pour moi, a plus qu'un cœur généreux : c'est une étoile qui brille au firmament.

J'ai écrit ce témoignage pour le remercier de m'avoir nourri lorsque j'avais faim. Mon cher Abdallah, comment t'expliquer que tu es un être exceptionnel. Demeure ainsi. Petite promo, c'est le propriétaire du Shish Taouk - cuisine méditerranéenne - une cuisine santé. Si vous avez le goût d'un bon repas santé, allez le visiter.

Encore une fois, merci Abdallah!



Bernard Couture, le camelot poète du Journal de rue démontre toute sa gratitude à un homme d'une bonté exceptionnelle.

## Nouvel outil !

Nos camelots travaillent maintenant avec un tout nouveau chariot distributeur de journaux. Les mêmes mesures sanitaires s'appliquent avec cet outil qu'avec les kiosques : désinfections régulières, masque ou visière, aucun contact physique avec la clientèle, mais contact humain assuré !

Un grand merci à vous tous qui soutenez le Journal de rue de l'Estrie en l'achetant directement d'un camelot, en vous abonnant via notre site web, ou en nous faisant parvenir vos dons et vos commentaires.



La timide et sympathique Kathleen, camelot du Journal de rue, utilise le chariot distributeur de journaux de rue.

## Je n'oublie pas!

Nicole Beudet

**La pandémie que nous vivons a des impacts différents selon chaque personne, son histoire et les effets vécus dans la réalité du quotidien. Personnellement, j'avoue n'avoir pas été lourdement touchée si ce n'est comme nous tous par les effets du confinement et des mesures à respecter qui nous privent de contacts et de gestes simples dont nous nous nourrissons quotidiennement et qui nous manquent de plus en plus. Gardons courage et espoir car la lumière au bout du tunnel est plus visible à mesure que les jours passent et que la vaccination s'accélère.**

Toutefois, comme infirmière retraitée, j'ai ressenti beaucoup d'empathie pour celles et ceux qui sont sur le terrain depuis un an. J'imagine un peu le bouleversement vécu par ces personnes avec les conséquences qui se reflètent non seulement sur leur vie professionnelle mais aussi personnelle et ce à court, moyen et long terme. Je ressens de la gratitude à leur égard et je leur dis ma profonde reconnaissance pour tout ce travail accompli avec professionnalisme et une merveilleuse générosité.

Souhaitons que le gouvernement saura entendre leurs demandes afin d'éviter qu'elles choisissent de se tourner vers les agences pour accéder à des conditions

qui tiennent davantage compte de leur épuisement et de leur vie personnelle et familiale.

La profession d'infirmière m'a tant apporté! Je me plais à revoir tous ces milieux où j'ai travaillé : hôpital, école, cegep, soins à domicile, centre de détention, les personnes que j'ai côtoyées soignantes et soignées, les liens tissés, les bons et moins bons moments qui m'ont tant appris sur moi, sur ma profession, sur l'être humain. Chacun de ces milieux a été une occasion de développer des habiletés différentes et riches en découvertes. Toutefois, le travail aux soins à domicile m'a particulièrement marquée. Il m'a ouvert

sur l'aspect communautaire de ma profession. Être accueillie chez les gens permet de développer une meilleure connaissance de la personne, de son milieu ce qui favorise la collaboration, l'adaptation de l'approche et facilite la recherche d'autonomie. Les liens se tissent différemment et l'attachement est plus profond.

Toutes ces années m'ont aidée à devenir la femme que je suis et c'est avec reconnaissance que j'ai plaisir à les revisiter.

Demeurons patients et confiants que des jours meilleurs sont à nos portes.

Le **Journal de rue** de l'Estrie remercie ses partenaires d'avoir pris racine dans l'engagement social en contribuant à son plan de visibilité pour membrariat 2021.



**DUNIN**  
TECHNOLOGIE  
Le pouvoir d'optimiser\*

\*DIAMANT\*



**CABICO**

\*OR\*



**Axial**

\*OR\*



**NGC**  
AÉROPATIALE

\*PERLE\*

## Mot de lectrice

À M. Bernard Couture,  
camelot-poète du Journal  
de rue

J'ai acheté votre journal il y a quelques temps déjà et j'ai été happée par votre poème : Réalité non plurielle. C'est tellement bien écrit et tellement beau que je tenais à vous faire parvenir un petit mot afin de vous remercier pour ce poème coup de poing. C'est incroyable à quel point ça définit ce que je ressens en ce moment.

L'adresse courriel du Journal traîne sur mon bureau depuis des semaines et je n'arrive pas à trouver les bons mots pour vous dire combien votre poème m'a touchée. Alors je vous dis simplement merci pour votre magnifique plume.

- Maryse

Lisez la poésie de Bernard Couture sur le nouveau site web du Journal de rue : JdrEstrrie.ca



## De retour à St-Élie

Sylvain Jodry, camelot du Journal de rue

**En mars 2020, nous, les camelots, on a appris qu'on ne pourrait plus vendre le Journal de rue pour un petit bout de temps. On ne savait pas à exactement quand on recommencerait à vendre. On a été patients, malgré notre inquiétude.**

Ça a pris quelques semaines avant qu'on nous donne les moyens de reprendre la vente, mais on n'avait que deux spots, alors que normalement on en avait au moins une douzaine. Tous les camelots avaient hâte de retourner aux autres endroits où on vend habituellement le journal. Pour ma part, c'est à St-Élie que j'avais le plus hâte de reprendre du service. Grâce à nos nouveaux chariots-distributeur sans contact, les propriétaires des commerces où on s'ennuyait de travailler ont tous accepté de nous accueillir à leur porte, comme avant le début de la pandémie, mais avec de nouvelles mesures sanitaires qu'on respecte à la lettre!

Je m'ennuyais tellement des clients du IGA Bouchard de St-Élie, j'avais hâte de les revoir et j'ai été touché, car les gens m'ont dit qu'ils se sont ennuyés de nous, eux aussi ! On s'attache au monde, ils sont gentils avec nous. Une dame était même émue de me voir revenir : les larmes

aux yeux, elle m'a confié qu'elle ne pensait pas me revoir là et qu'elle s'était ennuyée. J'ai failli pleurer avec elle tellement ça m'a touché!

Certains m'ont aussi demandé quand Ghislain va revenir. J'imagine qu'il devrait être à la veille, mais je ne sais pas quand exactement. L'équipe du Journal reste en contact avec lui et on m'a dit qu'il avait hâte lui aussi de recommencer à travailler.

### De nouvelles mesures sanitaires à respecter

On avait peur que ce soit compliqué, mais après avoir suivi la formation sanitaire du Journal de rue avec les nouveaux outils de travail, je me suis rendu compte que c'est vraiment plus facile qu'on pensait. On se désinfecte les mains, on porte un masque neuf à chaque quart de travail de 4 heures (offert gratuitement par le Journal), on laisse les clients se servir et on désinfecte le chariot : rien de plus simple!



Notre camelot Sylvain Jodry est un travailleur assidu.

Pour faire sourire petits et grands, il a lui-même confectionné «Panthère», une mascotte en peluche qui a participé quelques jours à la vente du journal. Gageons qu'il l'offrira à l'une de ses petites-filles chéries !

Remarquez que Panthère respecte elle aussi les mesures sanitaires en portant un masque neuf ! Qui a dit qu'on ne pouvait pas s'amuser malgré les procédures ?

## Mes impressions

Serge Lavigne

**Lire ce journal, c'est un peu avoir devant soi une grande porte virtuelle que l'on peut ouvrir ou fermer à volonté. Selon l'humeur du moment, je peux l'ouvrir complètement ou simplement l'entrouvrir. Avant la pandémie, j'ai même eu la possibilité de parler avec un camelot qui m'a dit avec fierté de lire l'article à la page 6 puisqu'il en est l'auteur.**

On ne lit pas ce journal, on le savoure parce qu'il est réalisé par des gens qui n'ont qu'une idée en tête : celle d'être au service des autres.

À maintes reprises j'ai eu l'occasion d'ouvrir cette porte virtuelle : parfois, j'ai goûté à un doux moment de poésie, d'autres fois, j'ai rencontré une auteure dont la publication m'avait complètement échappé et j'ai souri à la lecture d'un texte portant sur les animaux de compagnie.

J'ai aussi bénéficié d'une sensibilisation aux conséquences du couvre-feu

pour les itinérants et on m'a ouvert les yeux sur l'importance des Centres de jour.

À un autre moment, j'ai reçu de précieux conseils sur l'écoute de l'autre (et Dieu sait si j'en ai besoin!) et on m'a rappelé les différents services offerts par Sercovie.

Des sujets aussi passionnants et diversifiés que la présence de la science dans les décisions politiques, le salaire minimum, les communautés culturelles ou l'art ont nourri mes neurones.

Ainsi, les bras morts à force d'ouvrir cette porte virtuelle, j'ai constaté les efforts et le travail fournis par Nancy la directrice et son équipe de véritables héros.

Mais et il y a un mais... je crois avoir décelé que, sur 300 organismes sherbrookoïses, trop peu utilisent ce journal pour se faire connaître. Pourtant le Journal de rue est un excellent moyen de communiquer aux autres sa présence. M'enfin....

VOLUME 19 - NUMÉRO 1 FÉVRIER / MARS 2021 3 \$

# Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

**LA BOUQUINERIE DU ROTARY**  
Pour le plaisir de lire à faible coût!  
353 King Rd, Sherbrooke

**ÊTRE ARTISTE, TOUT UN CONTRAT!**  
A.S.T. - Québec 2021 ?  
PAGE 16

**LE BRUIT DE LA BEAUTÉ.** Tamoté à la fenêtre, la petite voisine est venue te saluer. Tu ne l'as pas vue depuis belle lurette. M'étais cassé un genou, qu'elle te dit, et toi, comment tu vas ? Tu lui réponds que sa visite te fait du bien. Que tu aimes boire la lumière dans ses yeux. L'enfant te parle de son retour à l'école. Hier, madame Aïrielle nous a dit de faire le plein de beauté, de s'en mettre plein la vue. Alors je suis venue te visiter et te dire que je t'aime et que j'ai hâte de te serrer dans mes bras. Un ange passe. Après, vous regardez le cardinal à la mangeoire, la neige en flocons paresseux. La petite t'envoie un bisou soufflé. Toi, tu ne voudrais être nulle part ailleurs.  
Texte de Pierrette Denaux / Photo par Nicole Boivert

**PAGE JEUNESSE**  
Des amies de la relève d'ici.  
PAGE 8

**CARITAS ESTRIE**  
POUR UN MONDE MEILLEUR  
100 rue Orléans Est, Sherbrooke, QC Canada J1H 1A7  
TÉLÉPHONE: 819-876-1111 | EMAIL: caritas@estrie.com

Le numéro 1 du volume 19, commenté par Serge Lavigne. Faites-nous parvenir vos impressions sur le Journal de rue par courriel à [journalderrue@gmail.com](mailto:journalderrue@gmail.com)

# Enfin l'été !

Madame M.

« Enfin l'été ! » J'entends souvent cette expression et moi aussi je la dis! Même si j'apprécie les quatre saisons, l'été est une véritable fête pour tous mes sens : lorsque j'entends le chant des oiseaux et le vent dans les feuilles, lorsque que j'ai les orteils dans le sable ou l'herbe fraîche ou lorsque je plonge dans l'eau...

Sherbrooke n'est pas en reste avec son lot de parcs, de piscines municipales, de lacs, de marais et de rivières pour pouvoir en profiter pleinement! En effet, il est possible de s'abreuver de la beauté de la nature aux quatre coins de la ville grâce à un réseau de sentiers pédestres et cyclistes. J'affectionne particulièrement le Domaine Howard et le Parc Blanchard, pour me détendre près de l'eau, entourée d'arbres majestueux qui me rafraîchissent de leur ombrage.

Les cours d'eaux attirent plusieurs espèces d'oiseaux et d'animaux aquatiques dont la présence est charmante. J'aime bien marcher le long des berges sur les sentiers aménagés, ou faire du vélo si je veux aller plus loin vers le Lac des Nations pour savourer un cornet de

crème glacée! À l'occasion, je loue une embarcation (pédalo, kayak, planche à pagaie ou autre) pour être sur l'eau au milieu de toute cette vitalité tout en variant l'activité physique!

À vélo, la piste cyclable de la St-François jusqu'à Lennoxville (et même jusqu'à North Hatley) ne présente pas de côte significative, le parcours est assez plat. C'est un réel plaisir de longer et de traverser les rivières, en plus d'être à l'ombre la majeure partie du trajet.

Parfois, faire un petit tour de voiture en fin de journée à l'extérieur de la ville fait aussi du bien. La fraîcheur arrive plus tôt en campagne, alors j'ouvre grande ma fenêtre pour profiter de l'air frais dégagé par les arbres. J'aime me rendre, entre autres, au Sanctuaire de Beauvoir pour



Sherbrooke offre à sa population et aux visiteurs, de nombreux espaces verts reposants et agréablement aménagés. Photo par Jerry Espada

me dégourdir sur les sentiers en forêt et remplir mes poumons d'air neuf!

En terminant, si le plein air urbain est agréable à Sherbrooke, c'est qu'il est joyeusement agrémenté par la population. Merci à toi qui fleuris et

qui cultives ton balcon, ta cour ou ton bosquet! En plus de contribuer à régénérer et diversifier la nature en ville, cette profusion de couleurs et de parfums apporte bienfaits à toutes et à tous.

## Un samaritain dans son quartier

Manon Plante



**En se levant un bon matin, le samaritain, qui est mon voisin, voulut faire une bonne action. Il rencontra sur son chemin une âme en peine qui avait perdu son chien Bijou. La femme ne le trouvait plus.**



Alors, le bon samaritain chercha partout: en dessous des galeries, dans la cour de l'école voisine, sous les autos, près de l'immeuble où habite l'âme en peine, puis dans un parc pas trop loin. Il finit par trouver Bijou près des balançoires où jouaient des enfants. En l'apercevant, le petit fox terrier frétille de la queue et se met à japper joyeusement. La femme était tellement contente qu'elle s'empressa d'embrasser le bon samaritain sur les joues et de le remercier pour cet acte de bonté.

La morale de cette histoire, c'est que lorsque vous rencontrerez sur votre chemin une bonne personne, saluez-la et faites du bien à votre tour, car poser un geste de bonté, c'est bon pour votre quartier.



### SERVICE D'AIDE À L'EMPLOI POUR FEMMES

Services gratuits - Partout en Estrie

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

Formule de groupe ou individuelle

CIME-EMPLOI.COM

819-564-0202 POSTE 219

309 RUE MARQUETTE, SHERBROOKE

Avec la participation financière de:  
Québec

cime  
CENTRE D'INTÉGRATION  
AU MARCHÉ DE L'EMPLOI

## Soutien à la famille

Karine Guillemette, directrice d'Action Handicap Estrie

**Action Handicap Estrie est un regroupement régional de vingt-deux organismes de promotion des intérêts et de la défense des droits des personnes handicapées en Estrie. Son principal rôle consiste à faire valoir les besoins et les droits des personnes handicapées et de leur famille auprès de la population en général, mais aussi au sein des intervenants et des décideurs sociaux. Dans le contexte où le Journal de rue est un média communautaire dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, nous nous y associons en vue de mettre en lumière quelques enjeux auxquels nous devons faire face au quotidien.**

En 2019, nous réalisons un sondage visant à mesurer la satisfaction de l'offre de services pour les personnes en situation de handicap, et ce, par l'intermédiaire de divers programmes gouvernementaux ou de services dispensés dans la région estrienne. Voici le portrait d'une dure réalité pour beaucoup de familles suivies par un programme trop populaire qui, par conséquent, ne répond que partiellement voire pas du tout à leurs besoins.

### Les faits

Pour une famille, vivre avec un enfant handicapé signifie l'accomplissement de nombreuses tâches supplémentaires. L'aide au lever, à l'habillement, à l'alimentation, à la supervision constante et à l'accompagnement dans toutes les tâches quotidiennes en sont des exemples. Dans certains cas, ajoutons à cette liste la gestion de comportements difficiles tels l'opposition, l'incompréhension et la colère ou encore des problèmes de santé exigeant des soins spécifiques, de la médication, du gavage, de l'aide à la mobilité, etc.

En matière de comportements difficiles, Martine s'y connaît bien

avec Nathan, son fils de 9 ans, autiste. « Chaque matin est une surprise avec Nathan. Si son sommeil a été perturbé – par le fait même, le mien aussi – chaque petit geste sera une bataille. Il refusera de manger, lancera sa nourriture et s'opposera à s'habiller. Je vous épargne aussi les cris que je devrai endurer si je tente de l'aider. Puis il y a toujours cette horloge au-dessus de la tête pour me rappeler qu'il doit quand même être prêt à l'heure pour son transport adapté vers l'école parce que le chauffeur, lui, ne l'attendra pas. J'use de toutes les stratégies possibles pour éviter qu'il ne manque son autobus. À 8 h45 ce matin, comme tant d'autres, Nathan m'aura épuisée. Étant mère monoparentale, pas de répit pour moi. Je dois me rendre au boulot et simplement espérer un Nathan plus calme à son retour de l'école... rien de garanti. »

### Soutien à la famille?

Il existe un programme nommé *Soutien à la famille*, administré par le CIUSSS. Selon des critères définis, il permet aux parents de recevoir une aide financière mensuelle pour obtenir un peu de répit. Malheureusement, le montant



LA MAISON CAMÉLÉON DE L'ESTRIE INC. offre aux familles vivant avec une personne ayant une déficience physique, intellectuelle ou multiple, un service de répit dans un milieu stimulant, sécurisant et adapté.

alloué est irréaliste par rapport à ce qu'il faut déboursier pour ce service et l'enveloppe budgétaire est nettement insuffisante, car plusieurs familles demeurent toujours en attente d'aide.

Les places étant très limitées, les organismes offrant du répit ont peine à répondre à la demande. Fort heureusement, les parents qui peuvent s'en prévaloir, à raison d'une fois par mois, sont entièrement satisfaits. Les services reçus et l'attention portée à l'enfant lui permettent de vivre des moments privilégiés adaptés à sa condition en compagnie de personnel attentionné et dévoué. Pour leur part, les parents, souvent épuisés, sont libérés le temps d'un week-end avant de reprendre le flambeau le dimanche soir afin que la routine reprenne son cours.

### Les constats

Clairement, soulignons le manque de financement pour ce programme.

Non seulement l'aide n'est pas accessible à toutes les familles, mais celles qui ont la chance d'y accéder ne sont pas soutenues de façon adéquate. De plus, on déplore un manque flagrant de ressources pour offrir du répit.

C'est pourquoi Action Handicap Estrie, organisme de promotion des intérêts et de la défense des droits des personnes handicapées, formule des demandes essentielles au gouvernement. D'une part, cela consiste à ce que les allocations octroyées tiennent compte des besoins réels des parents et non des réalités budgétaires administratives. D'autre part, que le soutien financier accordé aux organismes de répit soit augmenté en réponse aux besoins réels des usagers. Trop de parents sont surmenés et nécessitent un temps de ressourcement bien mérité.

Cette page est une présentation d'  et de ses 22 membres pour la promotion des intérêts et de la défense des droits des personnes handicapées en Estrie.



# Quand la peur prend les commandes

Monique Turcotte

**Il fut un temps, pas si lointain, où les enfants se permettaient de s'amuser librement, de prendre le risque de s'écorcher les genoux, de se couper le bout d'un doigt en gossant un morceau de bois, de se tirailler avec leurs frères ou leurs amis sans alarmer les parents. Ces derniers, trousse de premiers soins à portée de main, savaient panser et rassurer l'enfant tout lui apprenant à identifier et braver les menaces.**

Léon, un jeune cinquantenaire rencontré récemment, me rappelait qu'au temps de son enfance les enfants avaient le droit d'être des enfants. Cet homme démontrait une assurance tranquille « parce que ses parents avaient toujours favorisé la débrouillardise de leurs enfants faisant confiance à leurs capacités parentales », nous disait-il, admiratif.

Ces derniers, aimants et responsables, s'étaient donné comme mission de préparer leurs cinq enfants à faire face à la vie. Ils se gardaient bien de les effrayer en leur présentant le monde qui les entourait comme une jungle hostile. La vérité, sans dérobade, primait dans les mises en garde. La mère surveillait les jeux plus robustes, pensait les écorchures, « becquait bobo » sans exagérer la douleur ressentie. Pour les parents, il était essentiel d'apprendre à leurs enfants à affronter les obstacles afin qu'ils mettent dans leurs bagages les outils nécessaires pour dompter leurs angoisses.

C'est ainsi que son Léon, le plus hardi de ses enfants, s'est joint à la troupe des scouts de sa paroisse où il a passé son enfance et son adolescence à « vivre plein d'aventures, qui précise-t-il, ne seraient plus permises aujourd'hui ». C'est ainsi, bien armé pour se prémunir contre les aléas de la vie, qu'il a appris à dominer ses peurs paralysantes, à écouter le hurlement des coyotes qui rôdaient autour de leur campement, à escalader les arbres et les rochers, à respecter les craintes de ses coéquipiers, à endurer la souffrance et à aimer sa vie pleine de défis.

Devenu un adulte, la tête remplie de projets, il s'est adonné au parachutisme après avoir exploré les coraux australiens en plongée sous-marine. N'eût été la grande liberté qui a nourri son enfance, il n'aurait jamais eu l'audace d'affronter tous les dangers qu'il a bravés.

Ses récits d'aventures, livrés lors de nos rencontres, m'ont ouvert les yeux

sur un aspect de notre comportement parental. Ces conversations m'ont amenée à réfléchir sur le concept de la peur, celle qui paralyse et finit par prendre les commandes de nos existences. J'observe et me déssole parfois devant les interdictions, les contrôles qu'imposent à leurs enfants les parents bien intentionnés.

Est-il toujours inéluctable de craindre? Est-il sain de laisser la peur nous envahir lorsqu'aucun danger réel n'est imminent? Ne laisse-t-on pas trop souvent la crainte irraisonnée, voire superstitieuse, hanter nos pensées, guider nos choix? En faisant de la peur une alliée, nous lui offrons les commandes des sentiments qui orientent nos actions.

La peur est une réaction normale qui se manifeste lorsqu'une situation nous échappe, lorsque nous n'avons, ou pensons n'avoir plus aucun contrôle. Mais est-il possible, souhaitable même de tout maîtriser? N'est-il pas plus formateur de permettre à nos enfants de tester eux-mêmes leurs limites? Une mauvaise expérience, un échec, une blessure les rendront plus forts, moins vulnérables aux dangers réels qu'ils trouveront un jour sur la route de leur vie.

Très jeune, un enfant ressent les peurs de ses parents, l'inverse est aussi vrai: un enfant perçoit et éprouve les sentiments exprimés par son entourage. Le magnifique film «La vie est belle» (Roberto Benigni) illustre avec éloquence cette observation: l'enfant reproduit ce qu'il voit et entend. S'il détecte la peur dans le regard, les paroles, les gestes de ses parents, il éprouvera le même sentiment, mais si, au contraire, il y dénote une certaine sérénité, tout comme Giusué, le fils de Guido et Dora, dans le film précité, il ne verra que le bon côté de la vie.

Les dangers qui nous guettent sont multiples et viennent de différentes sources, d'où l'importance d'informer nos enfants des façons d'identifier



Est-il toujours inéluctable de craindre pour nos enfants? Est-il sain de laisser la peur nous envahir lorsqu'aucun danger réel n'est imminent?

l'origine et la portée des divers risques encourus, sans en exagérer l'importance.

Bien sûr, il faut rester vigilants si on reçoit des menaces, car la peur raisonnée peut nous sauver la vie. Mais elle peut aussi nous la gâcher si on la laisse nous envahir.

L'opposé de la peur, cette voleuse de liberté, est la confiance envers nos enfants et envers notre entourage. En comparant les sociétés à travers les siècles, nous devons admettre qu'il y a beaucoup moins de violence au XXI<sup>e</sup> siècle qu'aux siècles précédents. Il suffit de jeter un regard sur l'Histoire du monde pour réaliser les progrès de la civilisation dans le domaine de la sécurité. Comprenez-moi bien, je n'affirme pas que nous vivons dans un monde sans violence, mais je soutiens que le monde contemporain s'est donné les outils pour diminuer les comportements violents par l'éducation et les nombreux organismes qui œuvrent de par le monde.

Afin d'accompagner les pas de nos enfants et de les guider en leur évitant de s'échouer sur les écueils semés sur leur route, il serait pertinent

d'appliquer certains principes éducatifs qui mènent à l'autonomie.

Est-il utile de surveiller les déplacements des enfants par un système relié à leur téléphone cellulaire? Ne serait-il pas plus logique de les informer des risques inhérents à certaines activités hasardeuses, de leur fournir les outils dont ils auront besoin pour gérer les périls?

En voulant bien faire, il est possible d'encourager un réflexe de crainte chez un enfant qui l'amène à développer de l'anxiété au moindre événement inhabituel. Et qu'ainsi ses peurs deviennent une façon d'attirer toute l'attention.

En surprotégeant un enfant, on lui fait comprendre que le danger le menace partout et qu'il ne peut se défendre sans notre intervention. Mieux vaut donc lui offrir des solutions et surtout lui faire confiance. Vous craignez qu'il tombe, pleure, se décourage? Rassurez-vous, il se relèvera et séchera ses larmes si vous lui apprenez à le faire.

L'été est là, laissons les enfants braver l'interdit et apprendre la vie.

Faisons-leur confiance!

# Notre mission : vous accompagner avec cœur

Anne-Marie Poirier, directrice générale de la Coopérative de services à domicile de l'Estrie

**Le saviez-vous? D'ici 2030, le quart de la population du Québec sera âgé de plus de 65 ans. Cela représentera 2,3 millions de personnes lors de la prochaine décennie. C'est beaucoup de monde...**

Selon un sondage Léger effectué en février dernier, trois répondants sur quatre, soit 71 % souhaitent vivre dans leur résidence familiale ou dans une résidence bigénérationnelle à l'âge de 75 ans ou plus. Parmi eux, moins de 1 % ont exprimé la volonté de finir leurs jours en CHSLD. Heureusement, à Sherbrooke, la Coopérative de services à domicile tente de répondre aux besoins de maintien à domicile des personnes âgées en plus de ceux des personnes handicapées ou vulnérables.

## Notre mission

Concrètement, que faisons-nous? Un peu de tout! De l'entretien ménager, des courses, des repas, de

la lessive, des soins d'assistance à la personne (soins d'hygiène, l'aide à l'habillage, à l'alimentation, au lever et au coucher, la distribution et l'administration de médicaments, etc.). Mais bien au-delà de nos tâches, c'est notre cœur qui nous pousse à exercer ce métier. Faire du bien autour de nous, d'un domicile à un autre, est la véritable récompense de notre travail.

« Je ne fais pas que travailler avec mes clients, j'essaie de les comprendre, de m'adapter à eux. La satisfaction que j'éprouve, c'est de leur permettre de rester chez eux le plus longtemps possible. J'aime socialiser, qu'ils me racontent leurs souvenirs et qu'ils aient confiance en moi. J'aime aussi



La Coopérative de services à domicile de l'Estrie : un coup de pouce essentiel

être alerte, car même si mon travail consiste à faire de l'entretien à leur domicile, je dois être consciente de ce qu'ils peuvent vivre. Parfois, ils ne vont pas bien et n'ont pas de famille à qui se confier. Je me fais donc un devoir d'être là pour eux », témoigne Mélanie, préposée d'aide à domicile en entretien ménager.

Nos préposées développent une relation où la confiance s'installe avec les usagers, où les échanges se multiplient au fil des visites. L'entretien ménager et les soins sont importants, mais le plaisir du contact l'est tout autant.

## Comment cela fonctionne-t-il?

Les services d'entretien ménager sont subventionnés par le gouvernement. C'est lui qui décide du montant

de soutien financier auquel vous avez droit. Pour entreprendre une démarche, il suffit de nous contacter afin d'ouvrir votre dossier. Nous déterminerons avec vous vos besoins ainsi que le nombre d'heures de services nécessaires pour y répondre. Pour les services de soins, vous devez être recommandé par le CLSC. N'hésitez pas à le contacter pour y avoir accès ou demandez à votre médecin de vous y aider.

Pour toute information, appelez-nous au 819 823-0093, poste 200 ou visitez notre site web au [www.coopestrie.com](http://www.coopestrie.com).

Au plaisir de vous compter parmi nous!

**MERCI  
DE  
DONNER  
ET AUSSI D'ACHETER.  
DES PRIX IMBATTABLES!**

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

Le meilleur rapport qualité/prix sur le marché. Une  
marchandise renouvelée quotidiennement. Bienvenue à tous!

151, rue Bowen Nord

819 569-5336

Dons acceptés 7 jours / 7

[comptoirfamilialdesherbrooke.com](http://comptoirfamilialdesherbrooke.com)

LE  
**COMPTOIR  
FAMILIAL**  
DE SHERBROOKE

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

## Centre de prévention des surdoses

Consommation par injection et prisage,  
directement dans les locaux d'IRIS Estrie.

### - Ouverture -

Mardi et mercredi de 13 h à 15 h 30

Jeudi et vendredi de 13 h à 20 h 30

Le 1er samedi du mois : 12 h à 15 h 30



**Prévention  
VIH · SIDA ·  
ITSS**

505, rue Wellington Sud,  
Sherbrooke QC, J1H 5E2  
819 823-6704

# Reconnaître la maltraitance chez une personne âgée

Marie-Eve Nadeau, coordonnatrice de la Concertation estrienne de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

**Lorsqu'on parle de maltraitance envers les personnes âgées, de quoi s'agit-il exactement ? C'est un geste (forme de violence) ou une absence d'action (négligence), intentionnel ou non, qui se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance et qui cause du tort ou de la détresse à la personne âgée.**

La grande majorité des personnes âgées de 65 ans et plus décrivent leur santé comme étant bonne, très bonne ou excellente. La plupart des personnes de cet âge ne requièrent aucune aide extérieure. Elles sont autonomes et indépendantes, parfois très actives et font du sport. Certaines travaillent encore ou font du bénévolat alors que d'autres s'occupent de leur famille, s'impliquent dans leur communauté, leur municipalité, rendent service à leurs parents ou sont des proches aidants pour des personnes plus âgées. Plusieurs conduisent leur voiture chaque jour, cuisinent, jardinent, font des achats en ligne, voyagent (quand c'est permis) et visitent leurs proches.

Bien souvent, l'auteur de la maltraitance est une personne proche de la victime et l'ainé n'osera pas la dénoncer. La

maltraitance touche davantage les personnes âgées qui vivent seules, qui ont des problèmes de santé ou qui ont besoin d'aide pour leurs activités quotidiennes.

## Une enquête qui parle

La maltraitance est un phénomène de plus en plus fréquent, car non seulement la population avance en âge, mais l'isolement causé par la pandémie, la rupture de liens sociaux, la précarité économique et la santé mentale des proches augmentent les facteurs de risque au Québec. L'Institut de la statistique du Québec a mené une enquête sur le sujet en 2019. Elle a dressé un portrait de la maltraitance vécue à domicile par des personnes de 65 ans et plus. Les questions portaient sur la négligence physique, la violence, la maltraitance financière, psychologique

et sexuelle. Les résultats révèlent que 6 % des personnes âgées vivant à domicile au Québec (78 900 personnes) ont déclaré avoir vécu au moins un de ces types de maltraitance au cours des douze derniers mois. Un tiers des personnes maltraitées cohabitent avec la personne âgée. Les conjoints ou ex-conjoints ainsi que les enfants (y compris les beaux-fils et les belles-filles) sont les individus le plus souvent mentionnés comme étant les auteurs de la maltraitance psychologique.

## L'importance d'être attentif

Comme les aînés parlent peu des situations de maltraitance vécues, il importe d'être attentif aux indices de maltraitance, car ses conséquences sont très graves : détérioration de l'état de santé, dépression, idées suicidaires, déclin cognitif exacerbé, appauvrissement, hospitalisation et



même, dans certain cas, le décès. Malgré la détresse et le tort causés, plusieurs victimes ne veulent pas dénoncer pour diverses raisons. Elles croient que la situation n'était pas assez importante pour être signalée, elles se sentent honteuses ou encore, elles craignent de mettre la personne maltraitante dans l'embarras.

Si vous êtes témoin d'une situation qui s'apparente à de la maltraitance chez une personne âgée de votre entourage, téléphonez à DIRA-Estrie au 819 346-0679 ou la Ligne Aide Abus Aînés au 888 489-ABUS (2287). Des professionnels pourront vous diriger vers des ressources et vous conseiller.

# S'adapter pour garder le lien

Élise Chamberland, coordonnatrice à la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke

**2020 a été une année historique pour le monde entier et la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke (MGPS) n'a évidemment pas été épargnée. Comme la majorité des organismes communautaires, nous avons dû revoir et adapter toute la programmation de nos activités.**

En effet, toutes les activités intergénérationnelles en soutien à la réussite éducative qui nécessitaient la présence de nos bénévoles ont inévitablement été annulées. Par contre, nos bénévoles ont pu participer au projet original « Je dérange ton ennui », mis sur pied par Danse Axile. Ce dernier visait à mettre en relation, par l'entremise de l'écriture et de la danse, des grands-parents et des élèves d'une classe de l'Écollectif. En se basant sur les écrits, les enfants ont mis en mouvement ces réflexions. Ils ont créé une chorégraphie qui a par la suite été filmée, puis transmise aux grands-parents. Cette expérience a été très touchante pour nos bénévoles.

Enfin, pour la première fois de son histoire, la MGPS a mis sur pied une programmation estivale en 2020. Toutes

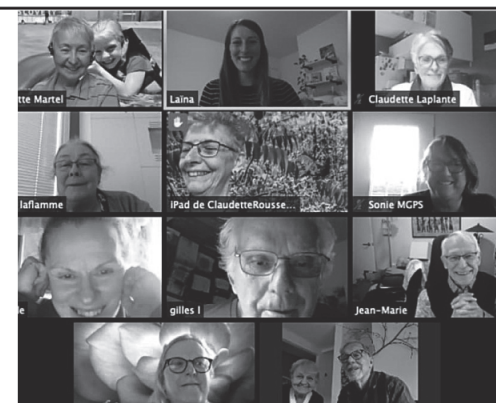
ces activités (yoga au parc, club de tricot, groupe de chants traditionnels, causeries, improvisation intergénérationnelle ainsi que dîners intergénérationnels et interculturels en collaboration avec le Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie [SAFRIE]) ont clairement contribué à contrer l'isolement vécu par nos membres depuis le début du confinement. Elles ont aussi permis à nos aînés et aux membres de la communauté de créer des liens et de s'amuser!

L'équipe a également mis sur pied des activités de correspondance entre élèves d'écoles primaires et grands-parents via la plateforme Teams. Cette activité a mis en lumière toute la difficulté de nos membres à s'adapter à l'utilisation de cet outil numérique.

## Le défi de garder le contact à distance

Tout au long de l'année, nous avons constaté le besoin de formation de nos bénévoles quant à l'utilisation des différentes plateformes numériques (Zoom, Teams et Facebook/Messenger), leurs connaissances de ces outils étant limitées.

Dorénavant, grâce au financement du Programme nouveaux horizons pour les aînés (PNHA), la MGPS pourra répondre à ces besoins en produisant des outils adaptés pour les aînés. Nous créerons bientôt des capsules vidéo ainsi que des guides pratiques pour leur faciliter l'utilisation. Puis, lorsque ce sera possible, nous offrirons également



Des visages illuminés lors d'un atelier en ligne dispensé par la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke

des ateliers de formation à la MGPS.

En plus de nous permettre de multiplier l'offre d'activités virtuelles, ce projet contribuera à briser l'isolement des aînés et à favoriser leur participation sociale. À terme, ces outils leur offrent donc de garder le contact non seulement avec les membres de la communauté, mais aussi avec leur famille, ce qui apparaît plus qu'essentiel en temps de pandémie.

La Page d'or est une présentation de partenaires visant le bien-être des personnes âgées



# Apologie de l'impur pour en finir avec la culture de l'annulation

Jacques Quintin, philosophe

**Nous assistons depuis quelques années à un phénomène inquiétant de purification : celui de la culture de l'annulation et de la dénonciation (cancel culture). Il serait indécent de fréquenter des œuvres qui utilisent des formes expressives qui renvoient au Mal. Dans ce contexte, il conviendrait de mettre à l'index une grande quantité d'œuvres et de monuments. Il faudrait même réécrire l'histoire en effaçant tout ce qui dérange. D'aucuns y voient une forme de censure. On pourrait aussi penser que c'est une nouvelle forme de répression au nom de la morale.**

Je vois dans ce phénomène une grande pauvreté dans la manière de lire notre monde. On prend les choses au pied de la lettre sans chercher à comprendre. Les mots, les œuvres, les monuments sont des faits qui ne demandent aucune interprétation. Par exemple, une scène de viol dans une œuvre littéraire n'a pas besoin d'être lue selon son contexte. Il faudrait aussi bannir Aristote pour ses prises de position sur l'esclavage et les femmes. Ne plus lire Céline en raison de ses opinions antisémitiques. Ni le philosophe Heidegger. Ni Levinas qui ne reconnaissait pas de visage aux Palestiniens ni Arendt qui détestait les juifs arabes. Il est étonnant que ce phénomène

se produise généralement dans le monde de l'éducation!

Peut-on imaginer vivre dans un monde dont on aurait expurgé toutes les œuvres qui choquent les mœurs? Si nous faisons l'exercice sans indulgence, honnêtement, il ne restera plus rien, sinon des œuvres qu'on ne lit pas parce que, justement, insignifiantes. Il faudrait bannir à peu près toute la culture occidentale. L'ancien bloc de l'Est s'évertuait à dénigrer l'art qu'on qualifiait de bourgeois et de capitaliste. Qu'en reste-t-il aujourd'hui?

Ce phénomène de la culture de l'annulation est symptomatique d'une psyché humaine qui rejette

hors de soi ce qu'elle ne peut pas intégrer. Toutes les différences sont vécues comme une incursion mortelle. Toutes les altérités compromettent la survie de nos identités. Il y a péril dans la demeure. On se plaint pour protéger son identité. On ne comprend pas que la vie psychique doit intégrer en elle des malaises pour survivre comme un corps qui crée des anticorps face à des virus. Alors, on se renferme dans des bulles protectrices. On assiste à de l'autoconfinement. C'est du délire. On pourrait y voir une psychose collective.

Ce lien entre la culture de l'annulation et la psychose n'est pas fortuit. Dans chaque cas, ce qui

frappe, c'est le manque de doute et le sentiment d'être investi d'une mission pour sauver le monde. Pour accuser si facilement, « pour haïr, il faut avoir des certitudes absolues ». Alors, les autres ne peuvent qu'avoir tort. Plus encore, ils ne méritent pas la vie.

C'est curieux que ce soit dans la vingtaine que beaucoup de gens se fanatisent, qu'ils deviennent des adeptes de différents mouvements de radicalisation où le dialogue est impossible. Bien difficile d'en tirer des conclusions. Cependant, une chose demeure : la mise à l'index a toujours mal fait paraître les défenseurs de la vertu.

EN FINIR AVEC LA PAUVRETÉ, C'EST D'ABORD EN FINIR AVEC LES IDÉES FAUSSES

## LES PAUVRES NE VEULENT PAS TRAVAILLER **FAUX**

Sur 10 personnes en situation de pauvreté :

- 4 travaillent
- 5 ne sont pas en situation de travailler (retraite, handicap, maladie...)
- 1 est exclue par le marché du travail (discrimination, manque d'emplois, etc.)

Sources : Institut de la statistique du Québec (2013), selon la mesure du faible revenu



ATD QUART MONDE

Testez vos idées sur la pauvreté : [www.atdquartmonde.ca/quiz](http://www.atdquartmonde.ca/quiz)



**Fière de soutenir le Journal de rue!**

**ÉVELYNE BEAUDIN**

Conseillère municipale du district du Carrefour  
Présidente du développement social et communautaire

[ebeaudin.carrefour@gmail.com](mailto:ebeaudin.carrefour@gmail.com)

# Partout la beauté

Pierrette Denault

**Mélancolie ambiante. Sous cloche de verre, la planète entière retient son souffle. Cent fois, tu as entendu la plainte. Cent fois, on t'a promis que ça irait mieux. Cent fois, et plus encore, tu as juré que ce m.... virus n'aurait pas ta peau.**

Tu n'as qu'une envie : ajouter à ce monde un peu de beauté. Pas besoin de chercher loin. La beauté loge à l'angle des rues Frontenac et Wellington. La beauté a un nom : La Centrale. Dès que tu ouvres la porte, tu entres dans une parenthèse laiteuse. Tout à coup, tout s'illumine. Fini le gris souris de la pandémie.

## La Centrale Métiers d'art

Partout où ton regard se pose, tout n'est que source d'émerveillement. La Centrale est un lieu branché sur la créativité. Un espace qui fait du bien. Le temps d'une visite et tu oublies ce qui se passe dehors. Évasion garantie. Entrée dans une

autre dimension où s'étirent les heures. Tu t'émerveilles devant ces pièces uniques – tu te réjouis qu'il y en ait pour tous les budgets !!! C'est rempli d'audace : des œuvres singulières issues de la relève côtoient avec bonheur celles d'artistes reconnus. Les murs et les présentoirs sont garnis à craquer et tu ne sais plus où donner de l'œil. D'emblée, tu sais que tu auras besoin de faire le tour de la boutique plusieurs fois. Ici, des tableaux surdimensionnés et d'autres minuscules; là, des sculptures sur bois magnifiquement lisses, des poteries inusitées, des petits meubles étonnants; plus loin, des bijoux raffinés, des sacs à main

et des vêtements griffés de toutes les couleurs et textures, etc. Voici les coqs renommés de Lyne Montmeny qui gloussent devant les jolis oiseaux de Luc Ducharme. Au second tour de piste, tu découvres des jouets en bois qui font de l'œil aux adorables moulins à sel et à poivre de Moulins Tremblay. Partout des objets utilitaires ou décoratifs : des lampes, une table et des chaises fantaisistes, du vitrail à composition moderne. Tu glisses, reviens sur tes pas, ne veux rien manquer de ce déploiement de talents. Même les tablettes et les présentoirs ont du cachet. Tu refais un dernier tour de piste, puis tu t'arrêtes encore une fois devant les tableaux et les bijoux de la peintre-joaillière Jeannine Bourret: tu voudrais tout voir, tout acheter! Tout n'est que beauté.

La Centrale Métiers d'art – d'abord connue sous le nom de Corporation des métiers d'art – est un véritable pivot des métiers d'art en Estrie. Elle est soutenue par la SODEC (Société de développement culturel) et la Ville de Sherbrooke. Sa renommée n'est plus à faire. Elle existe depuis 1987 et elle est à l'origine de 30 éditions du fabuleux Salon des métiers d'art de l'Estrie (actuellement en pause forcée en raison de la pandémie). Il s'agit essentiellement d'un regroupement d'artistes professionnels dont les membres sont choisis par le biais d'un processus rigoureux et officiel de sélection de leurs produits selon les normes et standards en métiers d'art au Québec.

## Une équipe soudée

La Centrale a cet avantage unique de permettre aux visiteurs de rencontrer directement les artistes puisqu'ils en assurent l'accueil à tour de rôle. C'est une chance inouïe de pouvoir échanger avec un créateur ou une créatrice au sujet de sa démarche créatrice. Lyne Montmeny, directrice générale de la Centrale (autrefois la



Le coq Douglas, une œuvre de Lyne Montmeny

Corporation), est généreuse de son temps et de son énergie. Depuis plus de 25 ans, elle promeut le travail des artistes et elle en est très fière. Lors de ton passage, elle a répondu à toutes tes questions concernant un tableau très impressionnant : une mosaïque immense et multicolore qu'elle a composée à partir de retailles de bois revalorisées. Effet éblouissant.

## Des cadeaux corporatifs

La Centrale propose également des cadeaux corporatifs. Pour vous distinguer des autres organisateurs d'événements en tout genre ou pour présenter à vos employés des cadeaux qui sortent de l'ordinaire, pourquoi ne pas offrir des œuvres d'art? En proposant des œuvres originales, toutes produites dans notre région par des artistes vivant en Estrie, vous deviendrez ainsi des multiplicateurs de beauté.

Quand tu passes la porte, la vraie vie n'a plus la même couleur : la beauté te suit partout.

# Concours d'écritures sherbrookoises



Nancy Mongeau

**Pour une troisième édition, l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie offre la chance aux gens habitant, étudiant ou travaillant à Sherbrooke de participer à son concours d'écritures.**

Ayant pour thème « rêver aux ours », le concours se décline en deux volets: adulte (17 ans et plus) et jeunesse (12 à 16 ans). Il s'adresse aux auteurs amateurs seulement, c'est-à-dire qu'aucune de leurs œuvres ne doit avoir été publiée par une maison d'édition reconnue ou toute autre organisation enregistrée.

Le gagnant du volet jeunesse recevra entre autres une bourse de 350 dollars, et le gagnant du volet adulte une de 750 dollars.

## Pour participer

Il suffit de se rendre sur le site de l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie pour remplir le formulaire du Concours d'écritures sherbrookoises et obtenir toutes les informations.

Le texte soumis au concours doit compter entre sept et dix pages et respecter le thème proposé. Il peut relever de tous les genres littéraires. La date de clôture du concours est le 27 août.

Les textes de langue anglaise sont aussi admissibles. Ils seront évalués par un jury anglophone. Ce jury se réunit aux deux ans. Par conséquent, les textes soumis cette année seront récompensés à l'automne 2022.

Ce concours a pour objectif de souligner l'excellence et le talent d'auteurs amateurs de la communauté sherbrookoise, d'encourager la relève littéraire de la région, de dynamiser le milieu culturel et de sensibiliser le public à la création locale.

Plus de détails à : [info@aaaestrie.ca](mailto:info@aaaestrie.ca)

# Les risques de la fête

L'équipe d'Élixir

**Le beau temps est arrivé et nous nous croisons les doigts pour que les terrasses restent ouvertes pour ce bel été 2021. Mais attention ! Connaissez-vous la Loi de l'effet ? Il s'agit d'un principe en toxicomanie voulant que l'effet lié à la consommation d'une substance soit déterminé non seulement par la substance elle-même, mais par les caractéristiques personnelles des individus et le contexte de consommation. Ces trois éléments détermineront si vous passerez ou non un agréable moment.**

Par conséquent, lorsque vous décidez de consommer, prenez en compte les caractéristiques de votre ou de vos substances en vous posant quelques questions. Est-ce un stimulant (boissons énergisantes, médicaments pour le TDAH, etc.) ou un dépressif (alcool, opioïdes, etc.) qui augmentera ou diminuera votre vigilance, votre rythme cardiaque, votre rythme respiratoire et votre température corporelle? Est-ce un perturbateur (cannabis, MDMA qui est aussi un stimulant, etc.) qui peut changer vos perceptions du temps, du toucher, de la vue, de l'ouïe? Cette substance fera effet

dans combien et pour combien de temps? Quelle quantité est suggérée pour éviter les surdoses? Quels sont les risques associés à sa méthode de consommation et aux mélanges avec d'autres substances?

Pensez également à vos propres prédispositions. Ai-je mangé et bu avant, pendant et après? Suis-je reposé(e) et de bonne humeur? Ai-je un ou des troubles de santé physique (trouble cardiaque, asthme, etc.) ou mentale (anxiété, dépression, etc.) qui pourraient venir augmenter les risques selon la substance consommée? Ai-je déjà une tolérance



pour cette substance? Comment se porte mon métabolisme?

Finalement, pensez au contexte. Fait-il chaud? En d'autres mots, suis-je à risque de coup de chaleur, surtout si je ne me suis pas hydraté(e) et que je prends un stimulant? Suis-je bien accompagné(e) de personnes de confiance avec qui je ne ressens ni pression ni animosité? Suis-je en ville, en campagne, en forêt, etc.? Il est important de se questionner à savoir quels stimuli pourraient nous

perturber (bruits, lumières, etc.) et si les secours sont faciles d'accès.

Sur ces bons conseils, nous vous souhaitons un bel été et beaucoup de plaisir avec une consommation responsable. Si vous vous identifiez partiellement ou complètement en tant que femme, vous êtes de la région de l'Estrie et vous vous inquiétez de votre consommation ou celle d'un proche, n'hésitez pas à nous écrire à [info@elixir.qc.ca](mailto:info@elixir.qc.ca) ou appelez-nous au 819 562-5771.

# Disposer du bout des doigts

Sandra Tremblay

**L'appellation *Slow life* a vu le jour dans les années 80. Plus précisément, c'est en 1986 que Carlo Petrini, un journaliste sociologue, crée en Italie le mouvement *Slow food* en réponse au *Fast food*. L'art de vivre slow nous invite à insuffler plus de lenteur dans les différentes sphères de notre vie telles l'alimentation, les relations, la consommation, le travail, le loisir. C'est une manière de vivre plus sainement en dégustant la saveur des moments, des actions, des sensations. En ce sens, si on se donnait quelques idées pour créer tranquillement, avec presque rien? Voici donc quelques activités douces à faire en toutes saisons, seul ou en famille. Ces quelques minutes de création vécues au ralenti peuvent vraiment être plus stimulantes qu'on le pense.**



Photo par Sophie Grondin

**Iris: reportage photo dans ton quartier**

Sur quelques semaines à la saison

de ton choix, détermine un sujet à photographier. Observe les plantes, le ciel, ou les arbres pour en capter les changements sous différents points de vue. Sur une base régulière, prends quelques minutes pour embrasser du regard les végétaux de ton quartier et saisir la progression des bourgeons, des feuilles, de leurs couleurs. En collectant ainsi ces photos, tu développes une relation plus intimiste avec les éléments vivants du décor qui est juste là, tout près.

**Land Art : composition éphémère avec des matières naturelles**

Que ce soit dans un parc urbain, en forêt ou dans ta propre cour, utilise les branches tombées au sol, feuilles, fruits et pierres variées pour réaliser

des assemblages éphémères. Cette activité vieille comme le monde est l'occasion de former un cercle, une spirale, une guirlande, un damier au sol, en n'utilisant ni colle, ni papier collant. Pour chaque résultat, il est intéressant de le photographier pour en garder une trace, puisque le vent l'emportera. Ou peut-être prendras-tu plaisir à tout désassembler toi-même...

**Les p'tits papiers : valoriser les retailles**

Si tu bricoles régulièrement, tu as probablement un bazar de retailles et des restes issus de projets antérieurs. Vide cette boîte de retailles de papier, carton, tissus pour en faire l'inventaire.



Compositions éphémères avec des matières naturelles. Photo par Sophie Grondin

En les disposant sur une table ou sur un grand carton, ils deviennent comme des mots que l'on peut assembler par la suite. Y a-t-il des correspondances de formes, de couleurs, de lignes? Que racontent ces parcelles hétéroclites? Par l'imaginaire, le cerveau cherche à identifier la forme abstraite. Laisse ton intuition guider tes mains. Qui sait quelle histoire surgira de ces petits riens anodins.

# Que vaut une œuvre d'art ?

Daniel Coulombe

Les médias titrent régulièrement les prix démesurés pour des œuvres vendues : un Van Gogh à 80 millions, un Riopelle à 8 millions, etc. Face à l'acquisition d'une œuvre d'art, souvent les gens ont tendance à s'exprimer curieusement : « C'est bien trop cher ! Combien ça t'a pris de temps pour réaliser ton tableau (x fois 15 \$ de l'heure) ? Tu me la vends combien (traduction, peut-on négocier le prix) ? » Finalement, qu'est-ce qui détermine la valeur d'une œuvre d'art ?

Si nous faisons fi des collectionneurs, des galeristes, des représentants de musées, des grandes maisons d'enchères qui s'accordent tous sur la valeur marchande, le commun des mortels se sent incompetent pour estimer le prix d'une œuvre. On tente alors d'y aller avec des critères connus : l'importance de l'artiste; le succès de ses ventes; le prix d'œuvres similaires en région; surtout, notre capacité et limite à investir dans l'œuvre convoitée. Ce qui résulte en une grande quantité d'admirateurs... et peu d'acheteurs.

D'abord, il faut savoir reconnaître l'art. C'est l'histoire d'une femme qui ne connaît rien de l'art et qui achète une grosse toile dans une brocante au montant de 5 \$. Une fois installée dans le salon, elle trouve la toile trop colorée, mais ses amis lui font remarquer qu'il s'agit d'un Pollock... l'œuvre vaut des millions (le titre du documentaire: *Who the #\$%! Is Jackson Pollock*).



Les artistes sherbrookoïses Kog et Nan.

Le prix d'une œuvre n'est pas lié essentiellement à l'esthétisme.

Certains spécialistes comparent une œuvre d'art à la vente immobilière (critères de la taille de la toile-maison, le style, la réputation de l'artiste tout comme un quartier prisé, prix de l'offre et de la demande). C'est réducteur comme pensée. À Sherbrooke, l'artiste bien connu Ultra Nan, est conscient que le milieu de l'art est devenu un milieu pécuniaire. « Je vends mes œuvres entre 50 \$ et 500 \$ car j'estime que l'art doit être accessible à tous. On ne doit pas spéculer sur le génie de l'artiste. Il doit exister une certaine corrélation entre le travail de tous les professionnels, peu importe que leur discipline soit du domaine de la santé, de la construction ou de l'art.»

Même coup de pinceau venant d'un autre artiste sherbrookoïse, Kog, dont les œuvres recyclées ne dépassent jamais les 100 \$. « Les recettes en arts, où l'on reconnaît la signature visuelle de l'artiste parce qu'il en a fait une marque de commerce, émergent du profit et de la vente au détriment de la création, de l'art en lui-même. C'est l'argent et la popularité qui sont à l'honneur. En ce sens, il est permis de se questionner sur le fait même d'indiquer un prix sur une œuvre. »

En tant que société, quelle somme d'argent sommes-nous prêts à investir pour conserver, protéger ou acquérir une œuvre d'art ? Sans répondre, regardez le film *Monuments Men* dans lequel près de 350 soldats-spécialistes, de treize nationalités différentes, ont pour mission, durant la Seconde Guerre mondiale, de récupérer les œuvres d'art volées par les Allemands.

Aujourd'hui, quelle somme d'argent, en tant qu'individu, êtes-vous prêt à investir pour que les artistes vivent de leur art ?

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



## Consomme la bonne information

Substances psychoactives (Alcool, cannabis, MDMA, café, médicaments, etc.)

Jeux de hasard et d'argent

Cyberdépendance

info@elixir.qc.ca | 819 562-5771 | Élixir | elixir\_halte | EstrieElixir  
www.elixir.qc.ca | 333 Rue du Québec, Sherbrooke, Qc J1H 3L6

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Affirmons notre fierté nationale en célébrant notre langue et notre culture!  
**BONNE SAINT-JEAN!**

**GENEVIÈVE HÉBERT**  
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS

(Sherbrooke Est - MRC Coaticook)  
373, rue King Est, Bureau 203-B  
Sherbrooke (Québec) J1G 1B4

819 565-3667 | Télécopieur : 819 565-8779

Geneviève Hébert  
Députée de Saint-François

# Balades guidées gratuites en Estrie

Nancy Mongeau

**Encore cet été, vous êtes à la recherche d'une activité nouvelle à faire en région, seul, avec votre bulle familiale ou peut-être même avec quelques amis, à deux mètres de distance et à l'extérieur ? La situation changeante ne nous permet pas de prévoir de grands rassemblements, mais elle est propice à la marche et à la découverte de notre patrimoine.**

Vous possédez une tablette numérique ou encore un téléphone intelligent? Cette activité gratuite est pour vous! Que vous soyez à Sherbrooke, Lac Mégantic ou Coaticook, le site BaladoDécouverte.com vous propose des circuits interactifs guidés par GPS. La plupart des balades présentent plusieurs points d'intérêt culturel ou historique.

Pour en profiter, il vous suffit de télécharger de votre domicile l'application *BaladoDécouverte* et d'utiliser l'option « précharger » pour obtenir hors connexion les circuits que vous désirez parcourir. Vous accédez à la carte interactive et au contenu informatif offert sur demande. Cette option permet aussi de vous situer, en plus de vous offrir une suggestion d'itinéraire passant par chaque point d'intérêt.

## Randonnée urbaine

Trois musées de Sherbrooke s'unissent pour vous offrir une visite guidée de points

d'intérêt tant artistiques, historiques que muséologiques du centre-ville.

Comprenant 15 arrêts, entre la rue King Ouest et la rue Moore sur un parcours totalisant 4 km, la randonnée présente en vidéos, en narration et en images, différents clins d'œil culturels. Le circuit peut se faire de façon linéaire ou point par point, selon votre intérêt et votre curiosité. Du promontoire Cliff à la centrale Frontenac, en passant par la fontaine commémorative au parc James-Simpson-Mitchell ou des éléments de la Place des moulins, chacun peut approfondir ses connaissances selon son domaine de prédilection.

Même si les trois partenaires sont situés au centre-ville dans le quartier des musées, les points d'intérêts seront appelés à changer selon les saisons ou les circuits et ainsi présenter des éléments localisés dans tous les arrondissements.



Le balado « Paroles d'Outre-temps, tournée des cimetières de Coaticook » est présenté par la Ville de Coaticook.

## Paroles d'Outre-temps, tournée des cimetières de Coaticook

Les cimetières sont la marque par excellence des gens du temps passé. Coaticook en regorge et le balado « Parole d'Outre-temps » en présente une dizaine. Saviez-vous qu'un petit cimetière datant des années 1800 a bien failli disparaître avec les pionniers qu'il abrite ? C'est le jeune Charles Cleveland qu'on fait revivre pour nous raconter cette histoire dans le circuit Parole d'outre-temps. Chaque cimetière nous est ainsi présenté par des gens ayant vécu au début de la colonisation de Coaticook. Trouvez le «réseau» pour accéder d'un coup à tous les points de ce circuit.

En plus de la tournée des cimetières, à Coaticook, près d'une dizaine de balados sont offerts dont une escapade dans la Vallée de la Coaticook, la Voie des

pionniers et un circuit pour découvrir les producteurs et produits de la ferme de la Vallée.

## Lac Mégantic

La belle région du ciel étoilé n'est pas en reste, car le site propose quatre activités d'intérêt dans les Circuits touristiques de la région de Mégantic. Toutes présentent une solution facile pour trouver rapidement les attraits naturels, culturels et historiques de la région.

Parmi les circuits, le Sentier des Écossais traque l'homme le plus recherché des Cantons-de-l'Est: le cowboy hors-la-loi Donald Morrison. De Milan à Scotstown, le parcours totalise 84 km! Ou encore la Route des Sommets qui invite à la découverte des paysages panoramiques, un joyau estrien dont on ne peut se lasser!

# Le club Vinland Un professeur qui ose un projet novateur

Jean-Marc Lemay

**Ce film nous ramène à la fin des années quarante où les religieux dirigeaient et enseignaient dans toutes les écoles où tout le monde devait marcher au pas. « En avant marchons, soldats du Christ à l'avant-garde, en avant bataillon ». C'était la règle. Ces religieux avaient pouvoir sur tout : le directeur de la communauté sur les Frères, le directeur de l'école sur les élèves et le personnel enseignant. Et si quelqu'un s'éloignait des directives, il était vite ramené à l'ordre avec des sanctions appropriées.**

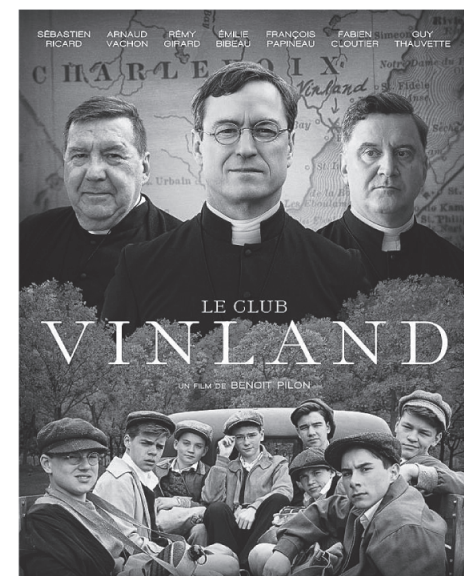
Dans ce film, Frère Jean offre aux étudiants un projet novateur et hors normes qui va rassembler et donner un sens nouveau à toute leur vie future. Convaincu que les Vikings avaient naguère certainement établi un camp près du Fleuve dans la région de la Malbaie, il leur propose de partir à la recherche d'artéfacts qui pourraient y être enterrés. Le Directeur d'école, quoique moins rébarbatif, est aux abois et le Supérieur de la Communauté, de sa grandeur plastifiée, refuse qu'un des siens sortent ainsi du rang. Frère Jean réussit quand même à mener ses élèves au bout de son rêve qui était devenu le

leur. L'enthousiasme les enflamme, car ils viennent de découvrir une motivation à leurs études. Mais ce qui devait arriver arriva dû à une circonstance particulière. Ce projet rassembleur dérangeait parce que les pieds ne suivaient plus ce que la Tête avait décidé. Le supérieur provincial muta donc Frère Jean aux archives pour tranquilliser les troupes et leur indiquer ce qui se passerait si elles quittaient le troupeau.

Ce film veut montrer l'audace de certains enseignants qui ont marqué probablement leurs élèves pour la vie par leur créativité,

leur innovation et leur esprit rassembleur dans un projet commun hors des sentiers battus.

Les personnages de ce film y incarnent leurs rôles d'une façon extraordinaire qui suscite en nous l'admiration et aussi l'inconfort face aux refus de projets qui contiennent en eux la vie, la vraie, celle qui donne le désir de se réaliser, de se dépasser jusqu'au sommet de sa propre nature. Ce film m'a ému et m'a montré comment sortir d'une pédagogie traditionnelle où on est assis devant un professeur et on l'écoute.



Le club Vinland, un film réalisé par Benoit Plion (Iqaluit, Décharge, Ce qu'il faut pour vivre).

Comme le dit si bien François Mauriac: «Nous tissons notre destin, nous le tissons de nous comme l'araignée sa toile».

## Inanité

Bernard Couture

Propriété intellectuelle un droit inaliénable  
Aucun contexte ne permet de casser ce droit  
Irritation de la conscience que d'imaginer une réalité altruiste  
La primauté de la vie a-t-elle une valeur marchande

Monétiser la santé et protéger le profil encouru  
Une pratique qui cause des iniquités  
Des irritants pour ceux qui sont éclipsés par manque d'argent  
Une certaine réticence à protéger la vie sans compensation financière

Effort local pour préserver notre économie nationale  
Avoir un comportement compréhensible devant la pandémie  
Les changements de stratégie font de nous des êtres contingents  
Incertitude devenue une habitude comment devons-nous agir ?

Les praticiens des gestes barrières ont la certitude de protéger la vie  
Plus qu'une barrière certains ont bâti une muraille  
Derrière cette muraille règne l'indifférence  
Au-delà du fait que des gens meurent, il faut protéger nos brevets.

## On m'avait dit...

Jean-Marc Lemay

**On m'avait dit de croire**  
En des dieux qu'on ne voyait pas  
Dieu de la gloire, dieu de la guerre  
Dieu du trépas, dieu de l'amour  
Dieu du vent, dieu de la sagesse  
Dieu de la jeunesse, dieu de la musique  
Dieu de la mort, dieu des chrétiens  
Mais on avait oublié de me dire de croire en moi.

**On m'avait dit de croire à la magie des gestes**  
À la magie des mots, à l'invisible  
Qu'on ne pouvait voir et au bonhomme sept heures  
Qui punissait nos maux.  
Mais on avait oublié de me dire de croire en moi.

**On m'avait dit de croire en l'avenir**  
La vie étant une nécessité de la mort  
Allant de soi comme un homme ivre  
Qui vogue sur la houle de son sort  
Mais on avait oublié de me dire de croire en moi.

**Et on me demande de croire aux nouveaux dieux**  
Qu'on voit trop  
Dieux de la performance obligée  
Dieu de la consommation éhontée  
Dieu de la communication virtuelle  
Dieu de la pleine conscience, dieu de l'argent,  
Dieu de l'intelligence artificielle  
Qui pense à notre place  
Mais on oublie encore et encore de me dire de croire  
en moi.

## Soutenir les bonnes causes

René Guillemette, artiste-peintre

Soutenir les bonnes causes  
sera toujours une bonne chose  
Être capable de redonner au suivant  
dans le temps qu'on est vivant

Soutenir les bonnes causes  
c'est d'aider l'autre à voir la vie en rose  
et agir maintenant  
Ne plus perdre de temps

Soutenir les bonnes causes  
ça nous donne une bonne dose  
de contentement de soi  
Qui amène toujours de la joie

Soutenir les bonnes causes  
ça ne nous jettera pas dans la fosse  
mais ça sera pour nous une preuve  
que l'on peut soutenir des gens dans l'épreuve

## Coquetterie estivale

France Cadorette

Coquetterie estivale  
Juin en robe verte  
De son tapis multicolore  
la terre nous éblouit  
Les pivoines cramoisies  
Mille marguerites  
Des myosotis partout, graffiti de saison  
Mon cœur est ébloui par tant de beauté  
Jour sacré des roses écloses  
Juillet de fleurs est couronné  
Coquetterie estivale

## Gâte-toi donc un peu : le leurre

Pierrette Denault

« **Gâte-toi donc un peu, tu le mérites bien. Après tout, on n'a qu'une vie à vivre, pourquoi ne pas se faire plaisir!** » **Combien de fois n'avons-nous pas entendu cette expression autour de nous? Combien de fois ne l'avons-nous pas lancée nous-même à quelqu'un de notre entourage au moment où il s'apprêtait à faire une folle dépense? Peut-être avons-nous succombé nous-même à la petite voix intérieure qui nous invitait à sortir notre carte de crédit alors que nous n'en avions tout simplement pas les moyens...**

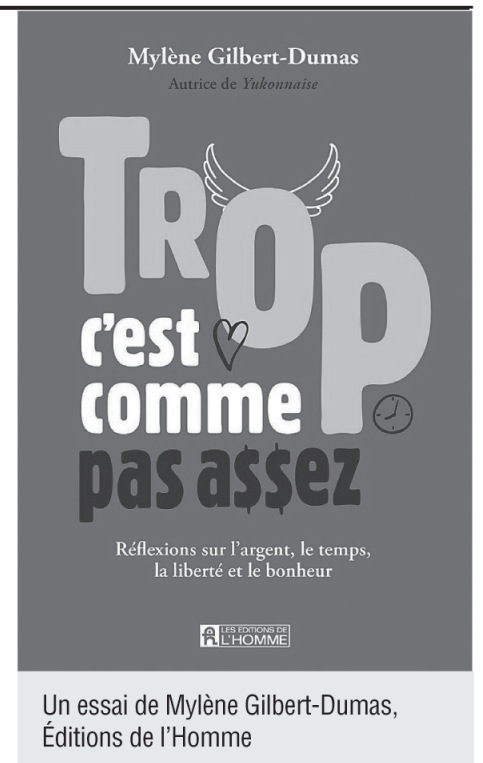
Une fois engagé sur l'autoroute à huit voies de l'hyperconsommation, un flot infernal nous emporte. Il faut parfois beaucoup de temps (et de souffrance!) pour réaliser qu'on s'en va tout droit dans le mur. Inconsciemment (ou peut-

être pas tant que ça!), nous sommes prisonnier d'un leurre et tôt ou tard, on finit par frapper un nœud. C'est ce à quoi nous invite à réfléchir l'autrice Mylène Gilbert-Dumas dans *Trop, c'est comme pas assez* publié récemment aux Éditions de l'Homme. Dans un essai de 168 pages très accessible, elle invite le lecteur à revisiter ses habitudes de consommation. Elle lui propose de reprendre le contrôle de ses finances et, par conséquent, le contrôle de sa vie.

Si vous avez l'impression d'être dans une course perpétuelle au plus-plus-plus, si vous croulez sous les dettes, l'autrice vous propose de réévaluer votre situation. Étape par étape, elle nous apprend comment opérer une décroissance en réévaluant un à un nos besoins (les réels, les essentiels et ceux imposés par la société de

consommation). Sommes-nous esclave d'une chimère? Avons-nous tant besoin de dépenser? Dépenser rend-il heureux? Quelle différence fait-on entre plaisir et bonheur? Sommes-nous ce que nous achetons?

Le livre divisé en 31 courts chapitres se savoure à grands traits : on y retrouve les circonstances qui ont amené Mylène Gilbert-Dumas à opérer un virage à cent quatre-vingts degrés dans sa vie personnelle suite à une rencontre déterminante avec son ami Wilfrid. Changement de cap qui l'a obligée à prioriser ses achats, à exercer avec sagesse son pouvoir d'achat, à se réapproprier les nombreuses heures volées par les écrans. Elle nous apprend comment suivre notre argent à la trace (technique facilement applicable), nous enseigne l'art de se mettre de l'argent de côté (avec des



revenus réguliers ou non) et même à vivre au-dessous de ses moyens; et surtout, elle nous invite à réfléchir à cet aveuglement volontaire nourri par la publicité omniprésente.

## La preuve que l'monde est beau

Pierrette Denault



**À bas la pandémie. Détournons le regard, levons les yeux, attrapons au vol ce qui peut rendre la vie plus belle. C'est ce à quoi nous invitent l'auteur Éric Dupont et l'illustratrice Mathilde Cinq-Mars dans *Nos oiseaux*, ode magnifique**

**aux oiseaux qui sillonnent le ciel du Québec. Cet album illustré, édité chez Le Marchand de feuilles, parlera à toute la famille.**

### Le poète

D'emblée, posons les questions suivantes : connaissons-nous bien les noms des oiseaux de chez nous? Leurs chants nous sont-ils familiers? Leurs capacités de s'adapter à leur environnement? Leurs habitudes de nidification? Le livre apportera des réponses, mais il ajoutera un pan de poésie à nos observations grâce à la plume (sans jeu de mots!) joyeuse et au regard affiné d'Éric Dupont. L'auteur qui nous avait habitué à de longs récits - rappelons-nous *La fiancée américaine* - se commet ici dans des textes brefs très efficaces. Son sens de l'observation, sa plongée heureuse dans ses souvenirs d'enfant rendent à sa poésie toute sa couleur.

### L'illustratrice

Et que dire de l'œil perspicace de Mathilde Cinq-Mars qui est

à la fois illustratrice, fermière et passionnée de botanique! Dans une entrevue accordée au Devoir, elle déclare qu'après avoir reçu les textes d'Éric, elle s'est dit qu'il venait de faire des liens entre les oiseaux, les gens et le territoire. Le lecteur se rendra tout de suite compte qu'elle a réussi, à son tour, à tout intégrer. La cinquantaine de tableaux qui accompagnent les textes sont de véritables œuvres d'art. Ici, les oiseaux portent masques, chapeaux à plumes ou à fleurs, couronnes, crémones ou banderoles. Souvent ils fanfaronnent, piquent une frite, se font la cour. Parfois, ils se blessent ou meurent hélas!

### Des catégories nouvelles

Contrairement aux guides ornithologiques habituels, on ne trouve pas dans *Nos oiseaux* de fiches signalétiques, mais plutôt de très courts récits classés en catégories distinctes : les disparus, les mignons, les magnifiques, ceux que l'on mange auxquels s'ajoutent les grandes

Les hiboux et les manchots  
Les geais bleus et les corbeaux  
Les pics-bois les étourneaux  
Les pigeons les bécasseaux  
Même quand ça chie  
sur mon capot  
Ils sont la preuve  
qu'le monde est beau  
Yann Perreault

voix, les ténébreux, les maritimes et finalement les barboteurs. En classe comme à la maison, on pourra s'amuser à les reconnaître, à les dessiner, à les imiter.

Ce livre est un livre d'art. Il est la preuve qu'on peut ajouter de la poésie dans notre quotidien. Il est possible qu'en le refermant, vous vous demandiez à la manière d'Éric Dupont quel oiseau vous aimeriez être. Pour lui, c'est la sterne arctique. Pour vous?

# Une nouvelle mine d'or

Thomas Gobeil

**Nous ne sommes que poussière d'étoiles. Bien que ce concept soit poétique, la notion derrière en est une que plusieurs astrophysiciens détenaient depuis plus d'un demi-siècle.**

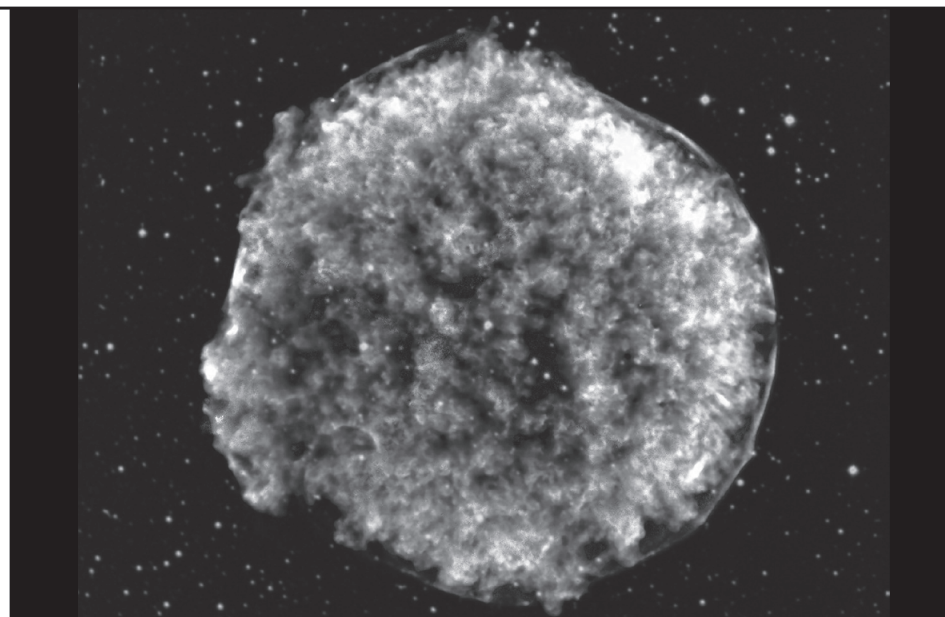
Les premiers éléments, créés au cours du Big Bang, étaient les éléments les plus légers, tel l'hydrogène et l'hélium. Ce sont ces éléments qui ont formé les premières étoiles. La fusion nucléaire des étoiles a ensuite contribué à la création d'éléments plus lourds en fusionnant les éléments plus légers grâce à la pression exercée par l'attraction gravitationnelle. Quand une étoile contenant ces éléments lourds explose en une supernova, ces éléments sont propulsés dans l'espace.

Les scientifiques supposent depuis longtemps que les supernovas elles-mêmes produisaient des éléments encore plus lourds, comme le plutonium et l'or. Cependant, des récents résultats semblent indiquer que les supernovas typiques ne sont pas suffisantes pour expliquer la quantité d'éléments lourds dans notre voisinage cosmique. Ceci indique la présence d'autres événements cosmiques, qui seraient des contributeurs importants dans cette production. Les chercheurs considèrent maintenant les collisions entre deux étoiles à neutrons et certains

types rares de supernovas comme sources probables pour les éléments plus lourds.

Les éléments lourds, comme le plutonium et l'or, sont créés par une série de réactions dans lesquelles un noyau atomique grossit en avalant rapidement des neutrons. Ces réactions sont connues sous le nom de processus-r, où le r signifie « rapide ». Si un processus-r s'était produit récemment en proximité de la Terre, cet événement aurait laissé des traces dans la croûte terrestre.

Une équipe de physiciens menée par Andrew Wallner a examiné des échantillons de la croûte terrestre dans l'océan Pacifique utilisant un accélérateur de particules afin de séparer et de compter les atomes. Dans un morceau d'échantillon, l'équipe cherchait des traces de plutonium-244, qui est produite par un processus-r et signale la production d'autres éléments lourds. L'équipe a trouvé 180 atomes de plutonium-244, déposés dans la croûte lors des derniers 9 millions d'années.



Les éléments lourds, longtemps considérés comme provenant des supernovas, seraient en effet produits par une autre source, selon une étude récente. Photo par X-ray: NASA

Les physiciens pensent que des supernovas spéciales sont la source la plus probable du plutonium-244 retrouvé. Bien que des atomes de fer-60, produits par des supernovas typiques il y a cela 2.5 et 6.5 millions d'années, ont également été observés dans les échantillons, leurs sources n'auraient pas pu produire une quantité suffisante de plutonium-244 pour expliquer l'abondance de l'élément dans notre entourage. Les collisions entre deux étoiles à neutrons, bien que connues comme source d'éléments lourds, sont

également moins probables. Cela est dû au fait que des éléments lourds se retrouvent dans des étoiles qui précèdent les collisions d'étoiles à neutrons.

Cette nouvelle découverte excite un grand nombre d'astrophysiciens, car c'est la première fois qu'un tel phénomène est observé. Les scientifiques recherchent maintenant des supernovas qui pourraient expliquer l'origine des éléments qui nous composent.

# Où serons-nous dans cinq ans ?

Lucie Lafrenière

**Selon Hubert Reeves, nous sommes entrés dans une expérience planétaire, grandeur nature, qui serait intéressante si nous n'étions pas tous dans l'éprouvette. Les antivaccins, les provaccins, les vaccinés (1re dose), les en attente de (selon la tranche d'âge), les bébés, les femmes enceintes, ceux atteints de la covid longue, le Nord, le Sud, la chorégraphie du deux mètres respectée ou pas, les masques, pas de masque, le lavage frénétique des mains ou pas : tous nous sommes dans la même tempête virale, aux déclinaisons multiples, mais pas dans le même bateau. Des complotistes en meurent aussi, dans le plus grand déni. Le ratio de mortalité est de trois personnes noires pour une personne blanche. On enterre de jour comme de nuit au Brésil. Et en Inde?**

Notre plus grand ennemi est la charge virale du virus. Important d'accepter que, pour quelque temps, aller où on

voulait, quand on voulait et avec qui on voulait soit mis entre parenthèses. Ce virus adore les rassemblements. Martin Luther King dirait qu'il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles, dans cette éprouvette planétaire.

En écrivant cet article, environnée de cette nuance de vert printanier, cette phrase de Hildegarde de Bingen (1098-1179) remonte à la surface: « Le verbe est vivant, être, esprit, tout en verdure verdoyante, tout en créativité. Ce verbe se manifeste dans toute créature. » Où se trouve-t-il chez l'humain?

Peut-être dans le lien ombilical avec la nature... Refaire nos racines par la permaculture. Prendre soin de notre planète. Ne pas nous laisser abuser par les campagnes de Relations Publiques des grandes compagnies polluées. Ryunosuke Satoro a écrit

qu'individuellement, nous sommes une goutte d'eau. Ensemble, un océan.

Dans cinq ans, mon petit-fils se voit en Californie pilotant une auto volante, fin des parenthèses. Et vous?

À observer les oiseaux chanter dans la nature? Étudier l'histoire de ces espèces disparues. Ne plus acheter de pesticides pour rien, pourrait changer la donne. Exercer notre pouvoir de citoyen... C'est nécessaire mais non suffisant.

## Embellir la vie

Où sont nos rires? Selon Boucar Diouf, le rire est comme les essuie-glaces. Il n'empêche pas la pluie mais ça permet d'avancer.

Nos sourires? La bienveillance permet de sécréter des hormones de bien-être qui favorisent la motivation, la confiance, le développement de liens et l'empathie.

Ne laissons pas la Covid fossoyer nos rêves.

La culture? Rendue anémique par les temps qui courent... Lui redonner du pic: elle pourrait reflourir!

La santé mentale? La recherche a amplement démontré que la méditation aide le cerveau à se régénérer alors que l'anxiété le détruit.

Faire des exercices de respiration pour maintenir nos poumons en forme.

Le système de santé chancelle, car il était pratiquement cul-de-jatte avant la pandémie, conséquemment à beaucoup de coupures budgétaires.

Arrêtons de faire de l'obsolescence programmée avec les vieux et avec les électroménagers: quel gaspillage!

Élevons la vie à chaque instant en faisant quelque chose pour l'embellir.

## La difficile relation de couple

Marc Bolduc, psychologue

**Le grand amour, le coup de foudre, découvrir l'âme sœur, les grands frissons, ne plus porter à terre, la tête dans les nuages... tout cela est le signe d'une expérience très bouleversante. À tout coup, on croit illusoirement que c'est la bonne, la vraie, l'unique, celle dont on rêvait depuis si longtemps.**

Mais le choc est progressif, parfois brutal, après quelques mois, quelques années. Le plaisir d'être ensemble ne comporte plus seulement que des rencontres en amoureux. On fait des projets : demeurer sous le même toit, les enfants, les obligations. Puis, peu à peu, des obstacles, des frustrations, des déceptions s'installent. On essaie d'en parler, mais on se heurte à une incompréhension mutuelle, les mésententes sont de plus en plus fréquentes et les doutes surviennent progressivement.

Ce scénario est si courant. Il se répète à l'infini. Qu'il est triste et décevant! Combien de drames sont vécus ainsi, entraînant des conséquences parfois désastreuses?

Mais que se passe-t-il au juste? Comment expliquer tous ces échecs si récurrents? Je crois que la plus grande erreur est de croire que l'amour suffit et qu'il garantit la réussite d'un couple. L'amour ne suffit pas, comme pour l'éducation des enfants. Être amoureux est une chose... vivre



La psychologie nous aide à mieux communiquer avec l'autre dans les moments difficiles.

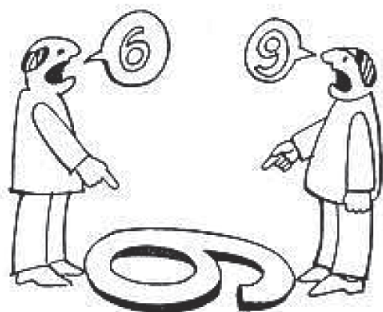
ensemble et partager un projet de vie est tout autre. C'est comme découvrir une passion pour le jardinage : il faudra apprendre bien des trucs, se familiariser avec les connaissances nécessaires et développer les habiletés essentielles pour bien réussir ses projets de jardinage. Dans le couple, il est essentiel et incontournable de

développer certaines capacités, sinon c'est la catastrophe assurée.

Je vous propose donc une série de chroniques sur ces différentes capacités (ou différents « ingrédients ») déterminantes et essentielles à la réussite du couple.

## L'autre a autant raison que moi!

Marc Bolduc, psychologue



**Pour maintenir de bonnes relations, que ce soit avec la famille, les amis ou au sein du couple, il est absolument nécessaire de connaître les principes de base de la communication. Ça, tout le monde le sait... ou du moins, tout le monde le dit. Mais sommes-nous toujours capables de les appliquer ?**

Pour ma part, j'essaie de mettre en pratique deux grands principes :

1- D'abord, être capable de parler de moi, de ce que je ressens, de ce que je pense, de ce que je perçois.

2- L'autre principe, et ça c'est plus difficile, être capable d'écouter

véritablement le point de vue de l'autre.

Bien souvent, nous donnons l'impression d'être à l'écoute, mais en réalité, nous sommes en train de préparer nos répliques et nos objections. Pour être capable d'écouter véritablement, il faut mettre de côté son point de vue et accorder à l'autre toute notre attention, notre empathie, notre disponibilité pour bien saisir son message, sa perception.

Nous avons tendance à interpréter de façon très personnelle l'idée ou le vécu de l'autre. Nous nous permettons de juger et d'évaluer son point de vue. Soit nous sommes sur la même longueur d'onde et tout se passe bien, soit nous sommes en désaccord et là, ça se gâte. Nous essayons de convaincre la personne en face de nous de son erreur ou de sa mauvaise perception, de la persuader qu'on a raison et qu'elle a tort. Habituellement, les deux partenaires tombent dans ce piège qui devient vite un cercle vicieux, sans issue.

Bien souvent, nous donnons l'impression d'être à l'écoute, mais en réalité, nous sommes en train de préparer nos répliques et nos objections.

Et si nous partions du principe que l'autre a autant raison que nous, que ce que la personne exprime de façon bien subjective est sa réalité à elle ?

Comme le disait un de mes amis : « La vérité est toujours au pluriel. » Chacun a sa vérité. Prenons juste le temps de considérer que le point de vue de l'autre est tout aussi important que le nôtre.

Ça vous semble une évidence ? Je vous mets au défi de l'appliquer lors de la prochaine mésentente avec votre conjointe, votre ami ou avec un membre de votre famille, votre patron ou votre collègue.



**Interrogation à maintes reprises  
Utilisation de mutisme sélectif  
sans surprise  
Avec le cumulatif de tous ces stimuli  
Mon énergie est drainée par toute  
cette cacophonie**

Benjamin Villeneuve

## La solidarité plutôt que la charité

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

**Bien des repères sont chamboulés durant la pandémie. On se réinvente, comme on l'entend si souvent ces derniers temps. Nos actions quotidiennes prennent des chemins bien différents; il en va de même lorsque la mort vient frapper à la porte. Alors que nous avons tant besoin de soutien et de la solidarité de nos proches, voilà que nous devons faire des choix, trouver d'autres avenues pour tenter de donner un sens à cette perte.**

Depuis quelques mois, la Coopérative funéraire de l'Estrie propose une toute nouvelle avenue aux familles pour que puissent continuer, malgré les restrictions sanitaires, les souvenirs, le besoin de mémoire et la solidarité. Lorsqu'un décès survient, nous proposons à la famille l'ouverture de leur Espace-Famille. Cette page privée, réservée à eux seuls, leur ouvrira quelques portes pour se mettre en action.

### Se mettre en action

En ouvrant votre espace privé, on vous explique quelques notions quant aux raisons de tenir des funérailles et quelles sont les étapes auxquelles il faut songer. Viendra ensuite la possibilité de rapatrier et de noter les renseignements essentiels pour le côté légal de la déclaration de décès. Par la même occasion, vous pourrez élaborer les premiers mots de l'avis de décès et les personnes à nommer, entre autres.

### Favoriser la collaboration et trier les souvenirs

Votre Espace-famille se veut également un lieu d'échanges et de partage. Les messages de sympathie vous étant adressés par l'avis de décès s'y retrouvent avec l'adresse courriel de l'expéditeur, histoire de favoriser le contact.

Vous pouvez utiliser cette plateforme pour envoyer un courriel à plusieurs



Le jardin naturel, cimetière situé sur le site de notre complexe de la rue du 24-Juin.

personnes à la fois pour leur demander, par exemple, de vous faire parvenir des photos des plus beaux moments vécus avec la personne qui vous a quittés. Ces souvenirs, de différentes provenances, de différents moments de la vie de l'être cher, pourront alors être mis ensemble et diffusés par l'avis de décès et l'écran lors de l'exposition.

Une autre façon de rendre hommage à la vie, au parcours de celui ou celle qui a été si important pour vous. Actuellement, nous ne pouvons être réunis de façon réelle. Mais en concentrant ainsi les actions vers le souvenir, vers les beaux moments, vers des rituels significatifs, le soutien et la solidarité sont tout de même présents, sous une autre forme.

*Cimetière naturel  
en milieu urbain*

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

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



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

# UNE CHANCE UNIQUE



## UN MILIEU OÙ VOUS POURREZ FAIRE UNE VRAIE DIFFÉRENCE

- Venez contribuer à la « fabrication » de **projets qui font rêver** partout en Amérique du Nord.
- Joignez-vous à une équipe d'**artisans exceptionnels** qui, comme vous, sont **passionnés par la qualité** dans le moindre détail.
- **Fuyez la routine** en ayant accès à de nombreux parcours professionnels visant à développer votre **polyvalence**.
- Offrez-vous un **environnement sécuritaire**, dynamique et rempli de **défis stimulants**.
- Profitez de notre **Centre Innovation** pour y parfaire vos connaissances et développer vos compétences en continu.

- Bénéficiez d'une **rémunération vraiment concurrentielle** et d'une gamme complète d'**avantages sociaux** :
  - Assurances collectives complètes
  - Programme d'incitation à l'épargne personnelle
  - Uniformes de travail
  - Prix avantageux sur les produits Cabico
  - Programme d'aide aux employés
  - Programme de reconnaissance des années de service
  - Prime de référencement à l'embauche
  - Rabais au centre sportif

**CABICO** armoires sur mesure

NE CHERCHEZ PLUS ! NOUS AVONS ENVIE DE VOUS CONNAÎTRE.  
Faites-nous parvenir votre candidature par courriel. [talent@cabico.com](mailto:talent@cabico.com)

# Déménager sans punaises de lit

Martin Beaudry, président de Solution Cimex

**Vous êtes victime d'une infestation de punaises et vous devez déménager? Rassurez-vous, il est possible de déménager vos biens tout en éradiquant les punaises de lit qui pourraient s'y trouver. Pour y parvenir, la lutte intégrée contre les punaises de lit vous sera d'un grand secours.**

La lutte intégrée consiste à utiliser les différents moyens d'extermination les plus appropriés afin de répondre efficacement à votre situation. Lorsque le temps imparti nous oblige à mettre de côté les traitements conventionnels visant à appliquer des produits insecticides contre les punaises de lit sur une période de plus ou moins un mois, les traitements alternatifs constituent d'excellentes solutions, d'autant plus que le résultat est encore plus rapide que lors de traitements conventionnels.

## Le traitement thermique

Lorsqu'il est appliqué à l'ensemble du logement infesté, le traitement thermique permet d'éliminer les punaises, les nymphes et les œufs dans un délai de moins d'une journée. À la suite du traitement, les lieux ont retrouvé leur

innocuité et le risque de transmission est donc nul.

## La chambre chaude

Lorsque l'on ne peut traiter les lieux en entier à la chaleur, on peut alors opter pour le traitement à la chambre chaude. Cette méthode permet d'opérer sur un nombre plus restreint d'items que le traitement à la chaleur du logement. Il s'agit d'une option intéressante pour les personnes ayant une petite quantité de biens personnels.

## Le séchage des vêtements à haute température

Avant leur transfert dans le nouveau logement, les vêtements doivent être séchés à la plus haute température pendant 45 minutes, puis ensachés hermétiquement dans des sacs en plastique.

## La congélation

Comme certains items ne peuvent supporter la chaleur ou le lavage à la machine, ils pourraient requérir un protocole de congélation. Le délai nécessaire au bon traitement des objets par la congélation varie selon le degré atteint pas les congélateurs utilisés. Les items sont donc entreposés à des températures se situant entre -18 °C et -28 °C pendant plusieurs jours. Il est à noter que les congélateurs domestiques n'atteignent pas tous les températures nécessaires à cette opération.

## Mieux vaut prévenir...

Bien entendu, il faut toujours s'assurer de ne pas rapporter de punaises dans vos effets personnels. Pour ce faire, lorsque vous entrez dans un endroit infesté, portez des couvre-chaussures que vous enlèverez lorsque vous quitterez les lieux. Aussi, changez vos vêtements tout juste avant votre départ et mettez votre linge souillé dans un sac hermétiquement fermé afin de le sécher selon le protocole de séchage des vêtements contre les punaises de lit. Enfin, à votre départ, inspectez vos vêtements, souliers et

autres effets personnels, puis secouez-les avant d'entrer dans le véhicule.

Il est également sage de s'assurer qu'il n'y a pas de punaises de lit dans le camion de déménagement. Procédez à une inspection visuelle, puis passez l'aspirateur à l'intérieur de celui-ci. Évitez d'utiliser les couvertures de déménagement laissées dans la boîte du camion. Mettez-les plutôt dans un sac hermétiquement fermé jusqu'au moment où vous rendrez le camion. Sortez les sangles et les autres items du camion à l'extérieur et inspectez-les avec minutie avant de les utiliser.

Sachez que certains déménageurs et sociétés de location de camions portent une attention spéciale afin d'éviter la propagation des punaises de lit en procédant à l'inspection et à la désinsectisation systématique des véhicules de leur flotte. Renseignez-vous à propos des moyens qu'ils mettent en œuvre afin d'éviter la présence de punaises de lit dans leurs camions.

## Du transport à l'arrivée

Dans le camion, ne faites entrer que des boîtes de carton adéquatement scellées ainsi que des meubles ou items emballés. L'application de ruban adhésif sur les boîtes contribuera à ce qu'aucune fente



ne puisse donner refuge aux punaises. Ne laissez rien traîner qui n'est emballé sur le plancher du camion. Veillez également à ensacher les meubles et objets non emboîtés avant de les placer dans un camion de déménagement.

Afin de s'assurer qu'il n'y a pas de punaises de lit dans le nouveau logement, demandez à votre futur propriétaire si une infestation a eu lieu au cours de la dernière année. Évitez le doute en vérifiant votre nouveau logement. Armé d'une lampe de poche, vérifiez les fentes, les moulures, l'arrière des prises électriques et les unités de chauffage. Si vous désirez vous rassurer davantage, optez pour une inspection canine. Le taux de succès de l'inspection avoisine 95 % avec un seul chien.

Grâce à tous les traitements offerts sur le marché et aux méthodes de prévention décrites ci-dessus, vous êtes assuré de déménager dans votre nouveau logement en toute quiétude.

Fière partenaire du JOURNAL DE RUE

**SOLUTION CIMEX**

*Unis contre les punaises de lit et autres parasites.*

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

TRAITEMENT À LA VAPEUR    TRAITEMENT PAR CONGÉLATION    DÉTECTION CANINE    TRAITEMENT THERMIQUE

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

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

FOURNISSEUR MEMBRE RPHL  
 FOURNISSEUR MEMBRE ANOQ  
 FIER MEMBRE Association Québécoise de la Gestion des Parasites

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

SHERBROOKE 819 200-5332 WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

## Les personnes de 70 ans ou plus pourront voter par correspondance à l'élection générale municipale 2021

**Pour se prévaloir du vote par correspondance, les électeurs et les électrices de Sherbrooke devront effectuer une demande verbale ou écrite au bureau de la présidente d'élection au plus tard le 27 octobre 2021. La population sera informée en temps et lieu lorsque les personnes concernées pourront faire leur demande pour obtenir la trousse de vote par correspondance.**

Les autres modes de votation offerts à l'ensemble de la population inscrite sur la liste électorale seront le vote par anticipation, le vote au bureau de la présidente d'élection et le vote le jour du scrutin le 7 novembre.

# Vélos et trottinettes électriques en libre-service

Jerry Espada

Cet été, dix vélos et trois « mobipodes » (à mi-chemin entre le scooter et la trottinette) électriques peuvent être essayés gratuitement, après réservation, par les gens demeurant à Sherbrooke et les visiteurs.

Ces moyens de transport électrifiés sont localisés à proximité du Bureau d'information touristique (rue King Ouest, aux abords du Lac des Nations) et doivent être retournés au même endroit afin de faciliter la désinfection et la recharge. Au moment d'écrire ces lignes, l'âge minimal requis restait à déterminer, mais le port du casque est obligatoire.

L'objectif principal est d'évaluer la réceptivité des citoyens, de recueillir des données d'utilisation et de confirmer l'intérêt pour la permanence d'un tel service à Sherbrooke.

Pour Steve Lussier, maire de la Ville de Sherbrooke : « Toutes les actions contribuant à la diminution des gaz à



Des vélos électriques sont gratuitement mis à la disposition de la population à Sherbrooke.

# La police de Sherbrooke roule « vert »

Nancy Mongeau



La Ford Explorer 2021 est le nouveau modèle de véhicule électrique utilisé par les policiers de Sherbrooke de Sherbrooke

**Soucieux de l'environnement, le Service de police de Sherbrooke a profité du renouvellement d'une partie de sa flotte véhiculaire pour acquérir 12 véhicules de patrouille hybrides.**

De marque Ford Explorer 2021, ces voitures sont les premières hybrides certifiées « police pack ». Quatre autres véhicules hybrides de marque Ford Fusion Energi rechargeables sont aussi disponibles pour les enquêteurs. Par ces acquisitions, ce sera près du quart de la flotte véhiculaire du SPS qui sera plus « verte ». De nouveaux

véhicules hybrides ou hybrides rechargeables s'ajouteront au parc véhiculaire selon le calendrier de renouvellement des véhicules dans les prochaines années.

Ces nouveaux achats démontrent la volonté du STS de prendre part de manière concrète à la lutte contre les gaz à effet de serre.

## Qu'est-ce qu'un « police pack »?

L'attestation « police pack » est donnée aux véhicules des corps policiers par la Police d'État du Michigan qui soumet, chaque année, les véhicules policiers offerts sur le marché américain à de nombreux tests. Ces véhicules sont dotés d'une suspension plus performante, de plus gros freins, d'un alternateur et d'une batterie plus puissants pour soutenir la demande électrique des nombreux accessoires, même à bas régime, ainsi que de plusieurs autres particularités liées à la sécurité des occupants. Ils sont aussi équipés de pneus ayant des cotes de vitesse permettant leur utilisation soutenue à des vitesses de 240 km/h.

effet de serre doivent être saluées » et ce projet en fait partie.

La Ville de Sherbrooke a consenti à un investissement de 145 000 \$ pour ce projet dont 30 000 \$ proviennent d'Hydro-Sherbrooke et 115 000\$ du Bureau de coordination du

développement économique, dans le cadre de la mise à jour du plan de relance économique. À cette somme s'ajoute un montant de 20 000 \$ provenant de la Société de transport de Sherbrooke.

**NOUVEAU!** *Friperie Belle et Bella*

Des vêtements de toutes les grandeurs pour toute la famille !

986, rue Galt Ouest à Sherbrooke

Boutique en ligne : [friperiebelleetbella.com](http://friperiebelleetbella.com)

**ÉCONOMISEZ 15 % EN PRÉSENTANT CE BON RABAIS**  
DATE LIMITE : 21 SEPTEMBRE 2021

# Toute une expression!

## Avoir une araignée au plafond

«Avoir une araignée au plafond» signifie être un peu fou, avoir des lubies sans toutefois que ce comportement soit gênant ou dangereux pour autrui. Mais d'où cette expression tire-t-elle son origine ?

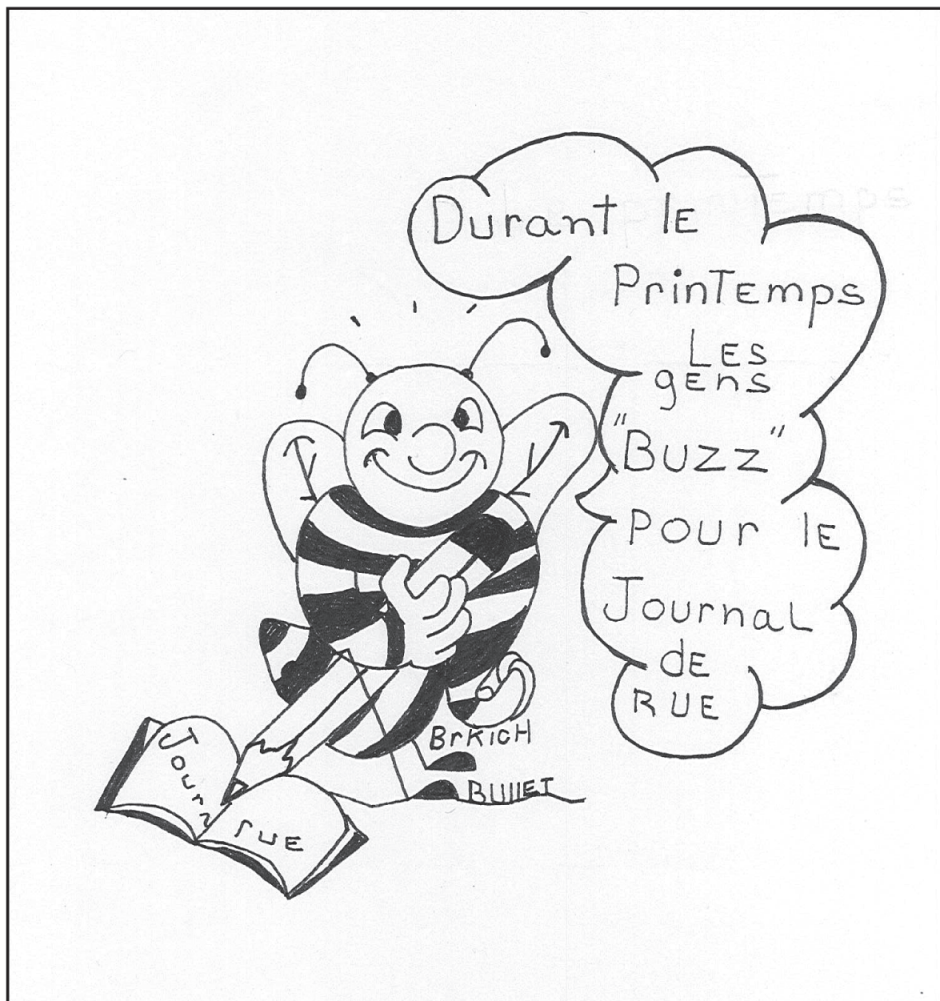
L'expression serait apparue au cours de la deuxième moitié du XIXe siècle. Cette métaphore suggère que le plafond est en réalité le sommet intérieur de la boîte crânienne, recoin inoccupé du cerveau. L'araignée préférant se nicher dans les endroits isolés pourrait donc, si elle le pouvait, y tisser sa toile en toute tranquillité. Avoir une araignée au plafond miroite donc l'image d'un intérieur négligé, déserté, en l'occurrence ici par le cerveau.

est l'une des membranes enveloppant le cerveau. Elle est ainsi nommée à cause de sa ressemblance avec une toile d'araignée. Imaginez si l'animal venait à s'y installer, il y aurait de quoi être quelque peu dérangé! Petites parenthèses : en latin, on dit musca in cerebro, soit avoir une mouche dans le cerveau.



*Dessin par Kelly Richter, 12 ans*

## Buzz, l'abeille sociale



## SUDOKU

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

*Solution du Sudoku à la page 23*

## L!Li



## Musée des beaux-arts de Sherbrooke

Exposition d'Étienne Saint-Amant - Géométries naturelles

Du 13 mai au 5 septembre

### À la frontière de l'art et de la science

La démarche de l'artiste Étienne Saint-Amant est unique et fascinante. Il explore les formes et les couleurs de la nature à partir de formules mathématiques, qui sont matières et pigments à ses créations. L'exposition présente 23 œuvres, dont plusieurs de format monumental. Le corpus regroupe des œuvres inédites inspirées de la région ainsi qu'une installation immersive.

**Saviez-vous que le premier dimanche de chaque mois, l'entrée est gratuite au Musée des beaux-arts de Sherbrooke?**

Afin de promouvoir la richesse culturelle des institutions muséales, le plan d'action de la politique culturelle du Gouvernement du Québec a prévu une somme de 5 M\$ sur 5 ans afin d'offrir l'accès gratuit le premier dimanche de chaque mois dans les institutions muséales participantes. N'hésitez pas à en profiter!

## Appel de candidatures Prix du CALQ – Artiste de l'année en Estrie

Les artistes, écrivains et écrivaines peuvent soumettre leur candidature jusqu'au 30 juin pour le Prix du CALQ – Artiste de l'année en Estrie, auprès du Conseil des arts et des lettres du Québec.

Assorti d'un montant de 10 000 \$, et d'un portrait vidéo de La Fabrique culturelle de Télé-Québec, l'appel est ouvert aux hommes et aux femmes du domaine de la création, de l'écriture ou de l'interprétation qui comptent plus de trois ans de pratique artistique professionnelle.

Détails et formulaire sur le site Web du Conseil des arts et des lettres du Québec. Pour information complémentaire ou de l'aide pour préparer leur dossier, les artistes peuvent contacter l'agent de développement culturel du Conseil de la culture de l'Estrie, Guillaume Houle, par courriel : guillaume.houle@cultureestrie.org

## Caravane animée surprise !

Dans les parcs de Sherbrooke

Jusqu'au 19 juin

La Caravane animée a repris la route les fins de semaine et visite une cinquantaine de parcs. Une foule de prestations sont présentées par des artistes sherbrookoises : danse, spectacle clownesque, percussions, chansonnier, fanfare.

Afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur et d'éviter les rassemblements, la programmation, les lieux et les heures des prestations ne sont pas dévoilés. Lors de chaque prestation, les artistes sont continuellement en mouvement et offrent un spectacle aux personnes déjà sur place. Chaque fin de semaine, trois parcs sont visités dans chacun des arrondissements afin de divertir la population.

## Maison des arts de la parole

BALADE CONTÉE

Samedi 12 juin, de 13 h 30 à 15 h 15, dans les sentiers du Parc du Mont-Bellevue

Six conteuses et conteurs de l'Estrie vous attendent, le long des sentiers du Mont-Bellevue. Un guide vous entraîne pour un parcours d'environ 100 minutes; des ruines à la croix, dans une clairière, ou encore à la croisée des chemins, à la rencontre de chacune des histoires sur les thèmes de la nature, de la montagne et de la solidarité.

Départs : stationnement Dunant. Port du masque obligatoire. Apportez votre chaise si vous désirez vous asseoir.

Billets au coût de 10 \$ (étudiants) et 15\$ (régulier), en vente sur le site [maisondesartsdelaparole.com/billetterie](http://maisondesartsdelaparole.com/billetterie).

Reporté en cas de forte pluie (un courriel sera envoyé le matin même si reporté).

## Dans MON sac à dos

La Relève du Haut-Saint-François remet aux familles désirant recevoir de l'aide pour la rentrée, du matériel scolaire neuf et usagé, afin de débiter l'année scolaire 2021 du bon pied. Si cette situation vous concerne, ou concerne une famille que vous connaissez, visitez le site [la-releve.org](http://la-releve.org) ou téléphonez au 819 875-5050.

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

## Comité de production

Ces personnes contribuent de façon régulière au Journal de rue de l'Estrie. Elles sont, pour la plupart, des bénévoles.

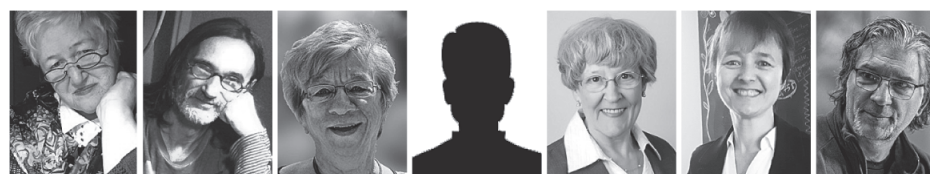
À ces hommes et ces femmes de cœur, nous devons ce bimestriel que vous aimez lire!

### Joignez le comité

Les rencontres mensuelles sont ouvertes à tous et à toutes. Elles se déroulent dans notre local, au 2<sup>e</sup> étage de la Chaudronnée de l'Estrie (470, rue Bowen Sud, Sherbrooke).



Julie Verreault Révisseur, Véronique Lemay Chroniqueuse, Nancy Brkich Bédéiste, Lucie Roy Chroniqueuse, Jacques Quintin Chroniqueur, Nancy Mongeau Éditrice, Karine Therrien Chroniqueuse



Pierrette Denault Chroniqueuse, révisseur, Bernard Couture Camelot poète, Nicole Boisvert Photographe, Votre place! Chroniqueur, Monique Turcotte Chroniqueuse, Frédérique Garain Révisseur, Jerry Espada Chroniqueur

### INFORMATIONS :

Téléphone : 819 348-0086 • Courriel : [production@blogderue.ca](mailto:production@blogderue.ca)

## Alcooliques Anonymes

L'ALCOOL EST UN PROBLÈME ?

- Pour l'alcoolique qui souffre encore
- Meetings en présentiel ou virtuel
- Aide téléphonique au 819 564-0070

[region88@aa-quebec.org](mailto:region88@aa-quebec.org)  
[www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)

### PROCHAINES RÉUNIONS :

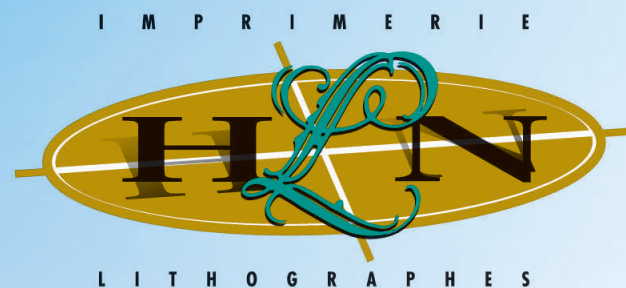
À cause de la Covid, nous avons dû les suspendre pour le moment.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS :

- Journalistes;
- chroniqueurs et chroniqueuses;
- photographes;
- chercheurs;
- illustrateurs et illustratrices;
- graphistes...

Des espaces de travail sont disponibles pour nos bénévoles au bureau du Journal.

Heureux d'encourager  
le Journal de rue!



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

Implique-toi en te joignant à l'équipe.



Rechercheur  
curieux



Camelot  
enjoué



Poète  
inspirée



Caricaturiste  
passionné



Chroniqueuse  
allumée

- Postes de camelot rémunérés
- Lettres de référence
- Tribune libre pour t'exprimer
- Expérience enrichissante selon tes besoins



819 348-0086