

2\$ un dollar revient
au camelot

LUC DE
LAROCHELLIÈRE

SOUS LE TOIT
DES MOTS



L'ITINÉRAIRE

Volume XVII, n° 06

Montréal, 15 mars 2010

ZOOM CAMELOT

Frédéric Fortin

SANTÉ

Vitamines avant plaisir

ÉCONOMIE ET CONSOMMATION

Gilles Bourque se joint
à *L'itinéraire*



PRENEZ UNE PAUSE POUR UNE BONNE CAUSE.

**Appuyez la recherche sur le cancer du sein
en savourant notre café Ruban Rose.**

Le nouveau mélange velouté Ruban rose de Van Houtte vous donne l'occasion de savourer un bon café au goût riche et d'aider à l'avancement de la cause de cancer du sein. Les fonds amassés grâce aux ventes du café Ruban rose contribueront à l'objectif de Van Houtte de remettre 50 000\$ par année à la recherche sur le cancer du sein.

**Avec une saveur légèrement florale,
ce café d'une bonne acidité et d'un corps équilibré
sans amertume demeure un classique.
Formats disponibles en K-Cup, sachet 2,5 oz et infusion à la tasse.**





VOUS AVEZ TROP À PERDRE.
JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE 1 800 461-0140 | AIDEJEU.COM

Québec 

Vous êtes **TOUS APPELÉS**

**10 au 19 mars 2010
à l'Oratoire Saint-Joseph**

Fête de saint Joseph, 19 mars

Célébrations solennelles dans la basilique

10 h Mgr Paul-André Durocher, évêque d'Alexandria-Cornwall

14 h 30 Mgr André Gaumond, archevêque de Sherbrooke

19 h 30 Cardinal Jean-Claude Turcotte, archevêque de Montréal



En compagnie de Roland Ouellet, a.s.l.

**du 10 au 18 mars
à 14 h et à 19 h 30**



Bénédition spéciale à 20 h 30

16 mars: pour les enfants et les personnes adoptés

17 mars: pour les personnes exclues

18 mars: pour les familles reconstituées



514 733-8211
www.saint-joseph.org

ZOOM CAMELOT

MICHELINE RIOUX LEMIEUX

Journaliste de rue
mrxlx@live.ca



FRÉDÉRIK FORTIN EN QUÊTE DU GRAND AMOUR

À première vue, le camelot Frédéric Fortin est un beau jeune homme sûr de lui. Pourtant, à l'écouter parler, sa sensibilité à fleur de peau est palpable. L'air fonceur, sociable et charmant, il a réussi depuis un an à se fidéliser une précieuse clientèle devant le supermarché Metro du Centre d'achats Domaine, dans l'est de la ville, à l'angle des rues Sherbrooke et Granby. Du haut de ses 28 ans, Frédéric est l'un des rares jeunes camelots de *L'itinéraire*.

Au moment où Frédéric a commencé à vendre le magazine, il vivait dans la rue. Il restait à l'intérieur de la station de métro Langelier, de l'ouverture jusqu'à la fermeture, afin de passer ses journées au chaud. «J'étais toujours là. Une dame, devenue une cliente régulière, me voyait en allant au travail et en revenant. Elle a fini par me dire : "Tu fais de la vente à pression, tu insistes trop! C'est pour ça que je ne te l'achète pas!"», J'ai vite compris qu'elle avait raison, je me suis corrigé et mes ventes se sont améliorées.»

Selon Frédéric, c'est son problème de dépendance affective qui l'a mené à la drogue et à la rue. «Je suis sorti cinq ans avec une fille avec qui ça a été le paradis et l'enfer. Ça m'a pris cinq autres années à m'en remettre et à pouvoir refaire confiance à quelqu'un! Quand la relation s'est terminée, j'étais complètement anéanti et j'étais à ramasser à la petite cuillère. Aujourd'hui, je suis à la recherche de la femme avec

qui je fonderai une famille. Des enfants, j'en ai toujours voulu et j'en veux quatre. C'est sans doute mon horloge biologique qui fait ça. Vois-tu, le grand amour romantique, j'y crois vraiment!»

UN POISSON GROS COMME ÇA!

Natif de Saint-Jean-sur-Richelieu, Frédéric a vécu sa jeunesse près de la nature, au bord de la rivière. Tout petit, il a commencé à pêcher et la pêche est vite devenue sa passion. «Je suis un mordu de la pêche à la ligne. Je suis même guide de pêche. J'ai pêché à beaucoup d'endroits au Québec, de la rivière Richelieu au lac Champlain, au lac Memphrémagog, au lac Mégantic, et c'est au lac Maskinongé que j'ai eu ma plus belle prise. J'ai pêché un maskinongé de quatre pieds et il pesait 30 livres!», s'enthousiasme-t-il. Constatez par vous-même sur la photo qu'il nous a fournie!

L'histoire familiale de Frédéric Fortin n'est pas un long fleuve tranquille. Sa mère, qui travaillait comme serveuse, s'est retrouvée seule à élever ses deux enfants lorsqu'il avait quatre ans. Une séparation difficile empreinte de violence. «Pour moi, mon père, le seul défaut qu'il a eu, c'est d'avoir été absent. C'était un père juste et bon, mais quand c'était son tour de garde, il ne venait pas souvent nous chercher, ma jeune sœur et moi. Il avait des problèmes de consommation. Quand il est décédé, il y a trois ans, j'ai pris ça dur. Je lui en veux encore un peu,

parce qu'il a été absent par le passé et qu'il restera absent pour le reste de mes jours», dit Frédéric, la larme à l'œil.

Avec ses revenus modestes, la maman de Frédéric faisait ce qu'elle pouvait pour subvenir aux besoins de ses deux enfants. «Même si dans nos lunchs pour l'école on avait des gâteaux faits maison au lieu des Jos Louis comme les autres, on n'était pas plus malheureux pour autant. Ma mère en a arraché quand j'étais ado, car j'ai eu une grosse crise d'adolescence typique. J'avais beaucoup de rage en moi. À 12 ans, je lui disais déjà que je partais en appartement! J'étais révolté à un point tel, que ma mère m'a envoyé dans une famille d'accueil pendant quatre ans; il valait mieux que je vive avec des ados comme moi.»

Depuis, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts. «Dans ce temps là, je ne me rendais pas compte à quel point ma mère était forte, confie-t-il, le trémolo dans la voix. Imagine, elle travaillait comme intervenante dans un centre d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, pis elle devait *dealer* avec un fils délinquant! Aujourd'hui, je tiens à la remercier et à lui rendre hommage pour sa grandeur d'âme et la force de son courage.»

PHOTOS : DANIEL DUMONT

SOMMAIRE

ZOOM CAMELOT

- 5 Frédéric Fortin / En quête du grand amour

RÉSEAU SOLIDAIRE DE L'ITINÉRAIRE

- 9 Recette de linguines au thon et aux olives
10 Canadian Tire soutient les jeunes des Productions L'itinéraire

ACTUALITÉ ET VIE URBAINE

- 11 Chloé Sainte-Marie – Artiste pour la paix 2009
Le monde selon Ray Lengelé
13 S'unir pour enrayer la pauvreté

À LA UNE

- 15 Luc De Larochellière : Sous le toit des mots

CULTURE

- 19 Annie Caron et Élyse Robineault :
complices volontaires des itinérantes
20 Sauver la planète, un visionnaire à la fois

SANTÉ ET BIEN ÊTRE

- 21 Orthorexie – Quand la valeur nutritive prime
sur le plaisir de manger
25 Drainer ses toxines pour retrouver la forme

ENVIRONNEMENT

- 27 Une dent contre le fluor?

ÉCONOMIE ET CONSOMMATION

- 29 Gilles Bourque se joint à *L'itinéraire*
31 Guy Mongrain : de victime à porte-parole

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

- 33 INFO RAPSIM : « Forum 35^e anniversaire »
35 Enseignants itinérants
37 *Macadam*, une nouvelle histoire
39 En France aussi / Du microcrédit pour les SDF?

EXPRESSION

- 40 Chronique de rue : Dans la pénombre de mon cœur
41 Chronique de rue : C'est complètement malade!
42 Mots de camelots
46 Sudoku

L'ITINÉRAIRE EST MEMBRE DE :



Le réseau international
des journaux de rue



L'ITINÉRAIRE EST APPUYÉ À FINANCIÈREMENT PAR :



Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

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

RÉDACTION ET ADMINISTRATION

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

LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE

- 2101, rue Ste-Catherine Est

MAGDVS LE 3E OIL

- 2103, rue Ste-Catherine Est, 3^e étage

TÉLÉPHONES : ADMINISTRATION
514 597-0238
SERVICES RUE
STE-CATHERINE
514 525-5747

TÉLÉCOPIEUR : 514 597-1544

SITE : WWW.ITINERAIRE.CA

LE MAGAZINE L'ITINÉRAIRE

Éditeur : Serge Lareault

Rédactrice en chef : Audrey Coté

Adjoint à la rédaction : Jérôme Savary

Commis à la rédaction : Josée Louise Tremblay

Design et montage du magazine :

Morgane Saout

Photo de couverture : Christian Tremblay
Révision : Édith Verreault, Hélène Pâquet,
Sylvie Martin, Sophie Desjardins, Caroline Daut,
Charline C. Lessard, Jean-Pierre Bourgault
et Isabelle Couture

Design et infographie du site Internet :

Serge Cloutier, www.drafter.com

Conseillères publicitaires :

Renée Larivière : 514 461-7119

renee.lariviere@itineraire.ca

Claire Champeau : 514 597-0238 poste 230

claire.champeau@itineraire.ca

Le conseil d'administration

Président : Jean-Paul Baril

Vice-président : Gabriel Bissonnette

(rep. camelots)

Treasurière : Catherine Isabelle

Secrétaire : André Martin

Membre d'office : Serge Lareault

Conseillers : Tanéa Castro, Yvon Massicotte,

Alexandre Péloquin, Micheline Rioux

L'ADMINISTRATION

Directeur général : Serge Lareault

Directeur de l'administration :

Guillaume Lacroix

Directeur marketing/communications :

Richard Turgeon

Directrice de l'insertion sociale :

Jocelyne Sénécal

Adjointe à l'administration : Charlotte Rougier

Coordonnatrice de la publicité :

Karoline Bergeron

Conseiller dons et partenariat : Patrice Jolivet

Conseillère en développement stratégique :

Marie-Hélène Choinière

L'ITINÉRAIRE

LES CAMELOTS SONT DES
TRAVAILLEURS AUTONOMES
QUI ACHÈTENT LE MAGAZINE
1\$ ET LE REVENTENT AU
COÛT DE 2\$.

Convention de la poste publication
No 40910015. No d'enregistrement 10764.
Retourner toute correspondance ne pouvant être
livrée au Canada, au Groupe communautaire
L'itinéraire, 2100, boul. de Maisonneuve Est,
Montréal (Québec) H2K 4S1

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

Canada

ISSN-1481-3572

n° de charité : 13648 4219 RR0001

ABONNEMENT WWW.ITINERAIRE.CA OU 514 597-0238

Le magazine L'itinéraire a été créé en 1992 par Pierrette Desrosiers, Denise English, François Thivierge et Michèle Wilson. À cette époque, il était destiné aux gens en difficulté et offert gratuitement dans les services d'aide et les maisons de chambres. Depuis mai 1994, L'itinéraire est vendu régulièrement dans la rue. Cette publication est produite et rédigée en majorité par des personnes vivant ou ayant connu l'itinérance, dans le but de leur venir en aide et de permettre leur réinsertion sociale et professionnelle. La direction de L'itinéraire tient à rappeler qu'elle n'est pas responsable des gestes des vendeurs dans la rue. Si ces derniers vous proposent tout autre produit que le journal ou sollicitent des dons, ils ne le font pas pour L'itinéraire. Si vous avez des commentaires sur les propos tenus par les vendeurs ou sur leur comportement, communiquez sans hésiter avec le 514 525-5747, poste 230.

QUEBECOR

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



ÉDITORIAL

AUDREY COTÉ

Rédactrice en chef
audrey.cote@itineraire.ca

MALADE RECHERCHE PSYCHIATRE DÉSESPÉRÉMENT

Antipsychotique, antidépresseur, stabilisateur d'humeur et somnifère. Chaque jour, Gilles Leblanc avale ce cocktail chimique sans suivi psychiatrique. Depuis six mois, Gilles n'a plus de psychiatre. Il erre dans les limbes bureaucratiques du système de santé et attend l'improbable coup de fil de l'hôpital chargé de réévaluer son dossier. En attendant, ses heures s'écoulent comme des années et ilangoisse à l'idée de capoter.

Même s'il souffre de maniaque-dépression depuis 16 ans, qu'il a subi quatre psychoses, vécu 12 hospitalisations et qu'il se débat chaque jour pour rester vivant, Gilles est considéré comme un « cas léger ». Concrètement, le patient Gilles Leblanc se résume à un numéro d'assurance maladie sur une liste d'attente perdue quelque part, entre l'Hôpital Notre-Dame et l'Hôpital Jean-Talon. Il n'est malheureusement pas le seul, quel que soit l'hôpital concerné.

Il fallait assister au Café scientifique organisé par les Instituts de recherche en santé du Canada qui portait sur le manque de ressources en santé mentale, le 9 février dernier, pour constater l'ampleur de la catastrophe. Accrue par la difficulté de se faire soigner, la détresse des personnes souffrant de diverses formes de maladie mentale est si grande qu'une majorité d'entre elles emplissait la petite salle du Patro Vys de l'avenue du Mont-Royal. Confrontées au cafouillage administratif d'un système qui les ballote d'un hôpital à l'autre en attendant que des ressources tombent du ciel, des personnes souffrantes cherchaient désespérément des solutions à leur mal de l'âme.

Tour à tour, plusieurs malades se sont rués au micro pour poser des questions aux trois éminents chercheurs en santé mentale qui ne pouvaient rien faire de plus que répéter le discours qu'ils tiennent depuis des lustres : en plus de la pénurie de psychiatres, les fonds publics manquent dramatiquement

pour répondre aux besoins des malades et de leurs proches. Qu'un événement dédié à la réflexion comme le Café scientifique se transforme pratiquement en espace de consultation en dit long sur l'urgence d'agir pour soutenir « nos » malades et les aider à retrouver l'équilibre.

Lui-même bipolaire, le producteur et président du conseil d'administration de l'organisme Revivre, Guy Latraverse, a parlé en connaissance de cause : « Il s'écoule en moyenne huit ans avant qu'une personne bipolaire ait accès à des soins adaptés et stables. Les personnes en détresse sont toujours plus nombreuses à nous demander de l'aide professionnelle et n'en obtiennent pas. Quand on sait que 40 % des Montréalais n'ont même pas de médecins de famille, alors on peut s'imaginer le casse-tête que ça représente d'essayer d'avoir un psychiatre. » Le producteur a également mentionné que le manque de coordination entre les différents intervenants en santé mentale préside au cafouillage du système actuel.

La vraie vie d'une majorité de malades est en totale discordance avec le *Plan d'action en santé mentale 2005-2010* élaboré par le gouvernement du Québec. Un des principes directeurs de ce plan, ironiquement intitulé *La force des liens*, concerne l'accessibilité et formule « l'importance d'offrir localement des services en santé mentale de première ligne de qualité et d'assurer un passage fluide vers des services spécialisés et surspécialisés lorsque cela est nécessaire » (p. 12 du Plan d'action). Oui, *La force des liens* est bien loin de la réalité quand vous devez entrer à l'urgence psychiatrique allongé sur une civière, les veines ouvertes, pour pouvoir voir un psychiatre avant six mois! Un psychologue? N'y pensez-y pas si vous n'avez pas un portefeuille bien garni. « Le gouvernement du Québec reconnaît la dépression comme une maladie. Dans cette perspective, il serait logique qu'en plus du traitement pharmacologique, on

puisse offrir des services de psychothérapie. L'Angleterre et l'Australie remboursent la psychothérapie, prévenant ainsi une multitude de pathologies », a judicieusement exprimé le psychiatre Alain Lesage, rattaché au Centre de recherche Fernand-Séguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine.

Au Québec, une personne sur six souffre de maladie mentale. À Montréal, selon les dernières données de l'Agence de la Santé et des Services sociaux, un adulte sur cinq souffre d'un ou de plusieurs problèmes de santé mentale. Ce n'est pas rien et il est grand temps que le gouvernement québécois comprenne qu'il joue son avenir en laissant ainsi se dégrader les conditions de vie de ses citoyens. Peut-on se permettre de laisser aller ainsi notre santé mentale collective? De toute urgence, il faut que l'ensemble des chercheurs, des organismes et des citoyens concernés de près ou de loin par la maladie mentale se fasse entendre du ministère de la Santé et des Services sociaux. Il en va de notre avenir collectif et, comme l'a si bien dit la chercheuse et professeure au département de psychologie à l'Université de Montréal, Louise Nadeau : « En ce qui concerne la maladie mentale, il faut reconnaître que nous avons tous nos zones de vulnérabilité, nos fragments incontrôlables et, dans ce sens, on ne peut pas dire "eux" et "nous" ».

VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS D'ACCÈS AUX SOINS PSYCHIATRIQUES? PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES. L'ITINÉRAIRE ENTREPRENDRA UNE SÉRIE DE REPORTAGES SUR LA QUESTION : WWW.ITINERAIRE.CA

LISEZ LA CHRONIQUE C'EST COMPLÈTEMENT MALADE! DE GILLES LEBLANC À LA PAGE 41



MANGEZ SOLIDAIRE

OFFREZ DES CARTES-REPAS !



« Les cartes-repas permettent à des personnes démunies de bien manger et de briser leur isolement. Manger avec d'autres crée des liens et favorise la compréhension mutuelle. En ce sens, les cartes-repas redonnent l'espoir et la possibilité de retrouver l'équilibre. Avec 4\$, vous nourrissez un être humain et contribuez à changer sa vie. »

RICARDO
Cantines

Pour acheter des cartes-repas, remplissez le coupon suivant ou rendez-vous au : **WWW.ITINERAIRE.CA**

J'achète des cartes-repas

Donnez-moi _____ cartes-repas à 4\$ chaque = _____ \$

- Postez-moi les cartes afin que je les distribue¹
- Je désire que vos intervenants ou bénévoles les distribuent²

Je souhaite aussi faire un don de _____ \$ à L'Itinéraire

Paiement

- Chèque au nom du Groupe communautaire L'Itinéraire
- Visa, Master Card

Expiration ____ / 20 ____
Mois Année

Signature :

Vos coordonnées

M. Mme.

Prénom : _____ Ville : _____

Nom : _____ Province : _____

Entreprise : _____ Code Postal : _____

Adresse : _____ Téléphone : () _____

App. _____ Courriel : _____

Postez ce coupon au Groupe communautaire L'Itinéraire
2100, BOULEVARD DE MAISONNEUVE EST, SUITE 001
MONTREAL (QUEBEC) H2K 4S1

¹ En vertu d'une loi de Revenu Canada, les cartes achetées que vous distribuez vous-même ne sont pas admissibles au déductions fiscales.

² Vous recevrez votre reçu d'impôts début janvier suivant votre don.

RÉSEAU SOLIDAIRE DE L'ITINÉRAIRE

PATRICE JOLIVET

Conseiller au développement des partenariats et dons
patrice.jolivet@itineraire.ca

*Je donne
à l'itineraire*

NOUS RECHERCHONS :

POUR LA FORMATION DES JEUNES EN PRODUCTION VIDÉO ET AUDIO

- Chaises de bureau
- Ordinateurs Pentium 4
- Ordinateur Apple G5 ou plus récent
- Écouteurs
- Compresseur
- Console avec pré-ampli
- Micros avec pré-ampli

POUR LE CAFÉ SUR LA RUE ET LES SERVICES PSYCHOSOCIAUX

- Petit frigo, bar à salade
- Laveuse / sècheuse
- Lave-vaisselle
- Hotte de cuisinière au charbon
- Pannes de cuisson pour réchauds
- Réchaud pour les sauces
- Douilles à pâtisserie
- Bons couteaux
- 20 à 30 cabarets
- Gros chaudrons à fond épais
- 60 bols à soupes
- 60 bols à salade 6oz
- Ouvre-boîte tige (qui va sur le comptoir)

POUR LA RÉDACTION ET L'INFOGRAPHIE

- Appareil photo numérique
- Dictaphone et cassettes
- Casques d'écoute

POUR L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE DE PROJECTION

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

INFORMATIONS :
WWW.ITINERAIRE.CA OU AU
514 597-0238 POSTE 226

RECETTE ÉCONOMIQUE DE RICARDO.

LINGUINES AU THON ET AUX OLIVES

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 15 min / Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 375 g (3/4 lb) de linguines
- 2 oignons, hachés grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 boîtes de 170 g de thon dans l'huile, égoutté
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives noires séchées dans l'huile, dénoyautées et coupées en quartiers ou 125 ml (1/2 tasse) d'un mélange d'olives noires et vertes
- 2 gousses d'ail, hachées
- Le zeste râpé et le jus de 1 citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter et réserver.

Dans une grande poêle, faire dorer les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. Ajouter le thon, les tomates, les olives et l'ail.

Poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Ajouter les pâtes, le zeste et le jus de citron. Bien mélanger et réchauffer. Ajouter l'eau de cuisson si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.



WWW.RICARDOCUISINE.COM

CHLOÉ SAINTE-MARIE ARTISTE POUR LA PAIX 2009

JOSÉE LOUISE TREMBLAY

Commis à la rédaction

Chloé Sainte-Marie a été consacrée Artiste pour la paix 2009, le 14 février dernier à la Chapelle historique du Bon-Pasteur. L'organisme Les Artistes pour la paix (APLP) l'a choisie pour son engagement avec la culture innue. La comédienne et chanteuse a démontré de l'audace et « posé un geste de paix » en enregistrant l'album *Nitsisseniten e tsbissenitamin* (Je sais que tu sais) en montagnais, une langue parlée par moins de 12 000 personnes à travers le monde.

Pour Chloé Sainte-Marie, la paix commence en soi. C'est pourquoi elle est à la fois fragile et difficile à trouver : « Je suis très touchée par ce titre. Si le travail que je fais a des alliances avec la paix, c'est formidable! », a-t-elle déclaré à *L'itinéraire*. L'artiste ne se considère pas comme une militante de première ligne, mais plutôt comme une interprète qui s'applique à donner le meilleur d'elle-même. « Si ce que l'on fait évoque la paix, c'est un cadeau de la vie », a ajouté Chloé avec une voix empreinte d'émotion.

Chaque année, l'organisme Les Artistes pour la paix décerne le titre d'artiste pour la paix à une personnalité qui se démarque en s'engageant pour la paix. Plusieurs personnalités ont rendu hommage à Chloé Sainte-Marie à la Chapelle du Bon-Pasteur en soulignant « son amitié interculturelle et son appui à l'extraordinaire culture innue ». Les APLP ont aussi honoré le dévouement exceptionnel de Chloé Sainte-Marie à titre d'aidante naturelle auprès de son défunt conjoint Gilles Carle.



DE GAUCHE À DROITE : FRÉDÉRIC BACK, PIERRE JASMIN, MARIE-CLAIRE SÉGUIN, DANIEL-JEAN PRIMEAU, CHLOÉ SAINTE-MARIE, LA MINISTRE MARGUERITE BLAIS, DANY LAFERRIÈRE ET PASCALE MONTPETIT

PHOTO : AUDREY COTÉ

LES LIBÉRAUX POUSSENT HARPER À LUTTER DAVANTAGE CONTRE L'ITINÉRANCE

Le 12 février dernier, les députés libéraux ont demandé au gouvernement Harper d'augmenter le financement du programme fédéral visant à prévenir et à réduire l'itinérance, et de s'engager à un financement durable. « Le gouvernement Harper a jusqu'à présent refusé d'assurer une stabilité à des programmes censés apporter une stabilité aux personnes les plus vulnérables de la société », a déclaré Gerard Kennedy, porte-parole libéral responsable de l'infrastructure et des collectivités, et chargé du logement.

Les députés Gerard Kennedy et Marc Garneau (représentant du chef libéral au Québec) veulent aussi que le gouvernement Harper prolonge le financement de la Stratégie des partenariats de lutte contre l'itinérance (SPLI) jusqu'en 2014. Sinon, le programme doit être arrêté à la fin de l'année financière.

Les députés ont formulé cette demande lors d'une visite aux résidents et aux organisateurs de l'organisation Le Sac à Dos (Action-Réinsertion), qui offre un large éventail de services essentiels aux sans-abri de Montréal.

LE MONDE SELON RAY LENGELÉ



LES MONTRÉALAISES ET MONTRÉALAIS PRENNENT DE PLUS EN PLUS LE VIRAGE VERT

La dernière enquête **ORIGINE-DESTINATION** révèle une importante hausse du transport collectif comme mode de déplacement (+15 %); la marche et le vélo ont aussi augmenté de plus de 11 %. On remarque aussi une augmentation de 10 % des déplacements en transport en commun lors de la période de pointe du matin.

Ces résultats sont très encourageants, notamment pour l'arrondissement de Ville-Marie qui est le lieu de destination d'un très grand nombre de citoyens. Ils témoignent très clairement du fait que les

Montréalais sont maintenant désireux de changer leurs habitudes. Nous ne pouvons faire autrement que de nous réjouir de ces observations, considérant les sommes importantes investies dans la mise en œuvre du Plan de transport, adopté en 2008 par le conseil municipal.

Ces investissements ont permis d'augmenter la fréquence du service du métro et des autobus. Vous verrez très bientôt apparaître, sur les principaux parcours au centre-ville, les nouveaux autobus articulés. De plus, Montréal compte maintenant près de

560 kilomètres de voies cyclables, un nombre qui va encore croître au cours des années à venir. Et l'arrivée de BIXI (le vélo en libre-service) a sûrement contribué à ce virage vert. Plus d'un million de déplacements ont été enregistrés lors de la première saison, un succès qui démontre bien l'engouement pour découvrir la ville autrement.

Adopter au quotidien un comportement éco-responsable est, pour chacun des Montréalais, une façon de faire de Montréal une métropole modèle en matière d'environnement.



GÉRALD TREMBLAY
Maire de Montréal

La STM,
toujours là!

STM.info

La Capitale
La Capitale vendu.com

La Capitale du Mont-Royal
*L'achat et la vente d'une propriété,
c'est une affaire de cœur et de savoir-faire*

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

Blogue : www.lacapitaledumontroyal.com

Plateau : 1152, av. du Mont-Royal E (514) 597-2121
Rosemont Petite-Patrie : 2239, Beaubien E (514) 721-2121

mont-royal@lacapitalevendu.com
lacapitalebeaubien@videotron.ca

MONTRÉAL 2010-2020, ET SI TOUT DEVENAIT POSSIBLE...

Alors que s'amorce la deuxième décennie du 21^e siècle, quels défis sociaux devra affronter la métropole québécoise d'ici les dix prochaines années? Dans quelle ville veut-on habiter dans dix ans? À quels dossiers les autorités devraient-elles consacrer leurs efforts pour faire de Montréal une ville idéale d'ici 2020? *L'itinéraire* lève le voile sur cinq grands chantiers de notre ville.

Dans cette parution : LA PAUVRETÉ
ET L'EXCLUSION SOCIALE



S'UNIR POUR ENRAYER LA PAUVRETÉ

PHILIPPE MEILLEUR

Est-il possible d'enrayer la pauvreté à Montréal d'ici la fin de la décennie? Peut-être, mais à la seule condition, selon des experts, que les acteurs sociaux s'unissent pour assurer un revenu décent aux personnes seules, pour maintenir de bons services publics et pour reconnaître l'expertise des immigrants.

C'est le grand paradoxe de la société moderne : alors que la richesse collective est en croissance, la couche la plus pauvre de la population tend à s'appauvrir toujours davantage. « Il y a eu une hausse de la richesse ces dernières années, mais pas pour tout le monde, explique Pierre Gaudreau, coordonnateur du Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM). C'est paradoxal. »

« EST-IL TEMPS POUR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE S'ORGANISER POUR FAIRE FRONT COMMUN ET METTRE SUR PIED UN VÉRITABLE LOBBY? DOIT-ON PRIVILÉGIER L'EFFORT COLLECTIF DE TOUS LES ORGANISMES? SOMMES-NOUS DUS POUR DE GRANDS ÉTATS GÉNÉRAUX? IL FAUT POSER CES QUESTIONS. »

— Jean-Marc Fontan, professeur à l'UQAM et associé au Centre de recherche sur les innovations sociales

Forts de ce constat, les experts consultés par *L'itinéraire* désignent le revenu des personnes seules comme le premier grand chantier à mettre en branle pour inverser la tendance.

« Il faut impérativement repenser le revenu des gens seuls, des assistés sociaux et des petits salariés, martèle Robin Couture, porte-parole du Collectif pour un Québec sans pauvreté. Nous avons besoin d'adopter une politique sociale permettant d'augmenter les revenus de ces personnes

et, au final, d'assurer un partage plus équitable des richesses. »

Ce renouveau social passe également par un accès à des services publics de bonne qualité. Le financement des institutions publiques comme les écoles, la Société de transport et les hôpitaux devrait être revu à la hausse. « Il faut éviter que les plus pauvres ne fassent les frais de la crise des finances publiques, illustre Robin Couture. La réduction des inégalités profite à toute la société. » Un réseau de la santé plus performant permettrait plus particulièrement d'assurer un suivi adéquat des cas de problèmes de santé mentale. « En ce moment, il y a de nombreux besoins non comblés qui mènent à une situation d'itinérance », rappelle Pierre Gaudreau.

La reconnaissance et l'encadrement des immigrants, dont le diplôme n'est que trop rarement accepté au Québec, sont aussi des enjeux de taille. « Il s'agit de diminuer le temps nécessaire pour que les immigrants se sentent confortables et s'intègrent, dit Jean-Marc Fontan, professeur à l'UQAM et associé au Centre de recherche sur les innovations sociales. Il faut réduire les irritants, parce qu'en arrivant ici, il y a un grand risque d'isolement, et donc de pauvreté et d'exclusion sociale. »

GRANDE RÉFLEXION

Les experts sont formels : la revitalisation de Montréal, présentement en cours, doit absolument intégrer les personnes seules et vulnérables dans son plan d'action, sans quoi les inégalités sociales augmenteront. « Plusieurs facteurs peuvent mener à l'itinérance, explique Pierre Gaudreau, mais souvent, cela est dû à un manque de logement abordable. Lorsqu'on reconstruit

des quartiers, par exemple, il faut s'assurer de laisser une place à tout le monde, notamment par la construction ou la protection de maisons de chambre. »

Mais au-delà de cette intégration se trouve la nécessité pour le milieu communautaire de s'unir pour réfléchir globalement à la question. Après des dizaines d'années d'efforts, la pauvreté et l'exclusion existent toujours, rappelle Jean-Marc Fontan. « Est-il temps pour les organismes communautaires de s'organiser pour faire front commun et mettre sur pied un véritable lobby? Devrait-on privilégier l'effort collectif de tous les organismes? Sommes-nous dus pour de grands états généraux? On doit se poser ces questions. » Cet effort collectif devrait également inclure les différents paliers de gouvernement et les institutions publiques, selon Pierre Gaudreau. « N'oublions pas que le coût de l'inaction est plus élevé que celui de l'action », dit-il.

LES GRANDS CHANTIERS DE LA LUTTE À LA PAUVRETÉ ET À L'EXCLUSION SOCIALE À MONTRÉAL

- Assurer le revenu des personnes seules et des petits salariés
- Accessibilité et qualité des services publics
- Reconnaissance des compétences des immigrants
- Inclusion des plus démunis dans la revitalisation de la ville
- Grande réflexion collective des organismes communautaires

Luc De Larochellière

présente son 8^e album en carrière



EN MAGASIN DÈS MAINTENANT

« Un toi dans ma tête est un disque intense, personnel, étoffé et incisif. Le genre de disque qui rentre dans les pores et qui n'en sort plus. Sur scène, son effet est similaire... » Philippe Rezzonico, RUE FRONTENAC

« Un toi dans ma tête n'est pas un album ordinaire... » Philippe Renaud, LA PRESSE

« Ce disque est d'une rare beauté » Valérie Lesage, LE SOLEIL

« Tendre et touchant » Philippe Renaud, LA PRESSE

« Le genre d'album qu'il faut toute une vie pour réussir » Sylvain Cormier, LE DEVOIR

EN SPECTACLE PARTOUT AU QUÉBEC !

TOUS LES DÉTAILS DE LA TOURNÉE AU www.lucdelarochelliere.com

LUC DE LAROCHELLIÈRE

SOUS LE TOIT
DES MOTS



PAR JOSÉE LOUISE TREMBLAY

chroniqueuse de rue
www.joseelouise.com

Qui d'autre que Luc De Larochellière peut décrire avec autant de sincérité la période d'errance vécue lors d'une rupture non désirée? L'auteur-compositeur et interprète relève ce défi avec la chanson titre de son dernier album, *Un Toi dans ma tête*. Cette chanson accompagnée d'une musique douce et triste à la fois illustre magnifiquement ce que l'on ressent lorsque l'autre moitié nous quitte. Elle m'a pris aux tripes. Quel homme est derrière cette chanson? Je resterai sur ma faim : son auteur ne veut rien révéler. Une aura de mystère entoure en effet Luc De Larochellière, cependant très authentique et attentionné.

SUITE PAGE 16



« AVEC CET ALBUM, J'AI UNE VULNÉRABILITÉ ASSUMÉE ET JE ME SUIS DONNÉ CE MOT D'ORDRE : "ZÉRO BULLSHIT" ! »

Dès le début de notre conversation, je lui parle de l'effet qu'à eu sur moi son album *Un Toi dans ma tête*. J'ai été émue et je n'aurais pas pu l'écouter l'été dernier, car ma peine d'amour était trop présente à ce moment-là. Les mots de l'artiste résonnent en moi et me transpercent encore comme un poignard acéré : « Je crois qu'en partant, t'as laissé un toi dans ma tête, un toi tout petit qui me parle la nuit [...] Un toi qui s'entête à *squatter* ma tête, un toi qui m'embête quand je nveux plus de lui, [...] ». Lorsque je lui en fais part, il semble touché par mes propos, mais je le sens distant. Cette distance ne sera jamais comblée lors de notre entretien, malgré mes pirouettes verbales et mes blagues! Luc ne se laissera pas facilement atteindre par ma personnalité extravertie.

À mon grand étonnement, le Lavallois d'origine se considère davantage comme un musicien que comme un parolier : « Avant, je me classais artiste pop rock. Là, je ne fais plus de la chanson. C'est comme si je rentrais dans mon étape expérimentée, celle où j'assume complètement mon côté chansonnier », ajoute-t-il. Au-delà des saveurs musicales pop de ses albums produits dans les années 1990, Luc De Larochellière était reconnu pour ses textes à saveur sociale, d'une grande richesse poétique; « Comme artiste pop, je trouvais ça bizarre, parce qu'on me parle toujours de mes textes. À un moment donné, je me suis dit que je devrais peut-être les laisser parler en premier », ajoute-t-il d'un ton amusé.

L'artiste a abordé son travail sans compromis. Toutes les chansons sont donc nées d'abord de ses textes : « Auparavant, mes mots servaient ma musique, mais pour cet album, je voulais faire différent, sans me censurer dans le processus. » Depuis, il travaille de cette façon-là. « C'est étonnant, mais ça a été plus facile que je pensais d'écrire les textes et de trouver les mélodies après. J'ai l'impression d'être dans une deuxième version de moi-même », répond-il sereinement.

ZÉRO BULLSHIT

Cette nouvelle version de lui-même prend aujourd'hui la vie un jour à la fois et s'applique à demeurer dans l'instant présent. « J'ai pris conscience que le seul moment sur lequel je pouvais agir était le moment présent. Le bonheur que j'ai à prendre, c'est le bonheur qui m'est accessible maintenant. » Depuis qu'il a introduit cette philosophie dans sa vie, il a l'impression que sa vie s'améliore : « Je fais moins d'anxiété et je ne me nourris plus de mes vieux malheurs. Je crois que le bonheur se trouve là, dans l'instant présent », lâche-t-il, paisible.

C'est en faisant ce travail sur lui-même que l'artiste a réussi à lâcher prise et à se laisser aller

complètement à la libre création. « La première étape de l'écriture est de laisser passer ce qu'il y a à passer, sans se censurer. Ma pudeur s'est souvent manifestée avec mon humour ou mon côté cynique, pour me protéger. Avec cet album, j'ai une vulnérabilité assumée et je me suis donné ce mot d'ordre : "Zéro *bullshit*" ! », s'exclame-t-il en souriant. Le fait d'avoir laissé parler franchement son intérieur dans sa poésie lui a inspiré des airs accrocheurs et suaves : « J'ai laissé parler ce qu'il y avait de plus fort en moi, et on dirait que ça a amélioré le reste. » Pas étonnant que l'album *Un Toi dans ma tête* connaisse un franc succès et qu'il touche autant aux cordes sensibles d'un public qui en redemande.

Le chanteur a en effet concocté un album d'une grande profondeur. À partir de ses expériences, il se livre comme jamais il ne l'avait fait auparavant. En écoutant les chansons, on sent que l'homme a puisé au fond de lui-même pour extraire ses blessures amoureuses et s'inspirer de son vécu. « En fait, c'est davantage un album sur l'amour ou l'idée qu'on peut se faire de l'amour », analyse Luc. Pas commercial ou trop triste l'album *Un Toi dans ma tête*? « Curieusement, c'est l'album qui se vend le mieux depuis 1993 », précise-t-il, fier de la réponse du public. D'ailleurs, la chanson *Beauté perdue* tourne dans presque toutes les stations de radios francophones, un succès que ses *hits* passés n'avaient jamais atteint, confie-t-il.

Avec le ton intimiste de ses chansons, le chanteur s'est rapproché des gens, même s'il reconnaît qu'il est et a toujours été une personne réservée. « Dans mon travail d'artiste, le but est d'émouvoir les gens. Avec ce disque, je voulais aller ailleurs. Je me suis demandé ce que j'avais encore à dire en tant qu'auteur », explique-t-il.

PRÈS DE SON PUBLIC

Au cours des cinq dernières années, le chanteur n'a pas chômé. Il a fait plusieurs tournées, s'est promené un peu partout, de Saint-Pierre-et-Miquelon en passant par le Nouveau-Brunswick, la Côte-Nord et la Gaspésie. « J'ai été directeur artistique du Festival de la chanson de Granby et j'ai été professeur à l'École nationale de la chanson de Granby. J'ai fait à la fois des *shows* et j'ai donné de la formation en composition et en ateliers d'écriture », raconte-t-il. Durant les trois dernières années, l'artiste a aussi animé et parrainé le concours Ma première Place des arts, en plus de préparer son huitième album, *Un Toi dans ma tête*.

Cette période a eu une grande influence sur son travail d'auteur : « Lorsque tu regardes le travail d'un autre, que tu le critiques ou que tu lui donnes des conseils, ça a une influence sur ton

LUC DE LAROCHELLIÈRE ET LE MÉPRIS

« Lorsque je suis témoin d'abus de pouvoir, de racisme ou qui ont de mépris, ça me met en colère, et ce, que cela se produise dans les petites choses de la vie ou dans les grandes. Dans le capitalisme sauvage, il y a du mépris de la valeur humaine. Ça peut être aussi le mépris d'une culture au détriment d'une autre. Ce mépris-là crée de la violence et il y a un prix au mépris. »

« JE FAIS MOINS D'ANXIÉTÉ
ET JE NE ME NOURRIS PLUS
DE MES VIEUX MALHEURS. JE
CROIS QUE LE BONHEUR SE
TROUVE LÀ, DANS L'INSTANT
PRÉSENT. »

processus créateur. Tu finis par te dire que tu devrais mettre en pratique les conseils que tu donnes! Je pense qu'en ayant été professeur, j'ai amélioré mon écriture. »
Le style d'écriture de l'auteur? Une forme poétique simple et des rimes accrocheuses.
« Je me sens redevable des écoles de Brassens, Brel, Rivard ou Vigneault, qui m'ont influencés », soutient-il.

D'une générosité évidente, cet artiste mystérieux préserve cependant son intimité. Luc De Larochellière se livre avant tout à travers sa poésie, ses mots bien à lui, sa musique enveloppante qui chatouille les oreilles et qu'on fredonne sans se lasser.

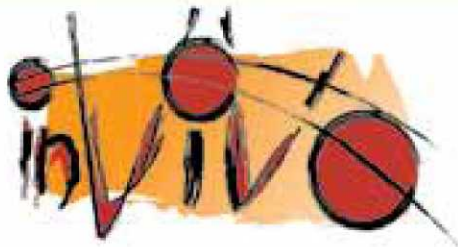
WWW.LUCDELAROCHELLIERE.COM

LUC DE LAROCHELLIÈRE EN CONCERT LE 5 MARS
2010 À SHERBROOKE AU THÉÂTRE GRANADA

WWW.THEATREGANADA.COM

PHOTOS : CHRISTIAN TREMBLAY





BISTRO CULTUREL **ENGAGÉ**

Cuisine spontanée ✦ Produits locaux ✦ Brunchs
Jeudi Jazz ✦ Bières de microbrasseries
Spectacles ✦ Expositions



4731 rue Ste-Catherine Est
514 223 8116
www.bistroinvivo.coop

www

CONCERTS Eglise de Gesù
1202 DE BELLEVUE, MÉTRO PLACE-DES-ARTS
MIDI ÈS MUSICA
ENTRÉE LIBRE
CONTRIBUTION VOLONTAIRE
MARDIS
DE 12H05
À 12H55
UN SPA POUR L'ÂME
DE RETOUR LE 16 FÉVRIER



gesù
WWW.GESU.NET
514.861.4378



Bernard Bigras
Député de Rosemont – La Petite-Patrie
www.bernardbigras.qc.ca

1455, rue Beaubien Est, bur. 208
Montréal (Québec) H2G 9G6
Tél. : 514 729-5342
Télc. : 514 729-5875
bigras1@parl.qc.ca




Desjardins
Caisse du Quartier-Latin de Montréal

Fiers partenaires de l'itinéraire
et du magDVD **Le 3^e Œil**
pour l'aide aux jeunes de la rue

Siège social: 1255, rue Berri, Montréal (Québec) H2C 4C8
Tél.: 514 849-3581 Téléc.: 514 849-7019



ANNIE CARON ET ÉLYSE ROBINEAULT

COMPLICES VOLONTAIRES DES ITINÉRANTES



JOSÉE LOUISE TREMBLAY

chroniqueuse de rue
www.joseelouise.com

Émues par les propos tenus à la radio par Léonie Couture, fondatrice de l'organisme La rue des Femmes, Annie Caron et Élyse Robineault ont décidé de monter un spectacle-bénéfice intitulé *Complicité Volontaire* avec La rue des Femmes. Peu connues du grand public, ces jeunes auteures-compositrices-interprètes ont réalisé l'exploit de faire salle comble au Gesù!

L'image que la société a des femmes est une préoccupation majeure pour les deux compositrices. Cette image a de lourdes conséquences pour certaines femmes. Annie Caron dit être inspirée par les images de femmes fortes et assumées dans sa création. « C'est difficile de supporter l'image de la femme-objet que les sociétés nous proposent. Plusieurs femmes se perdent là-dedans. Elles ont davantage de difficultés à supporter cette image-là et plusieurs dégringolent. Plusieurs d'entre elles s'entourent de personnes

qui ne sont pas vraies. C'est plus difficile de se comprendre alors, d'avoir un regard juste de soi-même et cela a des conséquences sur l'estime de soi. Personnellement, je suis influencée par des artistes comme Tori Amos ou The Cranberries. Mes chansons s'appuient sur des messages aux visions un peu idéalistes », explique Annie au sujet de sa musique.

Les jeunes trentenaires ont imaginé un spectacle présentant leurs compositions tout en faisant une bonne action pour un organisme reconnu, engagé auprès d'une clientèle démunie. Pour chaque billet de spectacle vendu, 1\$ a été remis à La rue des Femmes, pour un total de 330\$. Leurs thèmes de prédilection : l'environnement, les inégalités sociales, la pauvreté et l'itinérance. Pas étonnant qu'elles veuillent ainsi redistribuer une partie de leurs recettes à des organismes communautaires. Ce spectacle sera éventuellement repris en

version acoustique. « Notre spectacle a un bon concept. On peut l'adapter et s'associer à d'autres organismes pour les aider », ajoute Élyse.

En février dernier, Élyse est allée chanter pour nos soldats en Afghanistan. À présent, elle souhaite faire une carrière solo, en plus de continuer le spectacle *Complicité Volontaire* avec son amie Annie ainsi que son implication auprès des femmes itinérantes.

QUI SONT-ELLES?

Pianiste, Annie Caron a débuté la musique dès l'âge de huit ans. Son parcours est académique. Étudiante à la polyvalente de Sainte-Thérèse, elle a suivi une formation intensive comprenant des cours de musique tous les jours et a aussi appris la guitare. « J'ai continué ma formation au cégep Lionel-Groulx en piano classique », raconte-t-elle. Sa formation lui permet aujourd'hui de travailler comme professeure dans une école de musique. C'est par l'entremise

À PROPOS DE LA RUE DES FEMMES

Fondée en 1994, La rue des Femmes a fêté ses 15 ans en 2009. L'organisme combat l'itinérance chez les femmes et propose de la nourriture, un hébergement et différents accompagnements pour les aider à se refaire. Durant la période 2008-2009, *La rue des Femmes* a soutenu près de 400 femmes itinérantes.

de son travail d'enseignante qu'elle a rencontré sa complice.

Élyse a un parcours académique semblable à celui d'Annie. Il y a un an, elle a téléphoné à quelques écoles de musique pour leur parler d'un de ses projets, celui d'intéresser des jeunes à aller chanter dans des maisons pour personnes âgées.

Les artistes engagées socialement sont aussi à la recherche de subventions pour enregistrer la chanson titre de leur spectacle, *Complicité Volontaire*. Lors de la représentation au Gesù, elles ont offert les droits de cette chanson dans l'éventualité de sa diffusion. « Les profits générés seraient remis intégralement à l'organisme », précise Line Richer, directrice de la Fondation La rue des Femmes. Avis aux intéressés.

POUR AIDER CES JEUNES FEMMES À PRODUIRE LEUR CHANSON OU À REFAIRE LEUR SPECTACLE, OU POUR SE PROCURER LEUR ALBUM :
WWW.MYSPACE.COM/ELYSE ROBINEAULT
WWW.MYSPACE.COM/ANNIECARON

DES DONS PEUVENT ÊTRE EFFECTUÉS À L'ORGANISME LA RUE DES FEMMES SUR LEUR SITE WEB AU
WWW.LARUEDESFEMMES.COM

RÉSEAU DES ORGANISATEURS DE SPECTACLES DE L'EST DU QUÉBEC :
WWW.ROSEQ.QC.CA/PUBLIC/QUI/INDEX.PHP

*Réseau indépendant de diffuseurs d'événements artistiques : www.rideau-inc.qc.ca/

PHOTO : DANIEL DUMONT

SAUVER LA PLANÈTE, UN VISIONNAIRE À LA FOIS

VALÉRIE OUELLET



«Jongler, la *broue* dans l'toupet/Pousser notre brouette au grand diable des vents/Changer le monde». Dès les premières minutes de *Visionnaires planétaires*, les rimes revendicatrices du *slammeur* Ivy appellent à la révolution, tandis que coule paisiblement la rivière Trois-Pistoles. Puis émergent les images d'un jeune homme barbu et souriant, suspendu entre ciel et terre au-dessus du cours d'eau pour y dénoncer la construction d'une minicentrale thermique.

«C'est ici même, au Café des entretiens, que j'ai rencontré pour la première fois Mikaël, juste avant qu'il parte pour le Forum social mondial, au Brésil. C'était en 2005», se rappelle avec un discret sourire la réalisatrice de *Visionnaires planétaires*, Sylvie Van Brabant. La cinéaste aux cheveux poivre et sel a demandé à l'activiste originaire de Trois-Pistoles de servir de guide à une nouvelle génération d'écologistes. «Au fil de mes recherches, je me suis rendu compte qu'il ne fallait pas faire un autre film catastrophe sur l'environnement. Je devais montrer que l'heure était grave et mobiliser la jeune génération au lieu de la décourager.»

QUÊTE PLANÉTAIRE

De Mumbai à Washington DC en passant par Zurich, Sylvie Van Brabant a lancé Mikaël dans un voyage initiatique à la rencontre des pionniers environnementaux de la planète : l'Indien Ashok Khosla,

président de la célèbre ONG Development Alternatives, le Suédois Karl-Henrik Robert, véritable gourou du développement durable, les Américains John et Nancy Jack Todd, pionniers du design écologique. Le jeune activiste a même rencontré la grande dame du Kenya, Wangari Maathai, prix Nobel de la paix 2004 et fondatrice de l'ONG africaine Green Belt Movement.

Les échanges les plus riches ont toutefois eu lieu entre Mikaël et le pionnier de la défense de l'environnement au Canada, Christian de Laet. Sylvie Van Brabant, qui signe ici son quinzième documentaire, garde un souvenir impérissable de la rencontre entre le jeune activiste et le vieux mentor. «Ils se sont longtemps jaugés tous les deux. Par la suite, ils se sont rapidement liés d'amitié. Mikaël a vécu un réel deuil au départ de Christian», ajoute-t-elle. En effet, quelques semaines à peine après la fin du tournage de *Visionnaires planétaires*, Christian de Laet est décédé à l'âge de 81 ans.

CITOYENNE VISIONNAIRE

À la suite de ses recherches documentaires pour *Visionnaires planétaires*, Sylvie Van Brabant a prêché par l'exemple. Elle s'est convertie au végétarisme et circule à vélo dans les rues de Montréal. La fondatrice des Productions Rapide Blanc a aussi mis sur pied le Projet Code vert (greencodeproject.org/fr), qui a pour mission de reverdir l'industrie des médias en établissant des pratiques de travail plus écologiques et plus durables

Lorsqu'on aborde l'épineux dossier des sables bitumineux, la réalisatrice originaire de Saint-Paul, en Alberta, se dit choquée par la position du gouvernement fédéral. «C'est absolument terrible! Il faut arrêter d'investir de l'argent dans un procédé qui ne fait qu'augmenter l'émission de gaz toxiques et l'effet de serre. Investissons plutôt dans les énergies alternatives», s'indigne celle qui a tenu à compenser les émissions de gaz carbonique pour chacun des milles parcourus par Mikaël durant son périple.

La citoyenne montréalaise demeure convaincue que la nouvelle génération d'écologistes pourra sauver la planète. «Le politique gouverne tout et le politique est gouverné par l'économique, par les privilégiés. Le seul pouvoir qui existe pour contrer ça, c'est le pouvoir citoyen. Pourquoi ne descendons-nous pas dans la rue pour défendre nos intérêts? Nous n'avons plus beaucoup de temps!»

VISIONNAIRES PLANÉTAIRES SERA DISPONIBLE EN DVD DÈS LE 23 MARS ET SERA DIFFUSÉ SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA LE 23 AVRIL À 20 H, DANS LE CADRE DU JOUR DE LA TERRE.

PHOTO : OLIVIER CHENEVAL

© 2009 NATIONAL FILM BOARD OF CANADA AND RAPIDE BLANC OFFICE / OFFICE NATIONAL DU FILM DU CANADA ET LES PRODUCTIONS RAPIDE-BLANC.
ALL RIGHT RESERVED / TOUS DROITS RÉSERVÉS.

ORTHOREXIE

QUAND LA VALEUR NUTRITIVE
PRIME SUR LE PLAISIR DE MANGER

CHRISTINE BERGER

Ingrédients d'une boîte de céréales Life Multigrains : son d'avoine, sucre, avoine Quaker à grains entiers, farine de blé à grains entiers, farine de maïs, farine de son de maïs, son de blé, bicarbonate de sodium, carbonate de calcium, sel, colorant caramel, BHT (agent de conservation). Si cette lecture vous affole, vous pourriez être orthorexique. Bienvenue dans l'univers des victimes du syndrome de l'alimentation parfaite.

«J'aimerais ça me filmer tous les matins et montrer aux gens, sur YouTube par exemple, comme il est facile de bien s'alimenter», confie Paul Addy, analyste senior, adepte de l'alimentation vivante, aussi appelée crudivorisme. Depuis un peu plus d'un an, Paul a déserté les allées du supermarché parce que les produits qui s'y trouvent ne répondent plus à ses besoins alimentaires. Convaincu des vertus et bénéfiques d'une alimentation dépourvue de produits à base de protéine animale et de produits transformés, il s'approvisionne en aliments biologiques dans les marchés locaux et/ou spécialisés. Ce qu'il ne trouve pas à Montréal, tel que l'huile de coco en grande quantité, il se le fait livrer de la Colombie-Britannique. Faire son épicerie est une affaire de réseautage. Son réfrigérateur est un sanctuaire luxuriant de végétaux et de contenants Tupperware garnis de fruits

et de poudre de cacao cru. Il prépare ses repas deux jours à l'avance et a remplacé son four par un déshydrateur d'aliments, un malaxeur, un extracteur à jus et un germeur.

Pourquoi une telle préoccupation autour de l'alimentation? «Manger des produits biologiques sans protéine animale, explique Paul Addy, ça implique moins de pollution pour le corps et la planète, dans le cycle de production en général. Mais je le fais d'abord pour mon corps. Quand je mange non-cru, trois heures après, mon visage n'est plus en santé, je le sens tout déshydraté.» L'alimentation occupe une place centrale dans la vie de Paul Addy. Il admet tout de go que l'alimentation vivante a redonné un sens à sa vie. Son objectif existentiel : vivre sainement.

ORTHOREXIQUE?

Paul Addy pourrait bien être qualifié d'orthorexique. «L'orthorexie est une nouvelle pathologie qui implique une rigidité extrême sur la façon de s'alimenter», indique Josée Guérin, nutritionniste-psychothérapeute et fondatrice de la clinique psychoalimentaire de Laval. Compris comme trouble alimentaire, l'orthorexie n'est toujours pas diagnostiquée. «En clinique on n'observe pas beaucoup d'orthorexiques, poursuit Josée Guérin, parce qu'il est bien vu dans la société actuelle de bien s'alimenter.»



PAUL ADDY, ADEPTE DE L'ALIMENTATION VIVANTE, AUSSI APPELÉE CRUDIVORISME

Le terme orthorexie, conceptualisé en 1997 par le Dr Steve Bratman, médecin au Colorado, renvoie au désir obsessif d'ingérer de la nourriture saine. C'est la démesure du comportement qui est montrée du doigt. L'orthorexique présente certains traits de l'ordre de la performance, de la perfection et de l'obsession. Sa vie se réduit à un menu : il consacre un temps fou à lire les étiquettes nutritionnelles des produits et à rechercher les aliments que son corps apprécie, renonce à des aliments qu'il aime au profit d'aliments sains, s'impose un ensemble de règles et de contraintes en fonction de faits et de croyances alimentaires. Au menu de Paul Addy, pour souper (dans l'ordre) : salade de fruits À la Paul*, salade de feuillus verts, soupe froide de fenouil, coriandre, amandes et noisettes trempées. La salade de fruits en premier? «Je crois que les sucres que contiennent les fruits préparent mon estomac à bien recevoir le reste du souper», explique-t-il. À l'extrême, certains orthorexiques prennent

un soin maladif à ne se remplir l'estomac qu'à moitié, à mâcher une cinquantaine de fois certains types d'aliments et n'acceptent dans leur assiette que des fruits et légumes fraîchement cueillis.

Les crudivoristes et les culturistes présentent une tendance à souffrir d'orthorexie. Il s'agit d'une pathologie de type bourgeoise, affectant surtout des individus dans la trentaine. «Sur les quelques cas qui sont passés à la clinique, indique Josée Guérin, j'ai surtout vu des hommes de scolarité élevée, qui ont étudié en médecine ou en nutrition». D'abord conscients des effets des aliments sur le corps, les individus orthorexiques en viennent à confondre les questions de goût et de moralité. Autrement dit, la pathologie s'installe lorsque la valeur nutritionnelle devient plus importante que le plaisir de manger et que les préoccupations alimentaires donnent lieu à des questionnements philosophiques sur tout ce qui est ingéré.

SUITE PAGE 23



Clinique
Nouveau
Départ

**TRAITEMENT DE L'HÉPATITE C
ET CO-INFECTIONS**

D^r JEAN ROBERT - BA, MD, M.Sc., FRCPC

CLINIQUE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

www.cliniquenouveaudepart.com

Tél.: 514 521-9023 / Fax.: 514 521-1928

1100, avenue Beaumont, Ville Mont-Royal, Québec H3P 3E5

306000 auditeurs

Source de joie!

91,3 fm Montréal

Radio
Ville-Marie

100,3 FM SHERBROOKE • 89,9 FM TROIS-RIVIERES

89,3 FM VICTORIAVILLE • 104,1 FM RIMOUSKI

Écoutez aussi sur le web au www.radiovm.com

4020, rue Saint-Ambroise, 640-159
Montréal QC H4C 2G7
TÉL (514) 382-6313 Ext. 6111-1177-668-601

GILDAN

www.gildan.com

GILDAN EST LE PREMIER FABRICANT
DE VÊTEMENTS DE SPORT DE
BASE ET LA PREMIÈRE COMPAGNIE
CANADIENNE DONT LE PROGRAMME
DE CONFORMITÉ SOCIALE EST ACCRÉDITÉ
PAR LA FAIR LABOR ASSOCIATION (FLA).

La FLA est un organisme à but non
lucratif, situé à Washington, DC, et dont
l'objectif consiste à encourager le respect
des normes internationales du travail,
à améliorer les conditions de travail et
à protéger les droits des travailleurs.
Elle représente une coalition multilatérale
d'entreprises, d'universités et d'organismes
non gouvernementaux souscrivant
pleinement à un code de conduite rigoureux.
www.fairlabor.org

TOUS LES PRODUITS DE MARQUE GILDAN
SONT CERTIFIÉS OEKO-TEX STANDARD 100.



La certification Oeko-Tex Standard 100 est
l'une des éco-étiquettes les plus réputées
internationalement dans le domaine du
textile. Ce standard certifie que le processus
de fabrication et les textiles eux-mêmes
ne posent aucun danger pour le corps
humain, que ce soit par contact cutané, par
ingestion ou par inhalation, maximisant ainsi
la confiance des consommateurs du point
de vue des implications liées à la santé et à
l'environnement. www.oeko-tex.com



Mais peut-on rapprocher ce syndrome d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC)? «L'orthorexie est décrite comme une obsession pathologique. L'origine du mot orthorexie vient du grec *orthos* signifiant «correct, droit» et *orexia* signifiant «appétit». Cette obsession pathologique n'étant pas officiellement reconnue, elle n'est donc pas inscrite dans la liste des maladies officielles du DSM-IV-TR (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) » affirme Mme Guérin. Or, selon Jean-Yves Dionne, expert en sciences de la santé, ce syndrome, défini par la peur de ne pas bien alimenter son corps, peut facilement devenir une phobie.

«Quand quelqu'un continue à suivre le régime alimentaire qu'il juge sain alors que le corps lui envoie des signes contraires, tels que des cernes et un teint pâle, alors on peut parler de comportement phobique. » Carencé, l'orthorexique peut être affecté de troubles de santé mentale. La peur du risque d'ingérer quelque chose d'impur va grandissant à mesure que l'individu contrôle son alimentation. «Ça devient une folie», constate Josée Guérin.

UN ÉTAT LIÉ À UNE ÉPOQUE

«L'orthorexie est un comportement qui s'inscrit dans les transformations de sociétés que nous connaissons», estime Jean-Philippe Laperrière, sociologue et assistant de recherche au Groupe de recherche Médias et santé (GRMS) de l'UQAM. Le comportement orthorexique serait ainsi, entre autres choses, une réaction extrême aux dérives de l'industrie agroalimentaire de masse et au bombardement médiatique en ce qui concerne le bien-manger. «Dans les années 1980-1990, les grosses compagnies alimentaires coupent dans la qualité en utilisant la chimie industrielle. En même temps, l'arrivée d'Internet génère une explosion au niveau de l'information, avec comme résultat une polarisation des comportements alimentaires», explique Jean-Yves Dionne. Ce sont les médias qui façonnent les normes en matière de santé et, pour les orthorexiques, l'excès d'information serait difficile à gérer.

En s'opposant au concept même d'alimentation industrielle, les orthorexiques espèrent se réapproprier leur santé. Le fait de se contrôler en tant qu'être par l'entremise de l'alimentation leur procure des sentiments de bien-être et de supériorité.

ÊTES-VOUS ORTHOREXIQUE ? Test de Bratman sur l'orthorexie

Paul Addy répond par l'affirmative à sept de ces questions. Même s'il avoue être obsédé par sa nourriture, il dit ne pas se considérer orthorexique pour autant.

| | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| 1. Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ? | | |
| 2. Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ? | | |
| 3. La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle à vos yeux plus importante que le plaisir de le déguster ? | | |
| 4. La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ? | | |
| 5. Êtes-vous récemment devenu(e) plus exigeant(e) avec vous-même ? | | |
| 6. Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ? | | |
| 7. Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments « sains » ? | | |
| 8. Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ? | | |
| 9. Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ? | | |
| 10. Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ? | | |

RÉSULTATS

En répondant oui à 4 ou 5 des questions ci-dessus, vous révélez qu'en ce qui concerne votre alimentation, mieux vaudrait avoir une attitude plus détendue. En répondant oui à toutes les questions, vous montrez que vous êtes complètement obsédé par le fait de manger.

Inversement, un sentiment de culpabilité les assaille lorsqu'ils ne sont pas à la hauteur de leur volonté de fer. L'alimentation, nouvel opium du peuple? «Je trouve qu'en sortant des religions, beaucoup de gens conservent un besoin d'absolu de quelque chose qui les fait vivre et leur pose des contraintes», commente Olivier Bauer, professeur adjoint à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal. Considérant que les religions ont souvent valorisé les extrêmes et dirigé les façons de s'alimenter, le parallèle est tentant.

Fuyant graisses, substances chimiques et aliments non étiquetés, l'orthorexique tend à se priver des plaisirs des repas entre amis et, par la force des choses, à s'isoler socialement et à perdre l'appétit de la vie. «Est-ce qu'on peut se sortir de cette obsession d'oméga-3 et prendre plaisir à cuisiner et à manger?» s'exclame Josée Guérin. Si la santé physique est redevable à une bonne

alimentation, la santé psychique est une affaire de plaisir. Il s'agit donc de trouver l'équilibre, ce que considère avoir fait Paul Addy. Pour lui, tout part de l'alimentation, mais ce n'est pas que ça. «C'est avant tout une question d'attitude, comprend-il. Tout est relié : la pensée, les émotions, la santé. Une alimentation saine va de pair avec un environnement sain et des relations saines. J'ai développé des préférences pour des amis qui ont une conscience élargie, et je sens que j'avance à tous les niveaux de ma vie.»

*Salade À la Paul : Ananas, mangues, oranges, bananes, cacao cru concassé, chair de coco déshydratée, huile de coco durcie en pépites, baies de goji, sirop d'agave.

**Le concept d'orthorexie n'est soutenu par aucune recherche et n'est pas accepté par la communauté scientifique.

PHOTO : CHRISTINE BERGER

**100 %
BIOLOGIQUE
VÉGÉTALIEN
VIVANT**



Crudessence, jeune entreprise dynamique inspirée par l'art de vivre, vous offre la quintessence de la nutrition : **L'Alimentation Vivante** qui a pour bienfaits de **détoxifier** votre corps, le préserver en bonne santé en renforçant son **système immunitaire** et vous rendre votre **poids santé!**

**CRUDESSENCE,
C'EST TOUT D'ABORD :**

Un Restaurant : situé au pied du Mont Royal, au **105 Rachel Ouest**, c'est une oasis de fraîcheur en plein cœur de Montréal où vous attendent de la fine cuisine vivante, prêt-à-manger, jus frais et smoothies ainsi que

notre boutique d'aliments spécialisés.

Un Service traiteur : riches et colorés, les buffets Crudessence transformeront vos événements et réunions en festins inoubliables. Contactez-nous au **(514) 271-0333**.

Des cours de cuisine : Devenez chef en alimentation vivante. Prenez votre santé en main en incorporant les principes d'une alimentation optimale à votre table. Crudessence vous accueille dans son atelier et vous offre ses trucs et astuces de chef!

**CALENDRIER DES COURS DE CUISINE
CRUDESSENCE - MARS 2010**

| | | | |
|----------------------------|----------------|-------------------|----------------|
| Super Aliments : | 16 Mars | Jus et Détox : | 23 Mars |
| Desserts : | 17 Mars | Cuisine Vivante : | 27 Mars |
| Salades, sauces et pâtés : | 22 Mars | Herboristerie : | 31 Mars |

Réservez en ligne ou par téléphone votre cours de cuisine vivante et épatez votre famille et vos amis en leur concoctant des repas 100% santé!
www.crudessence.com ou **(514) 271-0333**.

OÙ NOUS TROUVER

RESTAURANT CRUDESSENCE

105, rue Rachel Ouest
Montréal, Québec H2W 1G4

WWW.CRUDESSENCE.COM TÉL. : (514) 510-9299

DRAINER SES TOXINES POUR RETROUVER LA FORME

JOSÉE-ANN MOISAN

L'idée d'améliorer votre système immunitaire en vous faisant masser vous fait rêver? Nul besoin de chercher! Découvrez le drainage lymphatique, une technique très douce, créée en 1932 et qui aide à la guérison de bobos de toutes sortes.

Louise Jutras est massothérapeute depuis plus de dix ans. S'avouant elle-même du clan des «vieilles du métier», elle travaille au Centre Escalpe Massage de la Gare centrale, à Montréal. De plus en plus de médecins lui envoient des patients pour un accompagnement en oncologie et elle est persuadée des bienfaits qu'apporte le drainage lymphatique. «On associe trop souvent drainage lymphatique à soins esthétiques, dit-elle d'emblée. Les gens s'imaginent que cette technique de massage va éliminer la cellulite, mais ça n'a rien à voir. Le drainage lymphatique vise à stimuler la circulation de la lymphe pour renforcer le système immunitaire et aider au fonctionnement des ganglions.»

La lymphe est un liquide sécrété par le corps humain dans les vaisseaux lymphatiques. Il est composé des déchets du corps, triés par les ganglions, et déclenche les réponses immunitaires de l'organisme afin de l'aider à combattre les infections. Habituellement, la lymphe met 48 heures à parcourir le corps. Le drainage décuple cette vitesse.

«Les gens portent souvent des sous-vêtements et des jeans trop ajustés, ce qui nuit au bon fonctionnement des ganglions de la région de l'aîne», dit Louise Jutras. Comme la majorité d'entre eux travaille en position assise, le tout peut provoquer des problèmes de varices, de jambes lourdes. Après un drainage, on peut observer une modification des fonctions du système digestif, la fin de problèmes de constipation et une amélioration de l'état des femmes préménopausées et ménopausées. Il n'est pas magique, mais le drainage a un effet bénéfique.»

En pratique, le drainage lymphatique est connu pour ses propriétés relaxantes. Le massothérapeute porte une attention particulière à la douceur de ses gestes, et fait avec les mains de petites vagues à la

surface de la peau. Certaines personnes, habituées au massage classique, n'aimeront pas rester immobiles en position couchée durant les 60 à 90 minutes que dure le traitement et peuvent trouver la technique trop douce. Toutefois, pour un effet optimal, les professionnels recommandent trois drainages lymphatiques durant trois semaines consécutives.

Roger Courval, massokinésithérapeute, pratique le drainage lymphatique à Laval. «Il a une action apaisante, relaxante et donne une énergie nouvelle, dit-il. Il peut être privilégié si un massage classique est contre-indiqué, puisqu'il agit en surface et ne touche pas les vaisseaux sanguins. Il aide aussi à protéger contre des infections aussi bénignes que le rhume.»

«LE DRAINAGE LYMPHATIQUE VISE À STIMULER LA CIRCULATION DE LA LYMPHE POUR RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET AIDER AU FONCTIONNEMENT DES GANGLIONS.»

—Louise Jutras, massothérapeute

La massothérapeute Johanne Castonguay pratique à Montréal, dans son bureau situé à l'angle des rues Papineau et Bélanger. «J'ai travaillé auprès de gens aux prises avec des problèmes d'acouphène. Ça ne fait pas de miracle, mais l'acouphène devient beaucoup plus facile à supporter.» Elle souligne aussi que les fumeurs qui bénéficient d'un drainage lymphatique pourront avoir de grandes traces de nicotines dans leur transpiration, signe que le corps rejette ses toxines durant le drainage lymphatique.

Recommandé à tous, le drainage lymphatique doit être pratiqué avec prudence auprès de personnes qui souffrent d'hyperthyroïdie, d'asthme bronchial ou ayant subi une thrombose, ou un œdème cardiaque. Bien qu'il n'y ait pas d'ordre professionnel qui régit la pratique du drainage lymphatique, les associations de massothérapeutes peuvent conseiller le grand public. Les professionnels interrogés par *L'itinéraire* recommandent aussi de demander le nombre d'heures de pratique du massothérapeute avant d'en retenir les services.

ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS?:
WWW.ITINERAIRE.CA



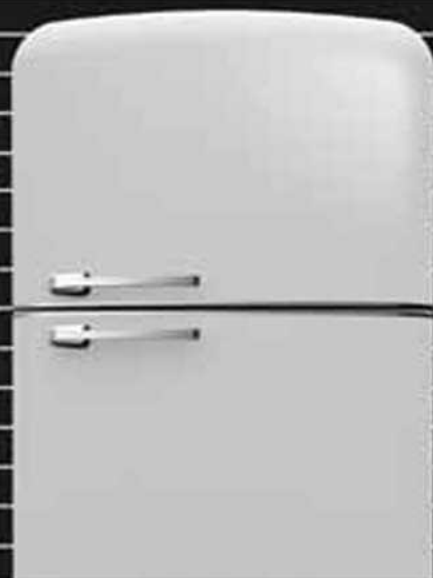
25 pi³

15 pi³

10 pi³

Dévoreur d'énergie
RECHERCHÉ
Récompense de 60 \$

CONFIEZ VOTRE VIEUX
**RÉFRIGÉRATEUR OU
CONGÉLATEUR À RECYC-FRIGO**



Votre vieux réfrigérateur pourrait consommer jusqu'à
4,8 fois plus* d'énergie qu'un nouvel appareil
homologué ENERGY STAR® !

Un réfrigérateur âgé de 10 ans à 30 ans ou plus, utilise de 1,7 à 4,8 fois plus d'énergie qu'un appareil neuf homologué ENERGY STAR® de même volume !

En vous en débarrassant, vous réduirez votre consommation d'électricité annuelle et contribuerez à la protection de l'environnement, puisque chaque appareil est recyclé à 95 %. Une initiative d'Hydro-Québec.

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

Nous viendrons le chercher GRATUITEMENT

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

** L'appareil doit avoir plus de 10 ans, avec un volume intérieur entre 10 pi³ et 25 pi³, être fonctionnel et branché.



* Ratio calculé sur des valeurs moyennes provenant de données de consommation normalisée de plusieurs modèles de réfrigérateurs ayant un volume intérieur situé entre 14,5 pi³ à 18,5 pi³.

Le programme RECYC-FRIGO, une initiative d'Hydro-Québec, est administré par le Consortium MRE ENVIRONNEMENT. Hydro-Québec fera parvenir un chèque de 60 \$ au propriétaire de l'appareil, une fois celui-ci récupéré. Une limite de deux appareils par foyer s'applique. Les appareils commerciaux ne sont pas admissibles. Hydro-Québec se réserve le droit de mettre fin à ce programme sans préavis. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

UNE DENT CONTRE LE FLUOR?

JOSÉE-ANN MOISAN

La première Journée mondiale de l'eau décrétée par l'ONU aura lieu le 22 mars prochain.

Au Québec, elle mettra à jour l'épineux dossier de la fluoration de l'eau, qui divise les gouvernements et les environnementalistes.

Le récent Plan d'action de santé dentaire publique 2005-2012 précise les actions à mener pour que, d'ici 2012, le nombre de Québécois ayant accès à de l'eau potable avec une concentration en fluorure optimale passe de 6,4% à 50%. Ce fluor, un composé chimique naturel ou rejeté par les usines d'engrais phosphatés, d'aluminium et de produits chimiques, vise à améliorer la santé buccodentaire des citoyens. Bien qu'elle soit acclamée comme l'une des dix grandes réussites du 20^e siècle en santé publique par les Centres for Disease Control and Prevention des États-Unis, la fluoration est dénoncée par la Coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau – Eau Secours!

« Des rapports, dont la révision de l'Université York, démontrent l'inutilité d'ajouter des fluorures à l'eau potable, soutient la présidente de la Coalition, Martine Ouellet. On impose un déchet dont l'efficacité est mitigée, en risquant la santé des gens comme celle de l'environnement. Il y a lieu de s'inquiéter du potentiel perturbateur de cette substance chimique sur l'environnement et sur l'humain. On nous dit de ne pas manger du dentifrice à cause du fluor, mais on en ajoute dans l'eau! »

Martine Ouellet croit qu'il serait plus judicieux d'offrir une éducation ciblée et de distribuer des brosses à dents et du dentifrice dans les quartiers où la santé buccodentaire est déficiente. « Pourquoi utiliser une massue pour atteindre une fourmi? demande-t-elle. Les moyens choisis ne sont pas les bons. »

« ON IMPOSE UN DÉCHET DONT L'EFFICACITÉ EST MITIGÉE, EN RISQUANT LA SANTÉ DES GENS COMME CELLE DE L'ENVIRONNEMENT. IL Y A LIEU DE S'INQUIÉTER DU POTENTIEL PERTURBATEUR DE CETTE SUBSTANCE CHIMIQUE. »

— Martine Ouellet, présidente d'Eau Secours!

Une missive à laquelle répond Philippe Roche, porte-parole à Santé Canada, avec une liste d'études et d'appuis importants, notamment ceux de l'Association canadienne de santé publique et de l'Organisation mondiale de la santé.

On peut y lire qu'entre 1977 et 1986, une enquête a été menée au sujet de l'évolution de l'état de la santé buccodentaire des enfants de 6 à 7 ans demeurant dans deux municipalités du Québec : Windsor, où l'eau est fluorée, et Richmond, ville voisine et comparable, où l'eau ne l'est pas. On a constaté une réduction de l'indice CAOD (dents cariées, absentes et obturées en denture permanente) de 61,8% à Windsor et de 34,4% à Richmond.

Deux autres études* se sont penchées sur les effets que pourrait avoir la fluoration de l'eau à Montréal sur la

faune et la flore aquatique du Saint-Laurent. Elles ont conclu qu'aucune conséquence néfaste n'était à craindre, un avis partagé par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec. D'ailleurs, sur le plan de la santé, un homme adulte devrait boire d'un seul coup au moins 15 000 litres d'eau fluorée, dans les concentrations recommandées, pour ingurgiter une dose mortelle de fluorure. Idem pour les enfants, pour lesquels l'eau fluorée du robinet dont la teneur se situe dans les concentrations acceptées ne représente aucun risque important. Nathalie Hudon, porte-parole de l'Institut de santé publique du Québec, rappelle à cet égard que les municipalités doivent respecter la concentration maximale de fluorure de 0,8 à 1,0 mg/L dans leur eau, afin d'être dans les normes imposées par Santé Canada.

Le dossier est loin d'être clos. Les villes de Laval, Québec et Longueuil ont cessé de fluorer leur eau respectivement en 2000, 2008 et 2009 à la suite de consultations publiques et de résultats d'études. Encouragée, Eau Secours ne baisse pas les bras dans son combat et effectue des représentations auprès des municipalités et de Santé Québec. « Tous les gestes individuels pour préserver l'eau sont importants, mais les gestes collectifs revêtent eux aussi une importance majeure », conclut Martine Ouellet.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :
WWW.EAUSECOURS.ORG**



*Études : *The Effect of Fluoride Additives on Lead Solubility and Corrosion 2006 Annual Conference and Exposition et Water fluoridation: a manual for engineers and technicians.*

64. Metz D, Schock M, Dionysiou D. The Effect of Fluoride Additives on Lead Solubility and Corrosion 2006 Annual Conference and Exposition – Poster Session, June 12, 2006.

65. Reeves TG. Water fluoridation: a manual for engineers and technicians. Atlanta : U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, 1986.

EMPLOYEURS:

découvrez des talents
et recrutez une relève dynamique
et professionnelle !

emploi.étudiant.qc.ca

Accès

à plus de 75 000 candidatures


Recrutement

rapide

Visibilité

pour votre entreprise

**Affichez
vos offres
d'emploi étudiant
et consultez
les candidatures
gratuitement.**

Emploi
Québec 



**GROUPE
GP LEIN
EMPLOI**

Depuis 1983 nous accueillons, évaluons et
**RENDONS POSSIBLE
LE RETOUR EN EMPLOI**

de personnes sérieuses et motivées ayant
éprouvé des problèmes de consommation
d'alcool, de drogues ou de jeu.

SI VOUS CHERCHEZ CETTE AIDE,
n'hésitez pas à communiquer avec
nous du lundi au vendredi
de 9h à 17h

Tél 514.274.5522 5800, St-Denis, bur. 205
Fax 514.274.8541 Montréal (Qc) H2S 3L5
gpe@cam.org www.groupepleinemploi.qc.ca

**BLOC
QUÉBÉCOIS**



Gilles
Duceppe

Chef du
Bloc québécois
Député de
Laurier-Sainte-Marie

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

POUR ANNONCER DANS NOS PAGES
**CONTACTEZ KAROLINE
BERGERON AU
514 597-0238 POSTE 245**

Souhaitant proposer à ses lecteurs deux perspectives différentes de l'actualité économique, *L'itinéraire* est heureux de s'associer à Pierre Duhamel, journaliste économique au Canal Argent, et à Gilles Bourque, responsable d'Oikos, un blogue spécialisé en économie sociale et solidaire. M. Duhamel présentera ses commentaires tous les premiers du mois, à compter du 1^{er} avril 2010, alors que la chronique de M. Bourque sera publiée tous les 15 du mois.

GILLES BOURQUE SE JOINT À L'ITINÉRAIRE

Économiste chez Fondation (CSN) et coordonnateur général de la coopérative de solidarité des Éditions Vie Économique (EVE), Gilles L. Bourque a fait des études en sciences économiques (baccalauréat et maîtrise) et en sociologie économique (doctorat). Auteur du livre *Le modèle québécois de développement : de l'émergence au renouvellement*, paru aux Presses de l'Université du Québec en 2000, et coauteur de l'ouvrage *La nouvelle sociologie économique*, aux Éditions Desclée de Brouwer (2001), il est également cofondateur du Réseau de la finance solidaire et responsable, «CAP finance», créé en décembre 2009.

L'ITINÉRAIRE : *Quelle est votre vision de l'économie?*

GILLES L. BOURQUE : L'économie est plurielle. Cette vision est assez différente de celle de M. Duhamel, car on pense trop souvent que l'économie se réduit au marché. Selon moi, le marché n'est seulement qu'une institution qui participe à la vie économique. Notre conception de l'économie plurielle comprend à la fois l'économie marchande, mais aussi l'économie publique, qui représente de 40% à 45% du total de l'activité économique dans les pays européens et au Québec, et enfin l'économie sociale, qui englobe à la fois la famille coopérative et la famille communautaire. La vision dominante de l'économie de marché représente une vision trop étroite de l'économie, car elle ne tient pas compte des dimensions sociale, politique et environnementale de l'économie. Le défi de l'économie plurielle est de tenir

compte de toutes les dimensions de la vie économique, car toutes ces dimensions sont toujours présentes dans la réalité.

L'I : *En quoi l'économie peut-elle être au service du social?*

G.L.B. : Selon l'idéologie de plusieurs personnes qui présentent un discours sur l'économie, on retrouve systématiquement le modèle anglo-saxon, basé sur l'aide au développement des marchés et à la recherche de toujours plus de croissance. Dans ce modèle, les conséquences positives sur la sphère sociale sont automatiques. Dans la réalité, c'est loin d'être évident. En effet, les pays qui ont largement adopté ce modèle sont ceux où les inégalités se développent le plus, parallèlement au développement de la croissance économique.

Cette vision anglo-saxonne de l'économie est beaucoup plus séparée du social que celle des «pays du capitalisme rhénan», qui regroupent des pays d'Europe continentale, principalement l'Allemagne, les pays scandinaves et le Japon : dans ces pays, l'économie est davantage au service du social. L'inclusion de tous les acteurs sociaux dans la définition et la mise en œuvre des politiques économiques gouvernementales et d'entreprise fait qu'on obtient une économie proche du social.

L'Allemagne, par exemple, propose le modèle d'économie sociale de marché. Là-bas, la gouvernance de l'économie se fait sur une base beaucoup plus partenariale. Par exemple, dans les entreprises, les représentants des travailleurs font obligatoirement partie des conseils



d'administration. Aussi, leur vision de l'économie inclut toutes les facettes de la vie économique.

L'I : *Pourquoi avez-vous accepté de partager votre vision de l'économie dans nos pages?*

G.L.B. : Je pense que je partage sensiblement la même vision que *L'itinéraire* à propos de ce qu'est l'activité économique. On alimente déjà un blogue sur une base régulière et j'aimerais partager notre réflexion avec vos lecteurs. J'aimerais participer au développement d'une culture économique plus large. C'est mon objectif.

PROPOS RECUEILLIS PAR JÉRÔME SAVARY

Spa | Nature | Montréal

La véritable expérience thermale



strøm

SPA NORDIQUE
ÎLE-DES-SOEURS

1001 boul. de la Forêt, Île-des-Sœurs / stromspa.com / 514 761.2772

GUY MONGRAIN DE VICTIME À PORTE-PAROLE

DAVID NATHAN,
www.davidnathan.ca

Victime d'une fraude de 300 000 \$ au début des années 1990, l'animateur Guy Mongrain a accepté d'être le porte-parole de la campagne de prévention de l'Autorité des marchés financiers (AMF) «Avant d'investir, investiguez». Mars est le mois de la prévention de la fraude et c'est sur le plateau de *La Poule aux œufs d'or* que *L'itinéraire* a rencontré l'animateur qui fêtera ses 33 ans de carrière en juin prochain.

L'ITINÉRAIRE : *Comment êtes-vous devenu le porte-parole de cette campagne?*

G.M. : C'est l'AMF qui m'a contacté après avoir entendu mon témoignage à la radio à l'été 2009. On était alors en plein tumulte des affaires Norbourg et Earl Jones. Ils voulaient donner un visage humain à la campagne.

L'I : *Avez-vous accepté tout de suite?*

G.M. : Oui. Vous savez, ça m'est arrivé il y a plus de 16 ans, mais malheureusement, il y a encore des êtres en-dessous de tout qui continuent d'abuser financièrement d'honnêtes personnes. J'estime donc qu'il est nécessaire de faire de la prévention de la même manière que l'on fait de la prévention routière.

L'I : *Quel est le but de cette campagne?*

G.M. : Il y en a plusieurs : prévenir, sensibiliser et éduquer. Le message est qu'il faut se responsabiliser et ne pas confier aveuglément son libre arbitre à un conseiller financier quand il s'agit de ses affaires personnelles et de ses investissements. Comme je le dis toujours, si c'est trop beau pour être vrai, c'est que ce n'est pas vrai!

L'I : *Il faut donc rester sur ses gardes?*

G.M. : Oui. Mais ce n'est pas l'ensemble de l'industrie financière qui est mise en cause : 99,9% des gens qui y travaillent sont honnêtes et ont tout intérêt à ce que leurs clients soient satisfaits et restent fidèles.



GUY MONGRAIN, PORTE-PAROLE DE LA CAMPAGNE DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE

L'I : *Comment expliquer tous ces cas de fraude?*

G.M. : Les sciences financières sont complexes. Prenez les fonds communs de placement, par exemple, il y en a une multitude, c'est extrêmement difficile de choisir, de prendre les bonnes décisions. Alors on a souvent tendance à faire entièrement confiance à la personne en face de nous, qui a des diplômes, de l'expertise et qui prétend connaître son sujet. Mais je pense qu'il faut qu'il y ait toujours un consentement entre le gestionnaire et le client, jamais une prise de décision unilatérale.

L'I : *C'est ce qui s'est passé dans votre cas?*

G.M. : Oui. C'était un voisin que je connaissais depuis longtemps, un type apparemment irréprochable et qui est devenu un ami avec le temps. Je me suis dit naïvement qu'un ami ne peut pas faire ça. Et pourtant...

L'I : *Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous avez appris que vous étiez la victime d'une fraude?*

G.M. : J'ai ressenti de la honte. Je m'en voulais de m'être fait avoir comme un enfant. Mais au bout d'un moment, je me suis dit que ce n'était pas moi qui devais avoir honte, mais lui. C'était moi, la victime. Oui, j'ai été naïf, mais la naïveté n'est pas un crime, la fraude, oui. Subir la fraude fait mal et constitue une violence morale. Quand ça m'est arrivé, j'avais 40 ans, un bon travail et un patron qui m'a soutenu et j'ai donc pu me refaire. Mais cela ne sera pas le cas pour quelqu'un qui a 60 ans, qui est à la retraite et qui vit seulement avec une maigre pension du gouvernement.

L'I : *Est-ce que les différentes affaires financières qui ont éclaté ces dernières années auront au moins eu le mérite de faire prendre conscience au grand public de l'importance d'investiguer avant d'investir?*

G.M. : Oui, complètement, et je suis ravi d'entendre de nombreux spécialistes de la finance dire que les gens sont de plus en plus prudents. Tant mieux si ça a eu cet effet-là.

«J'AI RESSENTI DE LA HONTE. JE M'EN VOULAIS DE M'ÊTRE FAIT AVOIR COMME UN ENFANT. MAIS AU BOUT D'UN MOMENT, JE ME SUIS DIT QUE CE N'ÉTAIT PAS MOI QUI DEVAIS AVOIR HONTE, MAIS LUI. C'ÉTAIT MOI, LA VICTIME. OUI, J'AI ÉTÉ NAÏF, MAIS LA NAÏVETÉ N'EST PAS UN CRIME, LA FRAUDE, OUI.»

—Guy Mongrain, animateur et porte-parole de l'Autorité des marchés financiers

L'I : *La campagne de l'AMF incite les gens à investiguer, mais comment?*

G.M. : Tout d'abord en consultant le registre qui est accessible gratuitement sur le site de l'AMF. On y trouve les sociétés inscrites et aussi la liste de celles qui ont reçu des condamnations. On peut également consulter les ordres professionnels ou tout simplement demander des références au gestionnaire potentiel. A-t-il d'autres clients? Si oui, peut-on les appeler? Le conseiller financier ne doit pas être notre ami. Il faut faire la distinction, car l'amitié brouille la perception du regard.

POUR INVESTIGUER :
WWW.LAUTORITE.QC.CA

PHOTO : GUY MONGRAIN @ DAVID NATHAN

AU TRAVAIL **ON** prévient le harcèlement psychologique **EMPLOIE** **LE** **RESPECT**

Le harcèlement psychologique au travail ça existe
et c'est inacceptable !

Pour en savoir plus, visitez le :

www.cnt.gouv.qc.ca

- autodiagnostic
- capsules vidéo
- affiche
- guide pratique de l'employeur

Commission
des normes
du travail

Québec 

FORUM 35^e ANNIVERSAIRE DU RAPSIM : « UN TRAVAIL ÉNORME A ÉTÉ RÉALISÉ MAIS BEAUCOUP RESTE À FAIRE! »

PIERRE GAUDREAU

Coordonnateur du RAPSIM

Plus de 150 personnes ont participé au Forum organisé par le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM) le 18 février dernier, à l'occasion de son 35^e anniversaire. Les constats sont unanimes, le travail du Réseau a produit des résultats majeurs, des gains réels pour la population sans-abri, et la crédibilité et la reconnaissance du RAPSIM sont importantes. Les défis sont encore considérables, le portrait de l'itinérance a changé, alors qu'on estime à plus de 30 000 le nombre de personnes qui se retrouvent en situation d'itinérance sur une année à Montréal.

DE 1974 À 2010

C'est Sœur Monique Picard de l'Accueil Bonneau et quelques autres personnes issues de la Maison du Père et du réseau des services sociaux qui ont créé le RAPSIM, en 1974, pour constituer un véritable réseau d'aide et donner une voix aux sans-abri, incorporant l'organisme avec la mission *« de venir en aide aux clochards alcooliques du bas de la ville »*.

Une mission qui a amené le RAPSIM et ses membres à défendre le droit aux services des personnes itinérantes, de contribuer à créer plusieurs organismes pour répondre aux différents besoins, en hébergement pour jeunes de la rue, femmes itinérantes, services spécifiques, ressources en réinsertion, etc.

Aujourd'hui le RAPSIM regroupe 89 organismes autonomes qui agissent pour réduire et prévenir l'itinérance, par exemple L'Itinéraire, Cactus Montréal, la FOHM, le Refuge des jeunes, la Mission Bon Accueil, Dans la rue, huit Auberges du cœur et tout autant de ressources d'hébergement pour femmes (voir la liste complète sur notre site).

Son membership n'a cessé de croître depuis quelques années, débordant le bas de la ville, ce qui témoigne de la pertinence de son action et du registre large de groupes préoccupés et intervenant sur une itinérance croissante.

DES GAINS IMPORTANTS

La réponse au besoin d'un toit est une de celle sur laquelle le RAPSIM et ses membres ont le plus travaillé. Plus de 2000 places en logement et en hébergement à long terme ont été créées par des organismes travaillant avec les hommes, les femmes, les jeunes, des personnes ayant eu des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, etc.

Les installations des organismes se sont beaucoup améliorées pour accueillir dignement les personnes dans les refuges et les autres organismes où un travail d'accompagnement, de soutien et de défense des droits est aussi fait.

Une partie importante de ces améliorations et de cette intervention est financée depuis 10 ans par le gouvernement fédéral qui a élaboré et reconduit son programme de soutien aux groupes en itinérance, à la suite de nombreuses luttes du RAPSIM.

Pour dénoncer le problème des tickets donnés aux sans-abri sur une base discriminatoire, le RAPSIM est intervenu publiquement, appuyé par des chercheurs, et a interpellé la Ville de Montréal et la Commission des droits de la personne. Cette dernière a, dans un avis majeur publié en novembre dernier, étayé les dires du RAPSIM démontrant l'existence d'un profilage social.

LE BESOIN D'UNE POLITIQUE EN ITINÉRANCE

Grâce au travail du RAPSIM et de ses 89 membres ainsi que de celui d'autres organismes et institutions, des milliers d'hommes et de femmes ont pu se sortir de la rue ou éviter de s'y retrouver. Le travail des organismes communautaires est cependant insuffisant pour endiguer l'accroissement de l'itinérance.

Depuis plus de trois ans, le RAPSIM réclame l'adoption d'une Politique en itinérance au gouvernement du Québec, pour faire de cet enjeu une priorité dans l'agenda gouvernemental, amener un changement de vision pour que tous les ministères agissent pour prévenir et réduire l'itinérance. L'appui à la demande d'une telle Politique a été largement exprimé lors de la Commission parlementaire tenue en 2008-2009 sur le sujet. Le rapport unanime de cette commission a conséquemment demandé l'adoption d'une Politique en itinérance, ce que le gouvernement du Québec a refusé de faire à ce jour.

Parce que les besoins en logement, en accès aux services et en revenus décents sont encore très grands, le travail du RAPSIM est non seulement pertinent mais indispensable, nous ont dit tant nos membres que nos alliés et partenaires lors de notre forum 35^e anniversaire. Il est à souhaiter que dans 5 ans, pour ses 40 ans, le travail du RAPSIM soit un peu moins nécessaire ou ses défis un peu moins grands, grâce à l'adoption d'une Politique en itinérance qui aura apporté davantage de solutions.

Activités de formation
Services-conseils



LE CREP FIER PARTENAIRE DE L'ITINÉRAIRE

**Notre expertise en formation
continue est au service de la
collectivité. N'hésitez pas à faire
appel à nos services!**

Téléphone : 514 596-4567

Télécopieur : 514 596-4561

crep@csgm.qc.ca | www.csgm.qc.ca/crep



VOUS IREZ LOIN



Commission
scolaire
de Montréal

Le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP) est un service d'éducation des adultes de la Commission scolaire de Montréal (CSM).

ENSEIGNANTS ITINÉRANTS

MARC-ANDRÉ SABOURIN



Voilà tout un défi : enseigner à plus de 10 000 adultes en ayant comme seuls locaux une petite école de deux étages. Mission impossible? Pas pour le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP). Chaque année, l'organisme répète l'exploit en accueillant toujours plus d'étudiants.

Si les pompiers se présentaient pour expulser les occupants de cet établissement apparemment surpeuplé, ils n'y trouveraient qu'une quarantaine d'employés administratifs. Où sont les élèves et les enseignants? «Partout à Montréal, répond Laurent Landry, directeur du CREP. Nous desservons la clientèle adulte là où elle se trouve.»

Ce service d'enseignement itinérant distingue le CREP des 14 autres centres d'éducation des adultes de la Commission scolaire de Montréal. Pour dénicher ses «clients», l'organisme dispose d'un petit bataillon de professionnels qui parcourent la métropole de long en large pour identifier les besoins des communautés. «Nous allons chercher les gens qui n'iront pas s'asseoir sur les bancs d'école. Par exemple, si nous réalisons que des gens vivent en vase clos dans un HLM, nous envoyons un enseignant qui les aidera à briser leur isolement.»

Les services de l'organisme sont variés : francisation, alphabétisation, intégration sociale et socioprofessionnelle, etc. Pour les offrir efficacement, le CREP travaille de pair avec un organisme ou une entreprise qui accueille ses enseignants itinérants. «Nous avons des partenariats avec Pops (le père Emmet Johns), l'Armée du Salut et l'Hôpital Douglas, énumère Laurent Landry. Mais je ne pourrais pas nommer tous les organismes auxquels nous sommes associés, car nous avons environ 350 projets en cours!»

Le Groupe communautaire L'itinéraire est l'un de ces partenaires. Depuis bientôt deux ans, l'organisme accueille deux enseignants du CREP. «Nous accompagnons les gens dans le milieu de travail que leur offre L'itinéraire, tels le café, la réception et le magazine», expose Lucie Demers, enseignante en intégration socioprofessionnelle.

«Grâce à divers ateliers, des rencontres individuelles et des évaluations, le CREP aide les personnes à gagner confiance en elles-mêmes, à réintégrer le marché de l'emploi ou à retourner sur les bancs d'école. C'est une démarche très humaine», explique Francine Proulx, enseignante en intégration sociale.

NICOLE D'AMOUR, CAMELOT ET FRANCINE PROULX,
ENSEIGNANTE EN INTÉGRATION SOCIALE POUR LE CREP

Les participants qui désirent s'engager davantage n'ont qu'à le dire. C'est ce qu'a fait la camelot Nicole St-Amour. «J'avais envie d'écrire sur la dépendance dans le magazine et je savais que Francine était là pour m'aider à avoir des idées.» Après une rencontre avec l'enseignante, Nicole a décidé de rédiger un texte sur la dépendance affective. «Ça m'a fait du bien d'écrire. Mettre un mot sur un bobo, c'est comme une guérison.»

FORMATION POUR TOUS

La plupart des projets du CREP s'adressent à une population dite marginale. L'organisme ouvre toutefois ses portes à toutes les clientèles, tant qu'elles sont constituées d'adultes. «Dernièrement, nous avons même donné des cours de français à des joueurs des Alouettes de Montréal», raconte Laurent Landry.

Cet exemple illustre bien que l'éducation aux adultes ne permet pas uniquement de finir son secondaire. «Beaucoup de gens ont une vision limitée de ce qu'est la formation aux adultes», affirme Michel Bernard, directeur adjoint du CREP. Ainsi, des parents qui assistent à une conférence sur les enjeux du passage du primaire au secondaire reçoivent un enseignement sans même le réaliser.

Le rôle du CREP est de faciliter ce processus d'apprentissage. «Ultimement, notre objectif est de contribuer au développement citoyen des gens, qu'il s'agisse de nouveaux arrivants, d'itinérants ou de personnes âgées», conclut Michel Bernard.

APPRENDRE, ÇA VAUT LE COUP !

DU 20 AU 26 MARS PROCHAIN, PRENEZ PART À UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS QUI CÉLÈBRENT LES ADULTES QUI PARTICIPENT À DES ACTIVITÉS DE FORMATION ET DÉVELOPPENT LE GOÛT ET LES POSSIBILITÉS D'APPRENDRE TOUT AU LONG DE LA VIE. PRENEZ PART À CETTE GRANDE FÊTE DE L'APPRENTISSAGE! CONSULTEZ LE WWW.ADULTEENFORMATION.COM POUR CONNAÎTRE TOUTES LES ACTIVITÉS.

PHOTO : AUDREY COTÉ

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES ADULTES EN FORMATION

"Relevez les défis des
1001 façons d'apprendre au
www.adulteenformation.com/!"

Jici Lauxun, *porte-parole*

Du 20 au 26 mars
Apprendre ça vaut le coup !

icea Institut de coopération
pour l'éducation des adultes

La Semaine québécoise des adultes en formation est organisée grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec.



Resto Français
4316 RUE STE-CATHERINE
(face au théâtre Denise Pélletier)
tel : 514-252-5420

*la Bécane
Rouge*

LaBécaneRouge.com

MACADAM, UNE NOUVELLE HISTOIRE...

SERGE LAREAULT

Premier journal de rue francophone, lancé en mai 1993 peu de temps avant *L'Itinéraire* (!), *Macadam* avait disparu avant qu'un groupe de camelots lyonnais décide de redonner vie au journal. C'était à la veille des Fêtes en 2006. Ils décident alors de mettre en place un atelier d'expression, de prendre part à la relance du journal, autour d'un journaliste lyonnais et de quelques bonnes volontés professionnelles de l'information. Tous bénévolement. En 2009, le journal devient un vrai magazine, couleur. Chaque mois, journalistes, photographes, dessinateurs professionnels offrent de leur temps pour la sortie du journal.

À l'occasion du premier anniversaire du journal de rue français *Macadam*, dont *L'Itinéraire* est très proche, nous présentons ici quelques textes publiés dans leur numéro anniversaire. Longue vie à eux!

POUR VOUS ABONNER À MACADAM :
WWW.MACADAMJOURNAL.COM

PHOTOS : PIERRE MAËL CRÉTINON



DES VENDEURS DE MACADAM DANS LES RUES DE PARIS



SUITE PAGE 38

MACADAM, UN JOURNAL DE RUE ESSENTIEL

SERGE LAREAULT

SERGE LAREAULT

Fondateur et éditeur depuis 1994 du journal de rue montréalais *L'itinéraire*, Serge Lareault exerce les fonctions de président de l'International Network of Street Papers (INSP) depuis 2006 et se consacre au développement des journaux de rue dans le monde.

Le concept des journaux de rue, publication vendue par des sans-abri, a vu le jour à New York en 1989 dans le but d'offrir une alternative à la mendicité pour des milliers de personnes démunies. Vingt ans plus tard, des centaines de journaux de rue

se retrouvent sur cinq continents. Si le concept a connu un développement plus lent en France, la relance du *Macadam* par une nouvelle équipe dynamique nous laisse plein d'espoir pour l'avenir.

L'International Network of Street Papers (INSP), dont le siège social est situé en Écosse, regroupe quelque 120 journaux de rue, répartis dans 40 pays, aidant quelque 250 000 sans-abri et sensibilisant pas moins de 10 millions de lecteurs chaque année. Partout, le concept est applaudi et demeure jusqu'à ce jour l'un des modèles parmi les plus remarquables pour briser l'isolement social des plus vulnérables et redonner travail, espoir et dignité aux sans-abri. Les journaux de rue constituent également un formidable outil de communication pour sensibiliser les populations urbaines aux affres de la pauvreté.

Les personnes en difficulté et rejetées par la société retrouvent, par leur position de vendeur de journal, une place en société. L'être invisible

ou que l'on évite dans la rue devient tout à coup cette personne avec laquelle nous pouvons avoir une relation humaine égalitaire. Les citoyens des villes où l'on retrouve un journal de rue développent majoritairement un contact privilégié avec les sans-abri. Ils contribuent, par leur chaleur humaine, à rétablir le cœur brisé des vendeurs. Par leur geste d'inclusion, ils ont plus d'effet que des thérapies spécialisées. C'est là que réside d'abord et avant tout le miracle des journaux de rue.

L'INSP est fier de compter *Macadam* parmi ses membres qui poursuivent des pratiques exemplaires d'aide aux sans-abri et d'information responsable visant à démystifier la pauvreté. *Macadam* a réalisé en peu de temps un effort remarquable pour créer un média et un réseau solidaire dont les Français peuvent être fiers. Je félicite François Fillon, son équipe et toutes les personnes qui se joignent à ce journal de rue pour effectuer un changement social positif envers les plus pauvres. Longue vie à *Macadam*!

MACADAM : COMBATTRE ENSEMBLE!

JEAN-FRANÇOIS KAHN

Il faut se battre.

Et débattre.

Non pas le combat en lieu et place du débat.

Non pas le débat conçu comme un combat.

Mais le débat comme initiateur des clarifications, comme accoucheur des convergences qui justifient et permettent les justes combats.

Combattre quoi, qui? Non pas l'autre, mais ce qui fait obstacle à la reconnaissance de l'autre. Non pas la différence, mais ceux qui refusent l'intégration des différences.

Combattre, non pas motivé par la haine qui nous habite, mais animé par l'amour qui nous porte. Non pour tuer, mais pour permettre de vivre.

Oui, combattre...

Si j'ai choisi ce mot, c'est

parce que je refuse un certain « pacifisme » de la charité, un certain « défaitisme » du compassionnel institutionnalisé. À l'humanitaire « d'après » qui consiste à nourrir les réfugiés que l'on parque, je préfère l'humanisme « d'avant » qui désarme et neutralise les fabricants de troupes humains. Lutter appelle l'assistance, se résoudre produit l'assistanat. La générosité comme moment d'une bataille, non comme alibi d'une acceptation. L'engagement, entre autres par le don, y compris de soi, non pas le don en tant qu'unique engagement qui permet, en fait, de faire l'économie de soi. Donner comme on frapperait la misère, et pas pour s'excuser de l'accepter.

J'ai aimé l'Abbé Pierre.
Beaucoup. Pas Mère Teresa.

La fraternité, l'authentique fraternité, c'est cela : moins se consoler mutuellement de l'injustice, que se battre tous ensemble contre l'injustice. Entraide de lutte, pas de résignation.

Car oui, c'est possible, tous ensemble, de changer ce monde. De donner, dans un même élan, à ceux qui n'ont pas le nécessaire, mais, dans un même élan, également, de forcer ceux qui ont trop, ou qui ont tout, à offrir leur superflu.

Il faut que j'aie conscience de l'autre pour avoir conscience de moi. Mais ce n'est que dans l'action commune, afin que tous les « autres » soient enfin traités comme des autres « soi », que le « nous » prendra conscience de lui-même.

D'où la nécessité du débat et du combat.



Journaliste et écrivain, **JEAN-FRANÇOIS KAHN** est le fondateur du journal *L'Événement du Jeudi* et de *Marianne*. Il vient de publier « Dernières salves » aux éditions Plon. Il a été invité par la rédaction de *Macadam* à présenter un texte de son cru à l'occasion de leur numéro anniversaire.

EN FRANCE AUSSI DU MICROCRÉDIT POUR LES SDF?

JACQUES ATTALI

La crise financière n'est toujours pas terminée et la pauvreté, elle, ne cesse d'augmenter. Partout dans le monde, les plus pauvres souffrent le plus. Et en particulier ceux qui vivent dans les rues. Pour eux, qui sont des millions dans le monde, et une centaine de mille en France, très peu de solutions sont apportées par les puissances publiques. Parmi eux, tous les cas existent : des mendiants ayant un logement ; des salariés sans abri ; et pour l'essentiel, des mendiants sans abri.

Depuis peu, quelques ONG se sont intéressées à eux et leur apportent du soutien, soit pour survivre, soit mieux, pour se réinsérer dans la vie active.

Parmi ces projets de réinsertion, il en est un trop peu connu : celui qui vise à utiliser la microfinance pour permettre aux mendiants et aux gens qui vivent dans les rues de retrouver un travail. Ces gens ne sont pas tous prêts à une réintégration économique. On en trouve cependant des exemples très réussis au Kenya et au Bangladesh.

Au Bangladesh, la banque Grameen que dirige Muhammad Yunus octroie, à travers le *Struggling (Beggars) Members Programme*, mis en place en juillet 2002, des microcrédits aux mendiants de Dacca. Il s'agit notamment de microcrédits à taux zéro pour des activités de vendeurs de rue ou d'artisans, de microassurances vie et d'assurance crédit gratuites. Les bénéficiaires, à qui sont aussi donnés une blouse et un badge avec leur photo, sont ainsi encouragés à entreprendre une activité génératrice de revenus, d'abord en plus, puis à la place de leur activité de mendiant. Au 31 décembre 2008, ce programme connaissait des résultats remarquables : 108,741 prêts avaient été accordés et 124,82 millions de BDT (Taka Bangladesh) déboursés, 91,60 millions de BDT avaient été remboursés.

PlaNet Finance a souhaité répliquer en adaptant ce programme dans d'autres pays. D'abord au Maroc, à travers son programme Jeunes en Situation Précaire (JSP). Ce programme oriente et accompagne vers le milieu professionnel les jeunes issus de quartiers défavorisés de Casablanca et de Tanger et qui bénéficient par ailleurs des programmes de réinsertion de l'association Darna, à Tanger, et de l'association l'Heure Joyeuse, à Casablanca. Ce programme de PlaNet Finance donne ainsi à ces jeunes les moyens

de choisir entre les différentes possibilités de salariat et de créer leurs propres microentreprises. Mené entre 2007 et 2009, ce projet, financé par la Commission européenne, a eu des résultats impressionnants, même si la création d'entreprises n'est pas la voie choisie en priorité. Il est aujourd'hui étendu aux villes marocaines d'Agadir, de Fès, de Khouribga, de Casablanca et de Tanger et à l'ensemble de la population en situation précaire. PlaNet Finance œuvre pour l'insertion professionnelle de ces personnes en partenariat avec cinq associations, et notamment : l'association **Voix de Femmes et Centre de Sauvegarde de la jeune fille**, l'association **INSAF** qui s'adresse aux mères célibataires, l'association **AACRPE** qui encadre de jeunes ex-détenus, l'association **AFVIC** qui s'adresse aux jeunes à potentiel migratoire et aux jeunes de retour ainsi que l'association **Chourouk** spécialisée dans l'accueil de jeunes en situation précaire. En 2010, le projet sera reproduit au Paraguay. En outre, nous essayons de l'étendre à d'autres pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique Latine.

Pourquoi pas en France? Le microcrédit pourrait-il aussi aider à lutter contre la précarité en France? Les personnes sans domicile fixe requièrent un soutien particulier. On peut imaginer leur proposer des microcrédits pour créer une entreprise, mais il serait évidemment naïf d'imaginer le faire sans préalable. Tout programme de lutte contre la mendicité par le microcrédit devra donc être effectué, en France comme c'est le cas ailleurs, en partenariat avec des associations spécialisées, qui recueillent les sans domicile fixe et connaissent leurs difficultés, savent identifier les personnes ayant déjà fait un pas vers la réintégration sociale et prêtes à amorcer une réinsertion économique. La chaîne de solidarité devra s'étendre à l'accompagnement de personnes sans logement, qui souffrent souvent de perte de confiance en eux, et à la mise à disposition d'une adresse et de locaux professionnels. Des experts en microfinance pourront alors leur apporter une expertise pour aider les personnes sans domicile fixe à cristalliser un projet, à comprendre qu'il n'est pas hors de portée, et à le réaliser, comme PlaNet Finance le fait avec succès dans les quartiers. On pourra ainsi aider, en France comme ailleurs, ceux qui sont dans la rue, et qui ne demandent qu'à retrouver leur dignité, en leur faisant confiance.



JACQUES ATTALI a fondé PlaNet Finance en 1998 et assure depuis la fonction de président de l'organisation. Professeur, écrivain, conseiller spécial auprès du président de la République française François Mitterrand de 1981 à 1991, fondateur et premier président de la Banque européenne pour la Reconstruction et le Développement (BERD) à Londres, de 1991 à 1993, Jacques Attali a fondé en 1980 l'ONG Action internationale contre la faim et le programme européen Euréka sur les nouvelles technologies en 1984. En 1989, Jacques Attali a initié un programme d'actions internationales contre les inondations catastrophiques au Bangladesh. Il est actuellement président de A&A, société internationale de conseils spécialisée dans les nouvelles technologies, basée à Paris.

Il est l'auteur de 38 livres, essais, romans, pièces de théâtre, traduits dans plus de 20 langues.



DANS LA PÉNOMBRE DE MON CŒUR, OU, ENFIN, JE DÉNONCE

Dans la pénombre de mon cœur, pleure encore la petite Sylvie de 3 ans. La petite Sylvie de rien du tout qui a eu le cœur déchiré par un père incestueux et abusif. Maintenant, à l'âge de 51 ans, quelquefois, mon cœur pleure encore de cette douleur qui est restée dans l'abîme de mon cœur. Je me suis appropriée cette douleur et j'ai appris à vivre avec elle. Je ne veux pas pardonner à ce père qui, peut-être sans le vouloir, a tué une partie de mon enfance et de ma vie adulte. Pourquoi pardonner l'irréparable? Si un étranger m'avait fait ce mal, aurait-il fallu que je pardonne aussi? Je ne crois pas.

Je n'ai pas réussi à dénoncer cet acte dégueulasse du vivant de mon père. J'ai été traitée de menteuse toute ma vie par lui. Je sais maintenant qu'il a fait ça pour se protéger au cas où je le signalerais. À sa mort, j'ai décidé d'ouvrir mon cœur à ma sœur et à ma mère et je l'ai regretté. Je ne m'attendais pas à leurs réponses. Premièrement, elles ne m'ont pas crue et, deuxièmement, ma mère m'a dit que ce n'était pas si dramatique que cela, car il ne m'avait pas pénétrée avec son pénis. Il me pénétrait avec des objets. J'ai été hospitalisée à l'hôpital Pasteur, aujourd'hui fermé, pendant trois mois à cause de la douleur causée quand j'allais à la toilette. J'étais paralysée des intestins. J'avais le bedon gros comme celui d'une femme enceinte de 9 mois. Déjà à cet âge, à 3 ans, je voulais mourir.

Aujourd'hui, j'ai décidé d'écrire ce mot pour dénoncer tous les abuseurs et pour dire qu'il faut en parler; ça libère le cœur et l'âme. J'espère aussi que si un abuseur potentiel lit ce mot, il va penser au mal et à la destruction que cela peut faire. Ça peut mener à des problèmes de santé mentale.

Je ne veux pas attirer la pitié; je veux surtout dire qu'on peut s'en sortir avec de la volonté et de l'amour. Il faut réapprendre à s'aimer et à se faire confiance. Ce n'est pas facile. Il n'y a pas très longtemps, je pensais encore que faire l'amour était malpropre. Je suis aujourd'hui encore très complexée face à mon corps. J'ai de la difficulté à me dévêtir devant un homme ainsi qu'à accepter des compliments. Je travaille très fort pour m'en sortir.

Pour le reste, j'ai presque repris confiance en moi, car je sais ce que je veux. Je sais aussi ce que je veux et, surtout, ce que je ne veux pas. À 51 ans, j'apprends à dire non et à prendre ma place.

Je souffre depuis l'âge de 27 ans de maladie bipolaire et de troubles limites de la personnalité, probablement causés en partie par cet abus. Je considère toutefois que je suis assez *groundée* et que je fonctionne très bien. J'ai les sentiments à la bonne place. J'ai aussi été abusée par ma mère, autrement.

Ma mère trompait mon père avec beaucoup d'hommes. J'ai une mémoire très présente de



mon enfance. Je me souviens qu'à l'âge de trois ans, beaucoup d'hommes venaient voir ma mère chez nous. Je détestais ces hommes qui embrassaient ma mère devant moi. Je suis certaine que ma mère pensait que je ne voyais rien, que j'étais trop jeune pour comprendre. J'avais de la peine pour mon père malgré l'abus qu'il me faisait vivre. Elle a même trompé mon père avec son meilleur ami. J'avais peur que mon père arrive et les prennent sur le fait.

Après quelque temps, elle a décidé d'aller dans les motels et de m'amener avec elle. Il fallait que j'attende dans la chambre pendant qu'elle faisait l'amour avec ces hommes. J'étais très stressée. Même qu'à un certain moment, j'ai dit à

mon père que je pensais que le mot motel était un *gros mot*. Je faisais du somnambulisme et de l'insomnie. J'ai eu une enfance dysfonctionnelle, mais ça aussi ça fait partie de moi et ça forgé la femme que je suis devenue et que j'aime. J'ai commencé à pardonner à ma mère, mais c'est assez difficile, car j'ai eu une altercation avec elle en 2008. Elle m'a battue et c'est après cela que je me suis retrouvée à la rue pendant 8 mois. J'ai encore aujourd'hui peur de ma mère. La même peur que j'avais à l'âge de trois ans. Je travaille là-dessus aussi. Je crois que ça en vaut la peine. Je voudrais avoir une bonne relation mère-fille avant qu'elle ne parte vers un monde que je souhaite meilleur.



CHRONIQUE DE RUE

GILLES LEBLANC
Chroniqueur de rue

C'EST COMPLÈTEMENT MALADE!

Ce n'est qu'après deux rencontres avec ma psychiatre de l'hôpital Notre-Dame, que j'appris qu'elle devait déjà me quitter pour aller travailler ailleurs. Ce qui est malheureusement très commun dans le monde de la psychiatrie. Ceux qui, comme moi, ont besoin d'un suivi avec un psy n'ont qu'à se mettre en ligne et faire du surplace sur des listes d'attentes interminables. Après six mois sans psychiatre, je me sens comme une victime sans défense devant cette injustice.

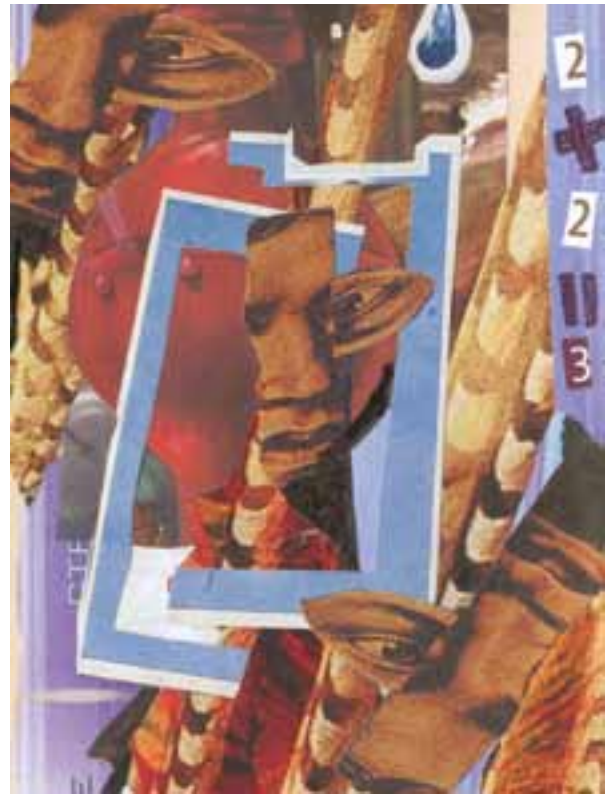
Je suis bipolaire (maniaco-dépressif) depuis l'âge de 16 ans et je fais partie de ceux qui souffrent du cancer de l'âme. Pour vivre avec cette maladie, j'ai dû rencontrer plus d'une vingtaine de psychiatres dans ma vie. J'en ai même enterré deux en cours de route. C'était la première fois que j'accordais ma confiance aussi vite à une docteure de l'âme humaine. Ce n'est pas la *fun* de penser que j'ai perdu mon temps à raconter ma vie de survivant à une psy qui ne peut plus m'aider. Environ 300 patients sont touchés directement par le départ de ma psy de façon directe et je fais partie de cette bande-là. Malheureusement, il y a un grand manque de médecins permanents en psychiatrie.

Si j'avais été un malade relevant de la médecine générale, ça ne se serait pas passé comme ça. J'aurais rencontré un autre médecin le jour-même. Si l'urgence psychiatrique offre une solution à court terme pouvant aider certains malades en crise, j'appartiens à ceux qui souffrent de maladies mentales depuis de nombreuses années et qui ont un besoin criant de suivi à long terme avec un psychiatre

attitré. Nous subissons de plein fouet le manque de personnel spécialisé en santé mentale. Pour ma part, on me promène de droite à gauche et de bas en haut depuis des années dans plusieurs départements psychiatriques de Montréal, comme si j'étais une patate chaude.

Quand j'ai essayé de m'informer sur ce qui allait se passer pour moi après le départ de ma psychiatre, le personnel n'avait pas de réponse à me donner. Ce n'est pas jojo de vivre une telle situation. Les intervenants tentent souvent de nous rassurer en disant qu'il y a une restructuration dans leur département et aussi dans leur équipe de travail. Les travailleurs sociaux et les autres aidants ne savent pas plus que nous où ils vont être transférés. Si eux ne le savent pas, alors comment pourrais-je le savoir? Comment se sentir en sécurité devant toutes ces questions sans réponses? Ce que je ne comprends pas, c'est qu'ils n'en finissent pas de se réorganiser! La vérité, selon moi, c'est qu'ils sont débordés par leur fragile clientèle qui grossit tout le temps.

«L'étincelante» équipe de psychiatrie de l'hôpital Jean-Talton réévaluera mon dossier au moment où elle me recevra dans ses nouveaux locaux. Il est possible qu'elle me refuse un suivi avec un psy. Pour moi, cela signifierait rester seul avec ma petite folie. T'as plus le goût de vivre dans ce temps-là! Je me permets un «étincelant» sarcasme parce que tout le monde croit que Jean-Talton va devenir l'exemple à suivre pour tous les départements psychiatriques de l'île de Montréal. Ils vont aussi sauver tous les patients qui n'ont toujours pas un suivi avec un psy. Cela ressemble



COLLAGE DE GILLES LEBLANC REPRÉSENTANT LE NON-SENS DU FONCTIONNEMENT DE LA PSYCHIATRIE À MONTRÉAL

à l'Arche de Noé, mal organisée et trop à la dernière minute. On pense que l'aide financière du gouvernement va tout arranger. On dit que le nombre d'employés dans ce secteur d'activité va augmenter parce qu'il y aura plus d'argent pour payer tout ce beau monde. Mais peu importe la somme d'argent : quand un symptôme est mal géré, rien ne fonctionne et ce sont les malades qui écopent tout le temps. Affronter la tempête à l'intérieur de nous, sans soutien et sans outils, c'est un peu comme vouloir abattre un arbre et se souvenir que la hache est restée à la maison.

Pour terminer, je lance, sans grand espoir, l'avis de recherche suivant :

Psychiatre disponible et compétent. Salaire annuel garanti par carte d'assurance maladie utilisée *full pin*.

MOTS DE CAMELOTS

IMAGINEZ-VOUS REGAGNER VOTRE DIGNITÉ!

Je témoigne ici d'une expérience récente.

Imaginez un royaume dans la région de Lanaudière, entouré de milliers d'arbres et parsemé de petits ruisseaux, de lacs, d'animaux sauvages et, surtout, de paix.

Le guide de ce royaume, Philippe, est austère, mais possède un cœur grand comme l'horizon, et il peut répondre à toutes vos questions. Son chevalier Pierre-Paul, avec ses yeux bleu clair comme la lune, nous présente des ateliers remarquables sur l'estime de soi, compréhensibles et clairs. Imaginez une cuisinière, un vrai ange, qui sert des repas frais et chauds. Il y a même un cuisinier spécialisé dans les desserts. Ils sont délicieux!

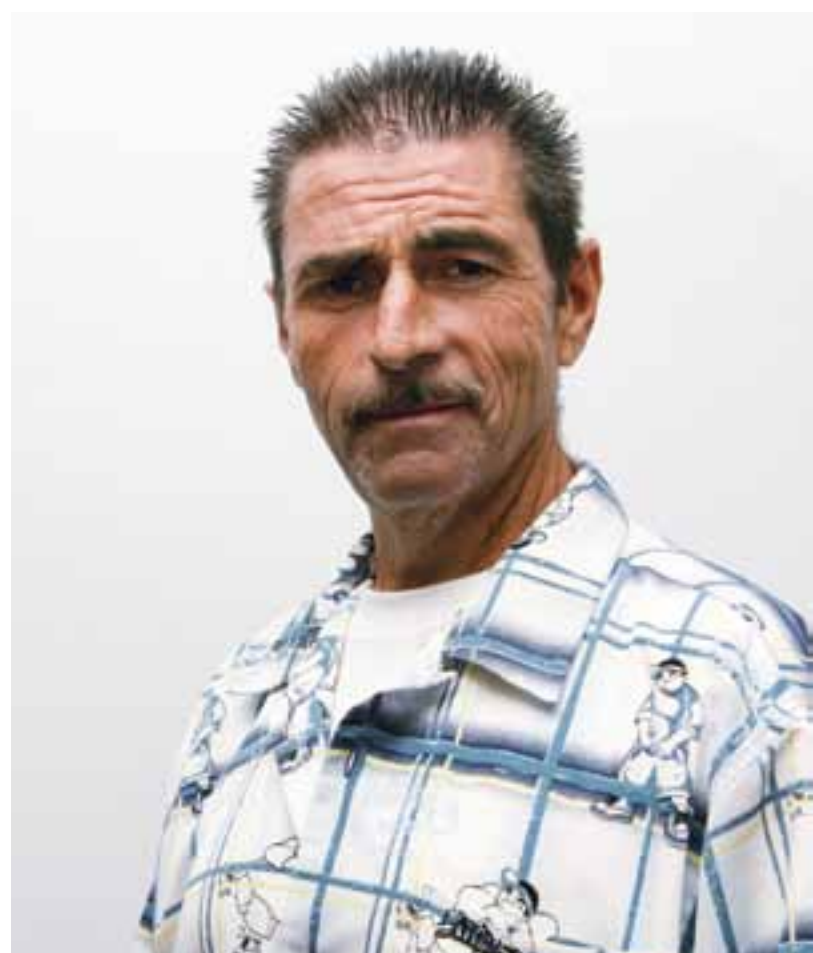
Pour les résidents, des tâches obligatoires visent l'entretien des lieux, mais elles sont minimales. Physiquement, ça fait du bien. Et quand on se sent bien physiquement, on est apte à

être lucide. L'esprit devient plus fort. C'est la condition idéale pour gérer ses émotions.

Quand j'étais itinérant, je pensais que j'étais enfin libre de faire ce que je voulais, quand je le voulais. Mais savez-vous quoi? Avec la vraie liberté viennent aussi les responsabilités. Envers Dieu, soi-même et les autres. En lisant ceci, que ressentez-vous? L'abandon? L'isolement? Avez-vous le goût de briser ces chaînes que sont pour vous la drogue ou l'alcool? Ici, les intervenants vont vous donner les outils pour vous en sortir. Pour une fois dans votre vie, prenez un risque. Vous n'avez rien à perdre, vous pouvez même regagner votre dignité.

Si vous voulez plus de renseignements, contactez la Villa de la paix au 1 877 886-3446 (numéro sans frais) et demandez Philippe (directeur administratif).

On vous attend à bras ouverts. Bonne journée et bonne chance!



//PIERRE ST-LOUIS// Camelot, angle Saint-André et Roy

7H12



Elle est assise à une table à moins de quinze pieds de moi. Celle qui, jadis, s'est servie de son autorité lorsque j'étais faible et blessé pour m'humilier et m'abaisser. Mais ce soir, c'est à mon tour, les rôles sont inversés.

Je la regarde. Je sens ce qu'elle ressent et je ne peux la haïr. Ce n'est plus un jeu et je ne veux pas ajouter à sa souffrance.

Je ne peux pas être honnête avec moi-même, car si je l'étais, je donnerais ma vie pour elle et j'accepterais de l'aimer.

Tout ce que j'ai aimé, je l'ai perdu et tout ce que j'ai haï, je l'ai gardé. Tout est consommé.

Doit-on tenir une promesse faite par ignorance? Suis-je ici-bas pour satisfaire les désirs et les attentes de tous et chacun?

Tout est devenu inversé. Douleur se fait plaisir et plaisir est devenu douleur. Quand sa propre survie dépend-elle de la mort d'autrui?

Je la refuse. Je la hais pour mieux l'aimer. Elle m'a tué, puis sauvé. Une vie pour une vie, mais il est 24 heures trop tard. Car le 1 est devenu 10.

//YVES RAYMOND// Camelot, angle Mont-Royal / Saint-Laurent (Provigo)

HAÏTI, AU SECOURS!

// BRUNO OUELLET // Camelot, avenue du Parc

Depuis le drame d'Haïti, j'ai perdu huit livres. Je culpabilisais. J'ai arrêté de manger. C'est un choc, car un de mes frères est marié à une fille haïtienne. C'est dans ma famille!

La misère humaine me touche! Si je vois un pigeon mort dans la rue, ça me fait de quoi! Suis-je trop sensible? Peut-être! Mais mieux vaut être trop sensible que pas sensible du tout!

Tous ces gens morts, ces femmes violées, ces enfants vendus... Je compatis et je souffre avec eux. Je n'ai pas pleuré. J'ai tellement pleuré dans ma vie que je n'ai plus de larmes. Mais je ne suis plus capable d'écouter les nouvelles! Je trouve ça déstabilisant! C'est la désolation! Trente mille personnes malades vont mourir. Si tu te fais amputer, tu deviens un membre inutile pour la famille, une charge en trop! Les enfants se font vendre comme des objets

sexuels. J'ai été abusé dans ma jeunesse. Ce n'est pas une vie pour un enfant. Ce que j'ai vécu, ce n'est rien, à comparer! Vendre des humains, des femmes, des enfants, c'est la bassesse au plus bas!

J'ai donné le plus que je pouvais. On se plaint d'être un itinérant, mais à Haïti, le revenu annuel brut est de 700\$. Moi, je gagne autant en un seul mois. Les pauvres d'ici sont riches là-bas!

Le gouvernement ne fait pas assez! Il faut que la communauté internationale se bouge le cul.

Haïtiens, gardez le sourire! Ne désespérez pas! Il y a toujours quelque chose au bout du tunnel. Quand il y a de la vie, il y a de l'espoir. Paix sur la terre!



////////////////////////////////////



MON CRI DU CŒUR!

Il y a un lien à faire entre les enfants qu'on envoie dans les garderies et les vieux qu'on envoie dans un hospice.

Dans les deux cas, on veut souvent se débarrasser d'eux de façon « honorable » afin d'avoir l'esprit tranquille.

Le matin, on envoie les enfants à la garderie. Le jour, on travaille. Le soir, quand on arrive de travailler, on va les reprendre à la

garderie. À 7 heures, on couche les enfants. On a la garde partagée.

On est rendu dans un monde robotisé. On est comme des machines. Quand je vends le journal, je vois les gens dans la rue. Ils n'ont même pas le temps de lire le journal. Le monde court d'un bord et de l'autre. C'est effrayant!

On a peur de manquer cinq minutes. Tout va sauter. Ces gens vivent un stress insupportable!

On devrait revenir un peu dans le temps, avoir plus de liens familiaux, vivre le vrai amour, pas du semblant. La vraie façon d'aimer consisterait à prendre le temps de serrer ses enfants dans ses bras et de leur dire « je t'aime ».

Quant à moi, je serrais mon enfant dans mes bras pour lui dire « je t'aime ».

Mon vieux père, je lui disais que je l'aimais. Il était gêné quand je l'embrassais. Je suis un gars bien expressif. Je dis ma façon de penser de façon assez directe. Prends-moi ou prends-moi pas...

J'aimerais que, dans le monde, on réapprenne à aimer et à ne pas vivre comme des robots. On a fait des progrès. On s'est déjà rendu jusqu'au partage. Je vous demande de revenir aux valeurs humaines, s'il vous plaît, les amis...

Merci à tous. Je vous aime!

// JOSEPH MATHURIN //
Camelot, Ste-Catherine/Dorion/Pont Jacques-Cartier



////////////////////////////////////

BEFORE I DIE

Before dying I would like to do a lot of things. I would like to go out with a woman to a coffee place and have lots of coffee. I would like to tell her I love her, that I always will and that someday we will meet in heaven. I would also want peace of mind and to ask God to save my soul and to also ask God for forgiveness of my sins. I would also want my heart to be at ease with the world. I would like to tell God that I'm only human and that my body sees bad things also connected with my brain and that sometimes the devil is in control of things I do in everyday life. I would want to go to Ireland or France and see some people that maybe are the same as me, a Christian. They can be either Irish or French and feel the same way about the world as me. Then maybe I could break down and cry and kiss mother earth. I want to be able to give a nice Irish girl or French girl a hug and tell them God is good and someday we will meet on the other side. I would want to have somebody to age with and tell her we are the chosen ones on this earth and that God loves us and has a special plan for us in heaven. Everyday I long for some girl to help and wipe some tears from my eyes and know that that girl loves me just as much as I love her.

// DANIEL GRADY // Camelot, angle Des Pins / St-Laurent

////////////////////////////////////

LA MORT



// BENOÎT CHARTIER // Camelot, Place Bercy/Metro Radisson

Avant de mourir, j'aimerais revoir mon fils pour lui parler. C'est comme ça la vie! Je souhaite que ma famille n'ait pas de trouble pour m'enterrer, car notre cher gouvernement envisage de couper les 2500\$ prévus pour faire enterrer ceux qui bénéficient de la Régie des rentes du Québec. Tous ont travaillé pour cette rente, les personnes âgées comprises. C'est merdique!

Pour ma part, j'ai déjà mon terrain et ma pierre tombale à l'extérieur de Montréal. Il s'agit de l'un des plus beaux endroits du

monde, comme le du bas du fleuve où l'air salin est bénéfique pour la santé et où on n'a pas le stress du monde de Montréal et la pollution qui va avec.

J'aimerais que ma famille du côté de ma mère m'invite, mais la vie coûte cher et je n'ai pas les moyens d'y aller pour l'instant.

J'aimerais voir tantes, oncles ainsi que cousins, enfants et petits-enfants comme traditionnellement quand mes grands-parents étaient vivants et qu'ils fêtaient Noël et le jour de l'An avec toute la famille. Mais ce n'est plus le cas.

Pour l'instant, c'est la vie et non la mort qui m'intéresse et j'ai beaucoup de choses à réaliser.

Encouragez les camelots, car plusieurs sont en mode de survie et exclus de la société et du monde du travail traditionnel. Merci et bonne santé en cette fin de période hivernale! Surtout, ne vous déshabillez pas trop vite, car le mois de mars, ce n'est pas encore l'été!

Merci! Bonne journée et gardez le sourire!



NE SOYEZ PAS CRAINTIFS...

Des gens me disent : «J'ai peur de mourir!»

Veut, veut pas, tout le monde meurt! On est en vie et la mort suit après. C'est l'inconnu. On est sur la Terre et on ne sait pas quand on va mourir. Personne ne connaît le jour, l'heure.

Beaucoup de gens ont de la peine dans leur vie, éprouvent de la souffrance ou sont atteints d'une maladie.

Quand je vends mon journal, j'entends des personnes parler. Et ça me touche. Elles parlent du cancer, du fait qu'elles n'en ont plus pour longtemps à vivre... Mon chum est mort un 13 septembre. Ça

n'a pas été facile. Ça a été dur de perdre son ami. J'ai braillé... Quand tu perds un ami de longue date, c'est le moment le plus difficile. La grosse tristesse en soi. Les amis sont rares. Essaie de remplacer quelqu'un, ce n'est pas possible!

Avant qu'on naisse, on ne sait pas où on était. Après, on apprend qu'on était sur la Terre. Après la vie, c'est la mort. On peut avoir des regrets, du chagrin. A-t-on été heureux ou non?

On est sur la Terre pour faire une vie. La vie peut être meilleure. Ça dépend de notre personnalité! On rencontre

des personnes sympathiques. Le geste le plus important qu'on a à poser, à mon avis, c'est de réunir tous ceux qui ont partagé avec nous des moments d'existence. Prendre quelques instants pour leur dire combien on a apprécié leur présence du plus profond de notre cœur. Le leur dire sans fausse pudeur et sans distance.

Ils sont l'âme de notre vie, le souffle, l'inspiration. Sans le support de leur amour, nous ne serions pas bien accomplis. Et nous pouvons quitter ce monde heureux et sans regret.

Merci beaucoup à tous de votre amitié!

LE COMÉDIEN

Pour être comédien, le vécu est un élément très important. Des personnes sont très sensibles, parfois à cause de leur passé. Par exemple, si votre vie a été riche en événements, mais difficile, vous courez la chance d'être un bon acteur. Certaines personnes ayant eu la vie « facile » ne pourront pas compter sur leurs expériences pour se mettre dans la peau des personnages qu'on leur demandera de jouer. Quand on est trop gâté dans la vie, on se trouve souvent coupé des émotions vraies. Être pauvre, c'est connaître la vie dans tous ses aspects, les durs comme les bons. Être riche, c'est être coupé de la vraie vie.



// JACQUES ÉLISÉ //

Camelot, Métro Sherbrooke

// GILLES BÉLANGER // Camelot, Complexe Desjardins / Guy-Favreau, Jeanne-Mance / René-Lévesque

SUDOKU



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

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : MOYEN

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

NOTRE LOGICIEL DE SUDOKUS EST MAINTENANT DISPONIBLE.

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux par notre expert, Fabien Savary. En vente exclusivement sur notre site.

WWW.LES-MORDUS.COM

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

Jeu réalisé par Ludipresse

info@les-mordus.com

Bénéficiaire de la Sécurité du revenu :

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

Programmes Devenir et Interagir

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

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

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

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

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



8sur8

La combinaison gagnante



**Avant de jouer,
vous fixez-vous
une limite d'argent ?**

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



Le jeu doit rester un jeu

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

1 866 SOS-JEUX
1 866 767-5389

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

BRANO À

Jean-Paul Fortin, Ghislaine Gauthier, Fernand Duguay, Marie-Claude Simard, Alexandra Saulnier, Rebecca Cogan, Jacques Bellemare, Camille Bellavance, Jacques Delisle, Jocelyne Plantz, Marc-André Rivard, Sébastien Tremblay, Martina Gigliotti, François Valcour, Gilles Picard, Catherine Thibault, Daniel Bonin, Diana Camiré, Annick Bassa, Monique Rousseau, Alexandra Ouellet, Michael Pace, Carole Beaudry, Laurent Corbière, Gilles Picard, Odette Béland, Normand Taché, Manon Gosselin, André Jacob, Paule Boutin, Marcel Michaud, Robert Lacoste, Yolande Bujold, Yannick Manuri, Sylvie Girard, Denis Bilodeau, Marie-Claude Grondin, Émilie Ruiz-Perron, David Smith, Chantal Trudel, Louise Leclerc, Louise Desfossés, Isabelle Goyer, Marthe Jolicoeur, Robert Wagner, Martine Poirier, Nassim Assadi, André Dion, Ahn Nguyen, Geneviève Cabana-Proulx, Michel Bégin, Ginette Saint-Jean

À vous et aux centaines de milliers d'autres Québécois qui le méritent - avec l'espoir qu'un jour, nous pourrions les nommer tous -, félicitations pour 20 ans de modération.