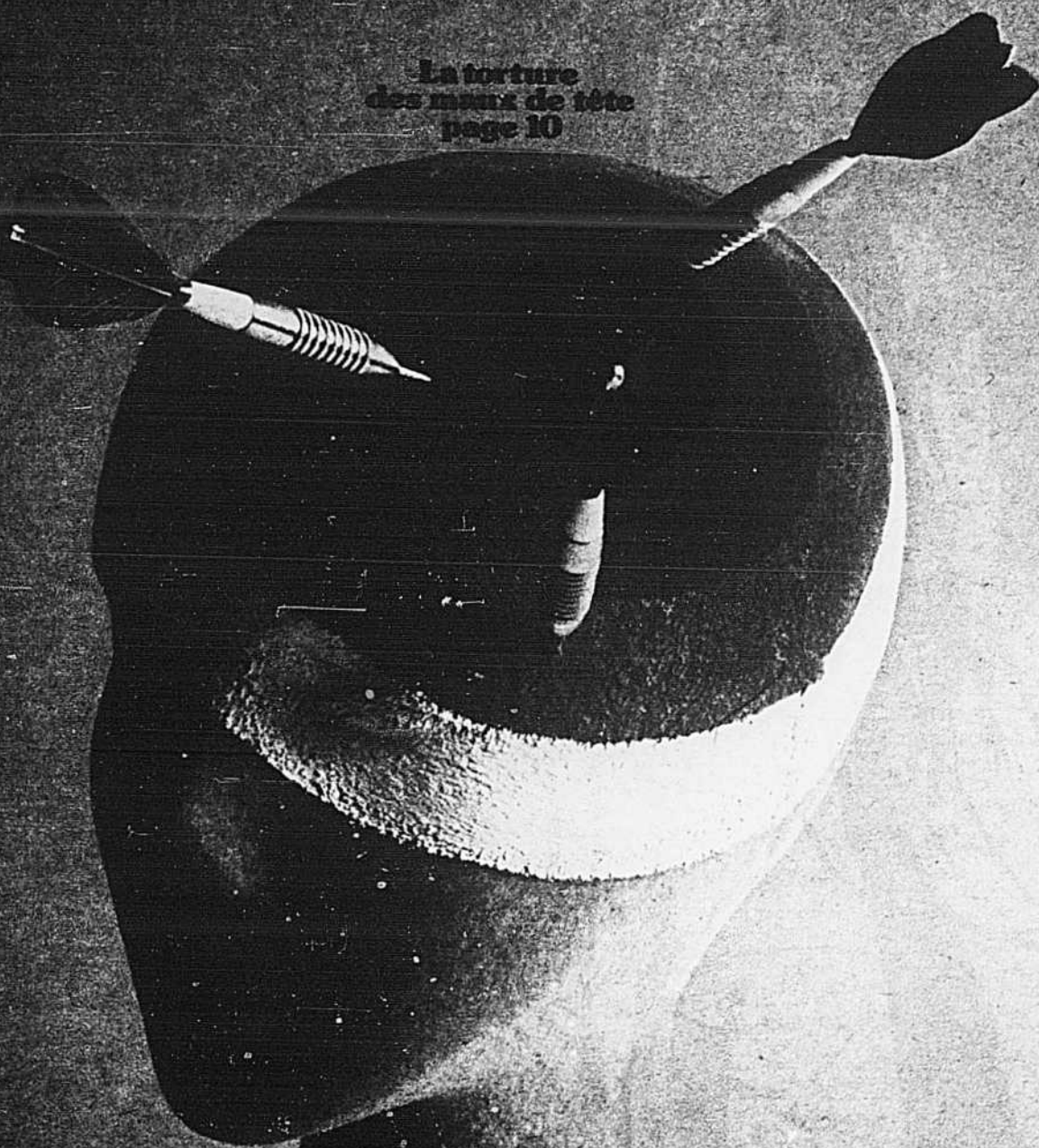


pectives

La torture
des maux de tête
page 10





PAR ANDRÉ PRONOVOST

Je ne sais pourquoi, mille après mille, je parcours ainsi ces forêts pleines d'ombres jaunes et bleues. Je ne sais pourquoi, les unes après les autres, il me faut ainsi dépasser ces montagnes jusqu'au tarissement de mes résistances. J'ai à passer à gué ces rivières aux torrents furieux, à épier toutes ces bêtes, à orienter mon émerveillement vers ces jours de cristal qui naissent au-dessus des tourbières humides, puis qui s'en vont s'éteindre dans l'azur rosé de l'ouest, et pourtant je ne sais pourquoi j'ai tout cela à faire. Il y a tant de choses qu'on ne sait pas, quelqu'un m'a-t-il un jour enseigné.

Des jours et des nuits, puis des semaines et des semaines de sycomores, de conifères géants encroués par les vents véhéments, de bouleaux d'un blanc d'albâtre, de broussailles aqueuses, d'innombrables vallées aux soleils consumants, de survélations successives, de cols aux parois hérissées, d'escarpements, de brèches vertigineuses, de gorges couleur de feu, et de grandes et froides solitudes.

Au début, la difficulté consiste à s'adapter à la très forte personnalité de la forêt, à ajuster l'hésitante et délicate nature humaine à l'incroyable magnanimité de la montagne. Nous avons tellement l'habitude, dans nos grandes villes aux rassurants néons, de nous targuer d'invincibilité, d'agencer les choses avec conviction, de commander aux uns et aux autres que cette nouvelle vie dans les arrières-bois va bouleverser toutes nos fonctions et nos conduites. Car cette nature géante dicte ses volontés, impose un respect proche parent de l'absolue soumission. Au contraire de ce que nous nous faisons accroire depuis l'ennuyeux confort de nos salons, il n'est point, mais point du tout, de liberté rendue de façon instantanée par la grande nature; cette liberté, il nous va plutôt falloir l'apprendre, comme une difficile et longue leçon, comme le langage, mot à mot et phrase par phrase, et il y aura toujours danger d'échouer à l'examen. La grande nature n'a qu'un nom et elle est à conquérir à grands coups de peine et de foi.

Dans une certaine mesure, on redevient enfant en forêt. Il est courant, du reste, que les peurs et les confusions de l'enfance y refassent surface. La forêt sera donc notre mère.

J'arriverai difficilement à décrire ces milles que je parcours en cette fin d'après-midi trop chaude. Chacun d'eux m'assomme. Mon corps doit peser des centaines et des centaines de livres, peut-être plus, et je sais l'incandescence du sang dans chacun de mes vaisseaux, de même que l'hypertension du liquide céphalo-rachidien entre mes tempes battantes. Mes jambes flageolent, me trahissent presque. Et ce damné sentier qui n'est que boue et eau, et eau et boue, et ronces et halliers, et millions de moustiques qui sautent comme étincelles, et aspérités rocheuses qui tranchent comme d'inquiétants rasoirs, et mes pieds qui, en raison de ces trop longs milles et de cette humidité trop forte, sont comme comprimés dans des étaux! Je suis d'une humeur massacrante, et c'est en blasphémant comme un marin d'eau douce que je résiste et poursuis mon chemin. Tout ce long sentier, arbre par arbre et dixième de mille après dixième de mille, s'est ligué contre moi. Finalement, c'est toute une partie de la forêt, un versant complet de la montagne que j'ai la certitude de tirer derrière moi. Je m'en prends à ce sentier du diable, à sa chaleur moite, à ses pierres glissantes et à ses racines émergentes contre lesquelles je bute presque à chaque pas, à ses déviations obscures en raison des digues qu'érigent les castors incroyablement laborieux; je m'en prends à tout ce qui est et à tout ce qui n'est pas.

De quoi demain sera-t-il fait? Je me demande s'il

Ma longue marche

me restera suffisamment de foi et d'énergie pour poursuivre, et si cet actuel tourment, inhibant mes élans naturels, ne mutilera pas mon amour pour les espaces sauvages. Car il me reste des centaines et des centaines de milles, et de nouvelles savanes, et de breuils inconnus, et d'autres essarts brûlants et poussiéreux. J'essaie de penser à autre chose, à des situations d'ailleurs, à des êtres qui me sont chers, à mon frère qui est en Inde, à mon père qui aime encore ma mère et à ma mère qui aime encore mon père, à ma petite fille de l'Est, aux Beach Boys, à ma Pontiac 1954, mais je n'y arrive point. Chaque pas me ramène inmanquablement à la réalité de cet interminable sentier. Je le confesse: je le déteste, ce sentier!

Les dernières heures ont passé comme d'affreuses ivresses au bout desquelles, irrédiciblement rebelle à cette nature trop autoritaire, j'ai atteint l'étape quotidienne projetée. J'aurais pu m'arrêter plus tôt, comme à cette montagne-là où déjà rien n'allait plus, mais c'était avec cette montagne-ci que j'avais rendez-vous, pas avec une autre. Depuis les premières moirures de l'aube qu'elle m'attendait dans son flanc généreux, si bien que je ne pouvais moralement la décevoir en ne m'amenant point au rendez-vous. Je n'ai jamais manqué à ma parole envers une montagne!

Je dresse mon campement. Je suis silencieux, affreusement silencieux. J'ai cessé de m'intéresser à mon exhaustive fatigue, devenue asthénie. Je dresse mon campement machinalement, froidement, sans âme, sans cerveau.

Le jour se retire dans son abbaye de noir d'ébène et de magnificence sauvage. Semblable à une femme aimante après un trop fort élan d'agressivité, la nature entreprend de me reconquérir. Au reste, c'est un soir immense et caressant, et fraternel comme enfant et rassurant comme vieil âge. Nuit qui immobilise la peur et le mal, et grâce à laquelle les hommes épuisés pansent leurs plaies et reprennent haleine. Mon corps poursuit sa régénération. Nous sommes d'abord une chair, c'est-à-dire que l'âme se refait toujours au diapason du corps. Il n'est point de psychologie, sauront les experts, il n'est que psychophysiologie. On dira toujours: "Avoir du cœur au ventre", et non point: "Avoir du cœur à la tête." Il n'est toujours d'oeuvre et de labeur que ceux-là qui passent par les entrailles et qui endolorissent la musculature. Le reste est affaire de salons, c'est-à-dire irréelle supériorité. Comme regarder un tigre à la télévision.

Je me cuisine un petit souper de roi. Je vous vois sourire, maternelles femmes. Qu'importe! Petit souper de roi, je vous l'assure. Mais je me servirai moi-même, pour faire diffèrent des rois. Les rois doivent trouver le temps long dans leurs châteaux qui, en fin de compte, ne sont guère différents des châteaux en Espagne. Il faut être bête pour demeurer roi toute sa vie. Quel repas, Seigneur! En dépit de l'incommensurable respect que je lui porte, je le dis hautement: ce soir, j'arrive presque à égaler McDonald's.

Et voilà! Le jour s'est éteint. Ses dernières flammes ont vacillé entre les pins géants, au bout de ma vision appesantie. Nuit sublime. Nature généreuse, grâce à laquelle j'achève de me réconcilier avec ce sentier que j'accusais de tous les maux. Je me referme en mon âme. Le sommeil m'emporte. Les lucioles veillent.

Tandis que je progresse vers cette nouvelle montagne à gravir, une réflexion me vient à l'esprit. Il se dit et s'écrit beaucoup de choses en éducation. Peut-être pourrions-nous mettre de côté toutes les théories et laisser tous les volumes sur les rayons, et simplement dire à nos enfants, en leur montrant les montagnes: "Allons voir, il y a peut-être quelque chose dessus..."

C'est un jour grand de lumière partout infiltrée,

depuis les faites gris perle jusque dans les vallées vert émeraude, entre les conifères, dans les fissures et les lézards anfractueuses, dans les lichens tapissant les rochers en vieil or et en glauque. Le vent ne touche que rarement la terre, si haute soit-elle parfois, et les cumulo-nimbus, avec leurs parties vivement éclairées et leurs ombres intenses, forment un ciel pommelé et bellement découpé. Je vais comme faon à travers ce jour géant, vif, léger, presque bondissant. Tous mes muscles sont d'acier et de chaleur bienfaisante, et mes bras, comme lorsqu'on dit avoir des ailes, me paraissent pouvoir, dans une étonnante extension, embrasser l'immense massif montueux. Je sais mes épaules incassables sous les courroies tendues de mon havresac, et mes pieds obéissent instantanément aux innombrables caprices du sol et à chacun des commandements de mon cerveau.

Je vais chantant. Mes vocalises pourraient vous faire sourire: je le sais. Il se peut que ma voix descende jusqu'au fa et monte jusqu'à l'ut dièse.

Les lacs stagnent sous le plein soleil des vallées, et leur contour de sable micacé réfléchit cette lumière envahissante. Les grands corbeaux vont en descentes et en montées lourdes, entre les falaises, beaux de leurs reflets pourpres et violacés, et leur rauque et retentissant croassement fait fissure par le milieu l'immense solitude. Des tréfonds riches d'une eau tombée la nuit d'avant jaillissent des sources limpides et argentées. Je m'y désaltère à l'occasion, sans même déposer mon havresac, pour me remettre aussitôt en marche. Ce sentier m'attire comme merveilleux aimant. Je ferai tantôt une halte et cueillerai de ces gros bleuets charnus qui perlent les bords du sentier. A-t-on jamais appris que le bleuets est la fleur même de la centaurée? Il est important de savoir aussi des choses comme ça dans la vie.

J'ai fait un bout de chemin avec Bill, que j'ai rencontré à une source. Moins d'une vallée de marche ensemble et nous étions devenus frères.

Il est mirifique, ce Bill. Il a des milliers de choses à dire, comme en témoignent ses nombreux silences. Il a fait le Viet-nam. Depuis, il parcourt les montagnes à la recherche de son équilibre. C'est sans la plus petite égratignure qu'il est sorti de cet enfer. Mais il a l'âme blessée à jamais. Bill a tué des humains, comme on tue des canards à la chasse. Il a décapité un vieillard à la mitrailleuse. Il était aussi de ceux-là qui, refusant cette guerre, ont parfois profité de la confusion des tirs pour faire feu sur leurs propres lieutenants, incorruptibles partisans de cette boucherie. Bill est triste. Ses yeux brillent de douleur. De son plus cher compagnon, là-bas, il n'est resté qu'une botte après la volée d'un obus de mortier. D'un autre, avec qui il avait fumé un peu de marijuana quelques secondes plus tôt, il n'est même pas resté de botte.

J'ai bien aimé ce Bill. Il avait des yeux tendres et violents. Je te salue, cher Bill! Tu es dans mon cœur. J'espère qu'on se reverra en montagne. J'espère aussi qu'il n'y aura pas d'autre guerre.

**Par la Long Trail
et le sentier des Appalaches,
sur plus de 500 milles,
j'ai conquis pied à pied
montagne après montagne,
au cœur de la forêt;
pendant cinq semaines
j'ai pesté, sué, été heureux**

C'est la première fois que je me blesse en montagne. Je m'en trouve furieux et blessé dans mon orgueil autant que dans mon dos. Bien sûr, il m'est souventes fois arrivé de chuter, de donner genou contre pierre ou de m'écrouler, mais, cette fois, c'est sérieux. Car je suis demeuré au tapis plus de dix secondes. J'ai mal pivoté, tandis que je progressais à pic en empoignant une racine à découvert. J'ai glissé comme sur un parquet ciré de monastère. Mon havresac, lourdement chargé d'un récent réapprovisionnement, a basculé, me jetant à la renverse. Je n'arrive plus à marcher, alors qu'il me reste plus de trois cents milles à parcourir, et la courbature me contraint à un très mauvais souffle, saccadé et court. Je suis en furie. Car je me trouvais dans une éclatante condition physique et mentale. Bien que les prétentions psychanalytiques me rebutent neuf fois sur dix, j'en arrive cette fois à me mettre sérieusement en doute et en cause, m'inculpant d'avoir pu, de quelque inconsciente façon, rechercher cet accident. Car, si déplorables soient-elles, de telles mésaventures ont l'avantage (dans mon cas) de vous clouer sur un lit enfin confortable, au rancart bienfaisant de ces éreintantes montagnes et de ce long sentier qui, en dépit de sa magnificence, demeure un sempiternel ennemi. J'achève de me convaincre qu'il y a plus que hasard dans les accidents: qu'il y a dégénérescence psychosomatique, mésadaptation, refus de la réalité.

Mais je vais me ressaisir, furieux que je suis, et je l'empoignerais à la gorge, cette réalité de longues vallées brûlantes et de montagnes hérissees! En attendant, je me défends comme je le puis, avec les moyens de la montagne et de la solitude. J'ai réussi à dresser mon campement. Le soleil se couche. J'attendrai qu'il se lève.

La nuit a été longue comme jour. J'arrive à me tenir sur mes deux jambes, mais il me faut penser chacun de mes mouvements, programmer mes pas, de sorte qu'il ne peut être question d'endosser mon havresac. Je vais par conséquent laisser mon équipement dans la montagne, me faire un balluchon, et lentement je descendrai vers une route. J'ai de la chance, mes cartes m'indiquant qu'il s'en trouve une à moins de quatre milles, au pied d'une étroite rivière que je suivrai fidèlement, point à partir duquel je ferai de l'auto-stop jusqu'au premier hôpital.

Je progresse comme un trop vieux cheval, l'âme en douleur, avec cet effrayant sentiment que la montagne me renvoie chez moi, me contraint à la retraite.

Je suis sale comme deux porcs et gêné comme adolescent de seize ans, mais l'infirmière me signifie de ne point m'en faire, qu'elle a même les coureurs des bois en vénération, fussent-ils sales à faire peur. Sans doute en raison de la fatigue et de la frustration accumulées, et en dépit de mon congénital et infini respect pour les femmes, je ne puis m'empêcher de penser, tandis que cette douce personne m'aide à me déshabiller, à ce chef-d'œuvre cinématographique sur les infirmières des temps modernes, avec l'étourdissante et incroyable Linda Lovelace.

Anamnèse et examen physique. Rien de grave. Etrement du muscle paralombaire droit ou déchirure de l'aponévrose. La bienfaisante et méprisable chimie: relaxant musculaire et tranquillisant mineur aux quatre heures. Plus le paternel conseil du médecin de m'en retourner à la maison.

Je vais vous faire une confidence: les grandes décisions de ma vie, qu'elles fussent de nature

Suite page 4

sentimentale ou financière, j'ai toujours eu la sagesse de les prendre en état d'ivresse. Je fais donc ample provision de bière froide et pars m'installer dans le parc, en biais de ce maudit hôpital.

M'en retourner chez maman, qu'il a dit, ce coq d'Inde de docteur? J'ai le cerveau plein de poudre fulminante. Je fais des gestes obscènes de va-et-vient en direction de l'hôpital, je serre le poing, je brandis la bouteille. Un policier m'interpelle et me prend en main. Mais je m'en tirerais avec un seul jour de prison, n'ayant été trouvé en possession d'aucune matière explosive ni de marijuana.

La ségrégation raciale n'existe pas vraiment, qu'il me répète dans son langage rustre et imagé. Ce n'est qu'un prétexte, qu'une occasion rêvée. Seule existe la haine. La haine de tous ceux-là qui sont différents de toi, qui ont des émotions et des idées que tu n'as pas, qui ont un passé, un présent et un avenir pour lesquels tu ne t'émeus pas. La ségrégation n'est pas le problème, insiste-t-il entre plusieurs jurons. Le vrai problème, c'est ta femme, ton enfant, ton voisin, tous différents qu'ils sont de toi. Le vrai problème, il se situe dans ton cerveau embrouillé par tant de haines. C'est Martin Hewitt Hayden, jeune chauffeur de camion de Silver Creek, Mississippi, qui m'enseigne ces choses, tandis que nous parcourons une dizaine de milles ensemble, sous une pluie à verse.

Comme un roi sur son déclin, le jour perd de son autorité. Les oiseaux se sont posés pour la plupart. Quelques-uns parmi eux vocaliseront sur quelques dernières syllabes. Aucun vent. Le refuge où je me suis arrêté donne sur un étang clair bordé d'arbrisseaux résineux. (On trouve sur le sentier des Appalaches, à environ tous les dix milles, un petit refuge à façade ouverte, fait de rondins, et sur le plancher duquel cinq ou six marcheurs peuvent dormir.) Je m'y retrouve en compagnie d'un éthologiste français, timide mais amical, en montagne pour une huitaine; d'un colosse d'environ mon âge, rieur généreux, qui en a vu d'autres, comme on dit, en route pour la lointaine Georgie; d'un instructeur d'aviron olympique, en compagnie de sa fille et d'une nièce, pour une marche de cent milles. On échange des bribes de conversation, tandis que chacun recouvre haleine et prépare son souper. Bien que nous soyons de toute évidence fort sympathiques les uns aux autres, nous parlons peu: en raison sans doute de l'épuisement, en même temps que de cette nature qui invite au silence et à la contemplation, les marcheurs professionnels parlent peu. Je sais par expérience que ceux-ci s'aiment et se respectent sans le dire.

La nièce est installée à mon côté. Elle doit avoir seize printemps, ainsi qu'elles signent adorablement dans les courriers du cœur. Sa fatigue évidente n'a point tari sa tendresse. Elle parle à voix basse, comme dans une église. Elle est discrète, timide, intériorisée, et ses yeux disent sa vive intelligence, ainsi que l'idéal et le meilleur de sa génération. Elle a un petit nez fin et des mains délicates, et doit avoir la sensibilité d'une corde de violon.

Le repas terminé, chacun s'affaire à sa vaisselle, au brossage des dents, à la réparation d'une pièce de linge ou d'équipement. Certains feront un brin de lecture ou d'écriture, d'autres réfléchiront au-dessus d'une dernière tasse de thé ou de lait chaud, ou prieront en silence. Puis on déroulera les sacs de couchage et on suspendra les havresacs hors de la portée des porcs-épics, des suisses et des incroyablement espiègles souris des bois.

En raison de la déshydratation par sudation pouvant résulter d'une longue journée de marche sous un soleil implacable, il arrive que la soif se fasse

ardente, presque cruelle pendant la nuit. Je prépare donc une pleine gourde de limonade, que je dépose fraternellement entre la nièce et moi, lui glissant dans l'intimité de l'oreille que c'est pour nous deux, juste pour nous deux. Elle fait le saut. Nous avons chacun notre moitié, que je lui explique avec une bienveillance d'honorable vieux loup. Elle sourit très timidement, me repousse presque. Je ris dans ma barbe. Il est huit heures. Nous nous endormons.

Je suis éveillé. Il doit passer minuit. J'ai bu cette moitié de gourde à laquelle j'avais droit, tel que stipulé par le traité. Comme si nos sommeils, à la mesure de nos émotions, eussent été réglés l'un sur l'autre, la nièce est elle aussi éveillée. Je la sens qui bouge à mon côté. Tourne sur un bord, tourne sur l'autre. Elle mouche son petit nez si expressif. Tousse. Pousse un soupir. Tourne encore. Je la sais à mon inmanquable merci. Je jubile intérieurement, affriolant vagabond que je suis, incorruptible tombeur d'adolescentes!

L'épouvantable conflit fait rage en elle: demeurer libre, autonome, indépendante — surtout que c'est l'Année internationale de la femme —, ou bien assouvir son horrible soif, faisant ainsi état de la sempiternelle et indéfectible dépendance féminine. Imaginez-vous, femmes, l'affreux combat intérieur? Je sens sa petite main fébrile tout autour de ma gourde, hésitant, effleurant le goulot, se repliant dans sa fierté de glace, récidivant dans son concupiscent désir.

Dernier soupir, phase terminale de ce combat par trop inégal, elle empoigne ma gourde d'une main qui ne se contrôle plus et consomme dans des glouglous passionnés, avec une fièvre effrénée et des claquements de lèvres humides. Elle renverse la tête et se rendort, vaincue mais assouvie.

Elle dormait encore quand je me suis remis en route, au très petit matin. Elle dormait à poings fermés, tendre et belle, sur le dos, et sa respiration chantait une sorte d'espérance. Je l'ai embrassée sur le bout du nez, puis j'ai bondi comme un loup solitaire dans la nature profonde et encore froide du petit matin. Je crois que j'avais le cœur gros...

Mon cerveau si souvent en feu est aujourd'hui sans pensée aucune. Je marche, et il n'est rien d'autre, à part mes pas sans fin.

Je poursuis mon chemin. Le sol est particulièrement mauvais, mais voilà deux pleins jours maintenant qu'il en est ainsi. Je poursuis mon chemin et je me demande quel ruban ma petite fille de l'Est a mis aujourd'hui dans ses noirs et longs cheveux...

Moi qui ne pensais à rien, me voilà pensant à tout, y compris à la mort. Il se peut que j'aimerais mourir après m'être sauvagement battu contre un ours. Je ne sais combien de fois, dans mon sempiternel délire des grandeurs, j'ai imaginé un tel combat.

Je poursuis donc et ma route et mes pensées. Nous sommes assujettis au temps. Le temps est un personnage autoritaire à qui nous avons sans cesse affaire. Nous vieillissons, et la marche du temps prend de plus en plus l'allure d'une marche funèbre. Dommage pour ceux qui naissent! On apprend à mourir, certes, mais les années en s'écoulant ne tarissent point entièrement nos lointaines larmes d'enfant. C'est qu'on ne vit jamais assez longtemps pour apprendre tout à fait.

Il fut un temps où je me croyais immortel. Le temps des fraises des champs, sans doute!

La pluie tombe sans intermittence. Voilà cinquante heures maintenant que cela dure. L'eau ruisselle de toutes parts, froide comme novembre, pénétrante jusqu'à la moelle des os, et la terre est défoncée en de multiples points. La terre n'absorbe plus cette eau. La confluence des rigoles produit des torrents de plus en plus nombreux, et ces derniers, amenés dans tous les creux, forment des mares de plus en plus étendues. Par moments le vent cingle à tuer et la pluie tombe par rafales emportées; puis le vent s'abat dans une retraite temporaire et on peut l'entendre qui mugit comme un enfant gâté sous l'écorce des arbres. La pluie seule alors continue et son incessant bruissement tinte aux oreilles. Elle imprègne les sols

les plus résistants, délave complètement les champs, défile la nature entière.

L'eau s'est partout infiltrée, sous les pierres, entre les racines, sous les mousses épaisses, sous les amoncellements étanches de feuilles et de branchettes. Les feuilles mortes achèvent de s'effriter, puis s'enfoncent dans la terre avec les aiguilles sèches de conifère. Toute la terre luit comme de l'émail vert bronze. L'eau stagne parfois sur les surfaces pierreuses, mais le vent revient toujours qui l'étale dans des giclées d'une blancheur transparente.

Il faut malgré tout poursuivre la route. Elle s'avère immanquablement plus longue sous une pluie d'une telle virulence. Le sentier est en tous lieux boueux, et l'eau qui déborde étend cette boue. On progresse par conséquent dans des bottines on ne peut plus délavées, dans toute cette eau et toute cette boue jusqu'aux chevilles, et souvent outre. Les glissades sont inévitables. Il faut aller aveuglément, se fiant à sa seule bonne étoile, et espérer seulement se rendre.

Les sources sont devenues ruisseaux, et ceux-ci ont l'ardeur des rivières. Ces dernières deviennent particulièrement dangereuses à traverser, si bien qu'il faut arpenter la berge avant de trouver, en raison des pierres encore à fleur d'eau, une ligne possible de franchissement.

La pluie ne cesse pas. Elle creuse le sol en profondeur, active dans son ardeur la décomposition des roches, charrie les cailloux, les graviers, tous les sables, accélère l'usure des berges. Elle soulève les pierres, lesquelles déboulent dans les côtes.

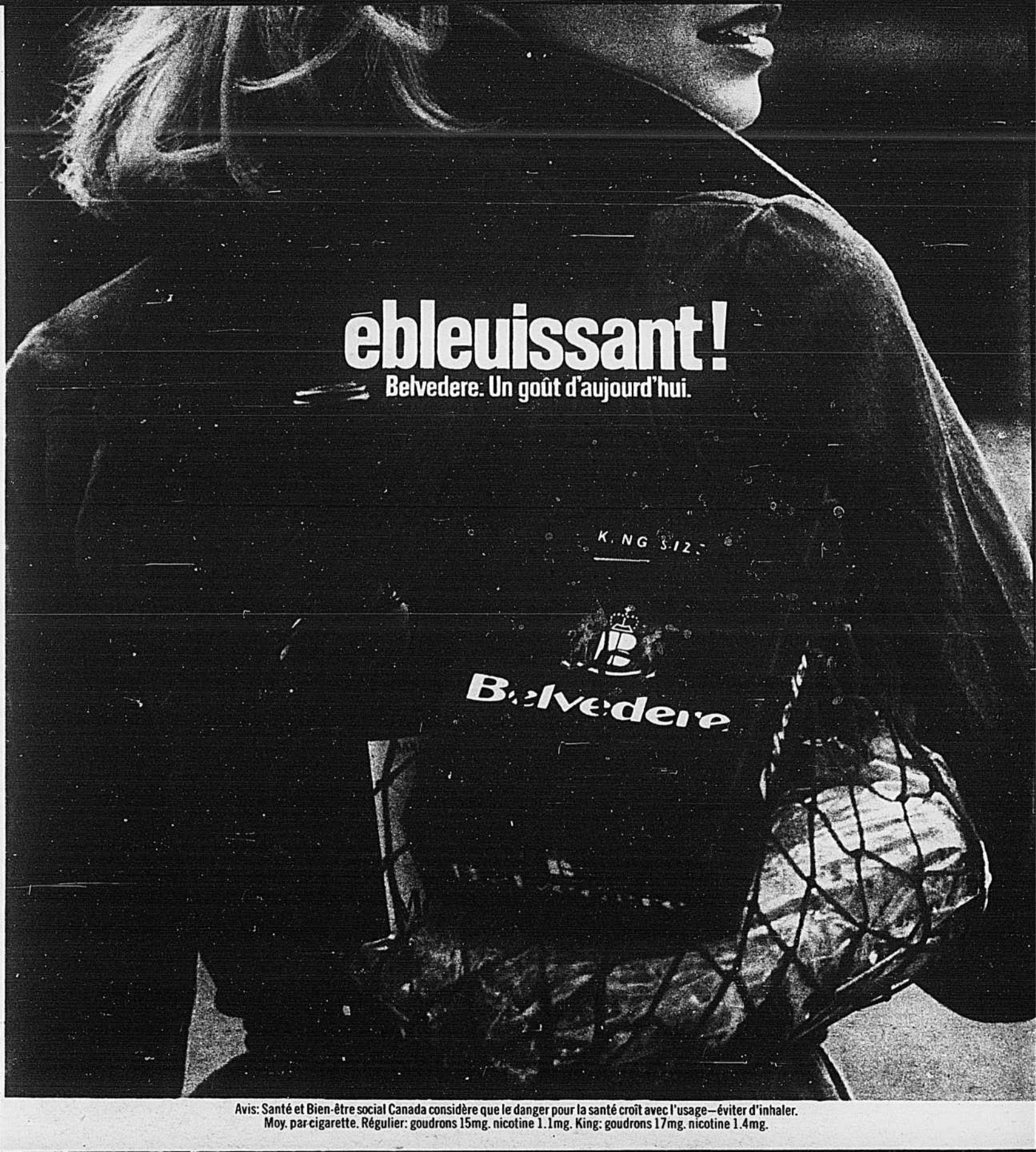
Il faut poursuivre encore. L'eau et l'humidité sapent l'énergie. Les repas, des plus limités, sont pris debout, à la hâte, sous quelque arbre, dans la douleur. Les nuits sont un guet épuisant de toute cette eau devenue une effroyable ennemie. On cherche un sens à cette pluie et à cette misère. Et parce qu'on n'en trouve pas on rêve de soleil en haussant les épaules.

Les temps changent. Cet idéal de croissance économique à tout prix, que nous ont jusqu'à ce jour proposé nos gouvernements, a cessé d'être celui de tous et chacun, comme en témoigne la mauvaise humeur de l'Amérique. Le matérialisme et l'artifice, commençons-nous à le savoir, nous rendent nerveux et souvent malheureux. Nous nous savons aux prises de plus en plus inconfortablement avec des problèmes auxquels nous n'avions pas du tout ou pas suffisamment pensé, et nous réalisons peu à peu qu'il n'est point d'assez sûr argent pour les solutionner. Les temps changent, quoi qu'en disent les gens sombres. Le sentiment intime de bonheur va bientôt devenir l'unique vertu. Nous n'avons plus tellement le choix: nous asphyxier dans notre inhumanité ou nous retrouver chacun dans notre cœur, avec courage, tendresse et ouverture d'esprit.

Pour cette révolution à laquelle nous sommes tous conviés, nous allons par bonheur pouvoir compter sur le précieux enseignement de la nature. Car en tout temps elle nous rappellera le beau et l'infini. Je crois une chose: laissons-nous séduire par cette nature, et nos gouvernements sans âme chuteront d'eux-mêmes, faute de partisans. Nous n'aurons plus aucun goût pour leur inhumanité après avoir marché à la découverte des sources de cristal, des ombres bleues des conifères, des grands vents véhéments, des bêtes sensibles comme enfants et des vols d'oiseaux par-delà les hautes montagnes. C'est en faisant un détour par les longs sentiers des grands bois que nous échapperons à l'asphyxie biologique, psychologique et spirituelle des sots.

On nous a enseigné le mensonge et l'argent, et la soif du pouvoir et l'étroussure d'esprit, et l'ignorance et la superstition, et la facilité et l'abondance. Enseignons à nos enfants les lichens sur les pierres, le cri émouvant du huard en fin de journée, la clarté rouge des horizons au fond des vallées, le silence et la solitaire majesté des montagnes à dépasser. ●

Ma longue marche



ébleuissant!

Belvedere. Un goût d'aujourd'hui.

KING SIZE

Belvedere

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler.
Moy. par cigarette. Régulier: goudrons 15mg. nicotine 1.1mg. King: goudrons 17mg. nicotine 1.4mg.

A vous de jouer!

Vous avez des choses
à raconter? des musiques
à faire entendre?
Le Sono est à votre
disposition

PAR DIANE HÉBERT

Au 1604 de la rue Saint-Denis, à Montréal, coincé entre un cinéma et un snack-bar, se camoufle un repaire de création sonore. Le badaud qui furète par là aperçoit au premier abord une devanture toute blanche où s'inscrit le mot: "Vidéographe". Juste en dessous, en caractères plus discrets, il peut lire "Sono". Si la curiosité le pique, il n'a qu'à entrer. Par ce geste, il participera peut-être à la réalisation d'une création...

Le Sono, comme l'indique son nom, est un studio d'enregistrement sonore. Fort différent des autres; il se veut un organisme purement populaire, "fait par et pour le monde", et non le privilège d'une microsociété qui s'arroge le droit de franchir certains lieux sacrés.

Le Sono découle directement de l'idée du Vidéographe, mis sur pied par un groupe de Société nouvelle, sous l'égide de l'Office national du film en 1971. Il s'agissait à l'origine de créer un lieu de production, en dehors des structures déjà existantes, au niveau du film et de la télévision. Plusieurs vidéogrammes furent réalisés. Mais un jour les subventions cessèrent. Le Vidéographe allait-il disparaître? Non. Devant la participation grandissante du public, ses animateurs refusèrent de retourner à l'Office du film et formèrent une société pour assurer la survie du Vidéographe.

Entre-temps, un nouvel appareil, équivalent du "porta-pak" (utilisé en vidéo-télévision légère) dans le domaine du son, faisait son apparition sur le marché. On pouvait désormais obtenir un équipement sonore de qualité semi-professionnelle (console 8 entrées — 4 sorties, magnétophone 4 pistes, magnétophone 2 pistes pour le mixage, micros) pour la somme de 7 000 dollars, contrairement au prix exorbitant de 25 000 dollars qu'il en coûtait auparavant. Les gens du Vidéographe décidèrent donc de se lancer parallèlement dans ce nouveau média. C'est le 30 octobre 1973 que le Sonographe fut officiellement lancé, subventionné par le Conseil des arts qui a versé jusqu'ici la somme de 42 000 dollars. Si maintenant on parle du "Sono", c'est simplement qu'une compagnie de Toronto détient l'exclusivité de l'appellation "Sonographe".

Suite page 8



Les trois
techniciens
permanents du
Sono: de
gauche à droite,
Réal Leblanc,
Garneau Poulin
et Jacques Leduc.

PHOTOS PIERREFORTE

Dormez sur vos deux oreilles COIFFÉE DU BONNET DE NUIT PRINCESSE qui préserve votre coiffure!



1) Coiffez votre bonnet de nuit Princesse au moment de vous mettre au lit.



2) Le bonnet de nuit s'adapte à tout genre de coiffure qu'il maintient en place toute la nuit.



3) Au matin, retirez votre bonnet de nuit et pas un cheveu ne sera déplacé!

**S'AJUSTE À TOUTES LES TÊTES ...
MAINTIENT LA COIFFURE DURANT LE SOMMEIL!**

SEULEMENT
\$3⁹⁹

Même si vous dormez d'un sommeil agité, vous pouvez vous éveiller au matin parfaitement coiffée grâce au bonnet de nuit Princesse, léger comme une plume et s'adaptant à tous les styles de coiffure qu'il maintient en place la nuit durant. Changez-vous de coiffure? Votre bonnet de nuit s'y adapte.

Il suffit de vous en coiffer, de presser les deux extrémités qui adhèrent l'une à l'autre et vous êtes prête pour la nuit. Il est si léger qu'il ne peut glisser. Il est indéformable, lavable, et se glisse aisément dans votre mallette de voyage!

Commandez aujourd'hui-même votre bonnet de nuit Princesse pour vous éveiller au matin parfaitement coiffée! Seulement \$3.99!

JAY NORRIS CANADA LTEE.

Case postale 1000, Dépt. B-1-37
Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

Commandes téléphoniques acceptées
de 8h30 à 16h30, du lundi au vendredi

TEL.: 325-0260

**INCLURE \$1.00 DE DÉPOT
AVEC CHAQUE COMMANDE C.O.D.**

**FAITES UN ESSAI DE 90 JOURS A NOS
RISQUES. SATISFACTION GARANTIE OU
ARGENT REMIS.**

JAY NORRIS CANADA LTEE.

Case postale 1000, Dépt. B-1-37 Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

Expédiez moi sans délai bonnet(s) de nuit Princesse à \$3.99 plus 32¢ de taxe provinciale et 65¢ de frais d'envoi. TOTAL: \$4.96.

☐ Épargnez! Commandez en DEUX pour seulement \$6.99 plus 56¢ de taxe provinciale et 85¢ de frais d'envoi. TOTAL: \$8.40.

☐ Épargnez davantage! Commandez en QUATRE pour seulement \$12.99 plus \$1.04 de taxe provinciale et \$1.25 de frais d'envoi. TOTAL: \$15.28.

(En lettres moulées)

Nom

Adresse

Ville

Prov Code postal

Avous de jouer!

Réal Leblanc démontre, devant le poète Rosaire Potvin, le fonctionnement des appareils à enregistrer le son.



La parole et la musique.

Le Sono vise avant tout la participation massive de tous les gens, inconnus pour la plupart, qui ont des choses à dire, des sons à faire entendre. De tous les gens qui ne peuvent réaliser leurs créations, faute de ces moyens qu'on ne trouve que dans l'industrie du spectacle. Le Sono veut mettre l'outil à la portée des gens ordinaires, auxquels on n'attribue pas seulement le rôle de spectateurs, mais surtout celui de créateurs.

"La communication c'est, à un bout, avoir quelque chose à dire, en dehors des préoccupations de succès ou d'argent, et, à l'autre bout, un besoin d'entendre ce message."

C'est en ces termes que Jacques Leduc et Garnier Poulin, deux des trois techniciens permanents du Sono, traduisent l'idée du projet. "On ne peut plus rien faire seul", ajoutent-ils. Le projet laisse entrevoir une aventure merveilleuse. Une aventure vécue par des gens qui brûlent du désir de communiquer. Le Sono permet la réalisation de ce désir, puisqu'il se veut une coopérative de culture, un immense atelier de création. Les "créateurs" s'attaquent à d'autres types de rentabilité, inexploités jusqu'ici, dédaignés par les magnats de l'entreprise commerciale et pour cause: l'absence de profit! Le Sono a commencé le déblaiement de trois voies de création: notre tradition orale, notre musique et notre parole.

Les gens du Sono ont dépoussiéré des trésors rares pour tous ceux qui veulent renouer avec leurs racines et qui se battent pour la survivance du patrimoine. Dans cette quête à travers le passé, on a récolté trois contes populaires canadiens-français, recueillis par Luc Lacourcière, chercheur acharné depuis trente ans. Ce n'est qu'une infime parcelle de sa collection personnelle qui se chiffre à plus de deux milles oeuvres. Ces contes lui furent légués par d'authentiques conteurs. Le *Ruban vert* est raconté par Hermel Tremblay (1878-1962), cultivateur retraité de Saint-Joseph-de-la-Rive, au pays de Charlevoix, en 1948. Le second, sans titre, nous est transmis par Benoît Benoît (1885-1960), ancien pêcheur de Tracadie, au Nouveau-Brunswick, en 1955. Quant au dernier, *Maricoquette*, c'est une dame Joseph Doiron (Amanda Gonthier) de Saint-Raphaël-de-Bellechasse qui lui en a fait le récit en 1955. Tour à tour, on

DISTILLÉE AU CANADA PAR STE PIERRE SMIRNOFF FLS

nous promène dans un univers féérique, on nous replonge au centre de notre enfance bien chaude et bien douillette.

Outre les contes populaires, le Sono présente le "premier festival de musique traditionnelle du Québec", qui eut lieu au théâtre du Gesù, à l'automne de 1973, ainsi que la reproduction d'une soirée typiquement québécoise comme en vivaient nos aïeux: *Ruine-babines*. Au rythme de cette musique, nous nous sentons d'ores et déjà légataires de cet héritage ancestral.

Une autre piste ouverte par le Sono nous conduit à la musique contemporaine. Dominique Tremblay, que plusieurs connaissent par le disque qu'il a fait avec Philippe Gagnon, présente deux nouvelles pièces musicales: la trame du film *les Vautours* de Jean-Claude Labrecque et *la Départure est arrivée*. Il nous virevolte sans relâche dans la frénésie d'un "reel" cosmique. Quant à la recherche musicale (musique expérimentale), les groupes Djazaléa et Jacques-Cartier l'assument à fond.

Le "tour de terre québécoise" ne

saurait être complet sans la présence de notre parole. Deux poètes ont franchi la porte du Sono. Rosaire Potvin s'est emparé du micro et a raconté une histoire: *Spirale*.

"Un oiseau avait fait son nid dans le fourneau d'une pipe qui traînait sous une armoire oubliée dans une maison abandonnée d'une ville désertée..."

A vous d'en découvrir la suite si vous ressentez l'envie de vous faire raconter une histoire! Un autre poète québécois, Yves-Gabriel Brunet, déclare deux poèmes épiques: *l'Appel au fleuve* et *le Grand Testament*.

La cassette

Ces huit nouvelles productions québécoises sont présentées sous forme de mini-cassettes stéréo, accompagnées d'une brochure contenant des notes sur l'auteur, l'origine du texte et le texte intégral des contes et poèmes. Les spécialistes de l'audio-visuel prédisent une utilisation de plus en plus grande de la cassette. Dès lors, le Sono entend se donner toutes les chances de percer au coeur du public. Pour ne citer que quelques arguments en faveur de la cassette, disons qu'elle laisse une grande mobilité, elle n'encombre pas et elle se recycle. Si l'auditeur ne prise pas le contenu de la cassette, il lui devient loisible d'enregistrer ce que bon lui semble.

Pour le moment, le Sono fait appel à tous ceux qui s'intéressent de près ou de loin à une dimension encore inexplorée de notre culture. Que ce soit du domaine des créations, des expériences ou de la tradition. La distribution des productions du Sono est assurée par service postal; d'autre part, elles sont disponibles à la maison Livres et disques Bertrand, Place Ville-Marie et Place Bonaventure; aussi à la maison Musique d'Auteuil, rue Saint-Jean à Québec. Ces productions se vendent à un prix dérisoire si l'on considère le contenu qui ne l'est nullement: \$4.50 la cassette simple et \$7.00 la cassette double.

Si la curiosité vous surprend, mine de rien, laissez-vous prendre. Si vous vous sentez l'âme d'un créateur, n'hésitez pas. On ne vous demande que votre temps et votre création. Pas une "cenne" de plus! Le Sono se défend d'être un organisme à but lucratif, donc on ne tentera pas de jouer au "requin" avec vous. Le Sono vous invite à franchir la porte du "no star system" au 1604 rue Saint-Denis et vous dit: "A vous de jouer!"

LA SANTE ET LA BEAUTE PLASTIQUE EN QUELQUES MINUTES PAR JOUR!

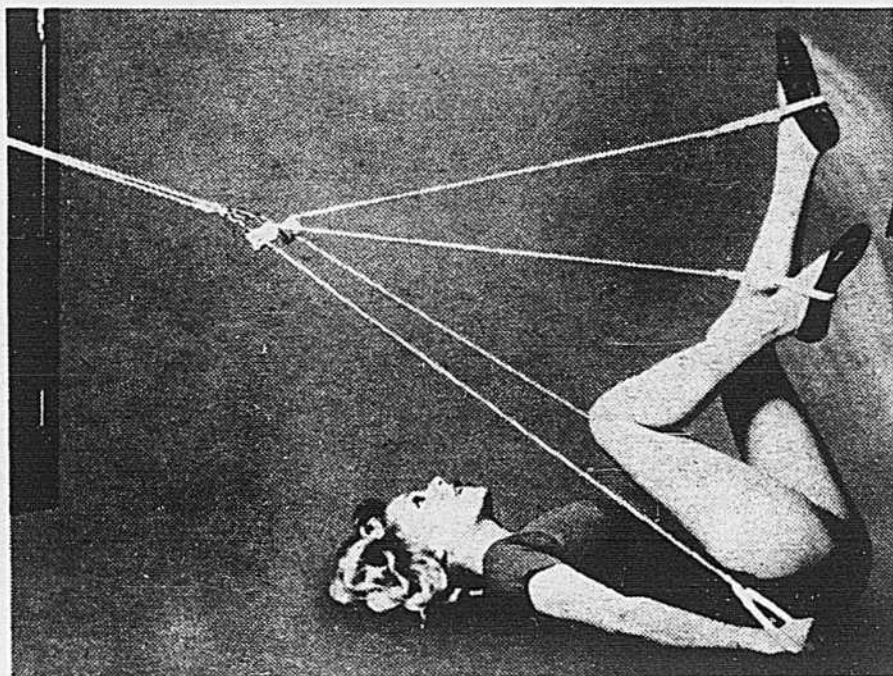


FIGURE FIRMER - MIRACLE
LE PLUS BAS PRIX JAMAIS VU!
PAS \$9.98

\$7.99



Madame, ayez une silhouette fine et bien modelée.

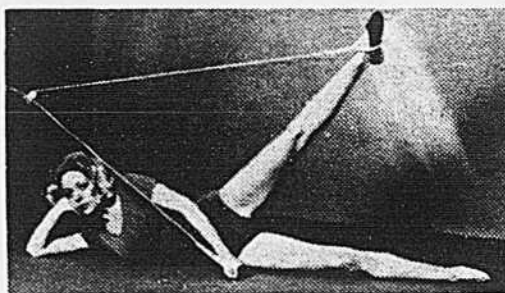
Figure Firmer permet:

- de perdre jusqu'à 2. pouces de taille en 14 jours • d'affermir les abdominaux • d'amincir les cuisses et les hanches • de développer la poitrine harmonieusement • d'affermir et d'assouplir les bras et les épaules.

Monsieur, ayez un corps bien découpé, plus fort et plus viril.

Figure Firmer permet:

- d'amincir la taille et de muscler les abdominaux • de modeler les épaules, les biceps, les cuisses et les mollets • de muscler les pectoraux • de développer tout le corps harmonieusement.



GARANTIE DE REMBOURSEMENT DE 90 JOURS

Servez-vous pendant 90 jours, 5 minutes par jour, de l'exerciseur Figure Firmer en accroissant progressivement le rythme. Si vous n'êtes pas entièrement satisfait des résultats au bout de cette période, retournez-nous le pour remboursement.

Commandes téléphoniques acceptées
de 8h30 à 16h30, du lundi au vendredi

TEL.: 325-0260

La chose est possible grâce à l'exerciseur Figure Firmer offert au plus bas prix jamais vu... \$7.99 pour une période limitée.

L'exerciseur Figure Firmer vous aide à garder la forme... vous vous sentirez mieux dans votre peau en quelques jours à peine. Il amincit, affermit et découpe la silhouette tout en tonifiant les muscles et en revigorant tout le corps.

L'exerciseur Figure Firmer est accompagné de directives complètes et d'un programme d'exercices recommandés, des exercices pour chaque partie du corps que vous voulez développer: la taille, les cuisses, les hanches... là où vous en avez le plus besoin.

L'exerciseur Figure Firmer est si compact qu'il tient dans le tiroir le plus petit; il est si léger que vous pouvez l'apporter n'importe où. Pour s'en servir, il suffit de l'attacher à

une poignée de porte et vous transformez en un instant la pièce en un gymnase.

Pourquoi donc vous tracasser afin de perdre du poids alors que vous pouvez si facilement le faire grâce à la méthode Figure Firmer. Commandez votre exerciseur Figure Firmer aujourd'hui-même au bas prix spécial de \$7.99.

L'EXERCISEUR FIGURE FIRMER

Inclure \$1.00 de dépôt
avec chaque commande C.O.D.

JAY NORRIS CANADA LTEE

Case postale 1000, Dépt. D-8-15
Montréal-Nord, Qué. H1H 5M9

JAY NORRIS CANADA LTEE

Case postale 1000, Dépt. D-8-15 Montréal-Nord, Qué. H1H 5M9

Expédiez-moi sans délai..... exerciseur(s) Figure Firmer à \$7.99 chacun plus 63¢ de taxe provinciale et \$1.00 de frais d'emballage et de port. TOTAL: \$9.62.

☐ Epargnez! Commandez DEUX exerciseurs pour \$13.99 plus \$1.12 de taxe provinciale et \$1.50 de frais d'emballage et de port. TOTAL: \$16.61.

(En caractères d'imprimerie)

NOM

ADRESSE

VILLE

PROV.

CODE
POSTAL

Une véritable rééducation du corps et de l'esprit

Sept mois d'autodiscipline pour en finir avec mes maux de tête

PAR GEORGES RABY

Un mal insaisissable. Un vrai casse-tête pour les médecins de pratique générale. Le patient qui souffre d'un mal de tête chronique ne sait plus à quel saint se vouer. Le médecin non plus! Il prescrit, le plus souvent, des pilules de plus en plus fortes...

Saviez-vous qu'au moins une personne sur deux souffre occasionnellement de maux de tête? Ceux qui n'ont jamais subi ce mal, que la vie moderne propage comme une nouvelle peste, sont rares et font partie du 15 p.c. de l'humanité chanceuse. Aussi, on ne sera pas surpris d'apprendre que près du quart des raisons invoquées pour l'absence au travail est dû aux céphalées de toutes sortes.

Hélas! les sortes de maux de tête sont innombrables. On rencontre des céphalées causées par les yeux, les sinus, les dents; d'autres sont engendrées par une foule de traumatismes conscients ou inconscients, des troubles vasculaires, des irritations de l'estomac, des intestins, du foie, des reins. L'hypertension ou la basse pression y jouent leur rôle aussi. Des congestions musculaires, des troubles du métabolisme, des agents toxiques, des accidents ayant entraîné des fractures du crâne ou un évanouissement prolongé provoquent aussi à l'occasion des céphalées rebelles.

Mais nous nous intéressons ici aux maux de tête les plus complexes, ceux dont la composante émotive est très forte, et dont 20 p.c. des gens souffrent: la céphalée de tension et la

migraine. Ces maux sont très souvent héréditaires. Dans une même famille on rencontre parfois plusieurs personnes aux prises avec des céphalées; ou alors l'inquiétude et l'angoisse sous-jacentes font naître d'autres anomalies comme les ulcères, les palpitations, l'insomnie, le bégaiement, l'asthme, l'eczéma, voire certaines tendances aux phobies.

Cette angoisse se manifeste très tôt et n'épargne pas les jeunes d'âge scolaire, qui connaissent alors leurs premiers symptômes. L'adaptation difficile au groupe que forme une classe cause souvent des heurts psychologiques que vient aggraver la compétition scolaire. L'effort pour réussir son année, la nouveauté des études, l'intelligence en conflit avec l'apprentissage scolaire stressent l'enfant et commencent déjà à attaquer les points sensibles de son corps et de son psychisme.

Mais, en général, les maux de tête persistants s'installent à l'adolescence. L'entrée dans le monde des adultes n'est pas toujours perçue comme une sinécure. Lorsque les jeunes sont forcés de gagner leur vie, de faire face à des responsabilités plus ou moins valorisantes selon leur barème, lorsqu'ils voient les problèmes s'accumuler et les solutions de plus en plus lointaines, les céphalées de tension réussissent alors à s'enraciner pour de bon. Pour les jeunes, la vie adulte n'est souvent qu'un casse-tête absurde, source de bien des maux.

Les jeunes filles sont sujettes aux céphalées et aux migraines un peu avant les garçons. Elles apparaissent souvent avec les premières règles et pourront cesser, si rien n'a été entrepris, avec la ménopause. Quelle con-

solation! Et encore ce n'est pas toujours si sûr que ça...

Quel cauchemar!

Mais qu'est-ce donc qu'un mal de tête de tension émotive? Si cela peut vous rassurer, le cerveau n'y est pour rien. Ce n'est pas du tout un signe de folie. On dit, au contraire, que le mal de tête est souvent le signe d'une intelligence supérieure...

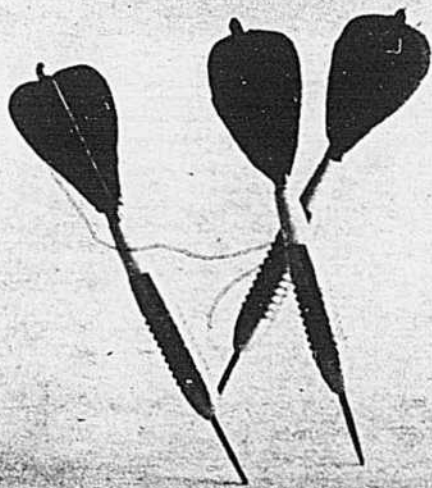
En fait, le cerveau est indolore. Le mal provient de la dilatation des artères et des vaisseaux sanguins surchargés de sang, suite à un choc émotif, à une pression parfois inconsciente ou à des inquiétudes accumulées qui ont pu activer la circulation sanguine outre mesure. Ce qui se produit alors: les veines gonflées frappent contre les membranes du cerveau que constituent les méninges, lesquelles sont extrêmement sensibles à la douleur. Le crâne peut jouer un rôle dans les maux de tête. Mais c'est la contraction musculaire qui vient aggraver le plus les maux de tête, quand elle n'est pas à l'origine de ceux-ci, également.

L'origine psychologique des maux de tête est plus difficile à détecter. Mais on s'aperçoit que les personnes souffrant de céphalée sont presque toujours anxieuses. Comme, d'ailleurs, toutes les personnes ayant une quelconque maladie psychosomatique...

Cette anxiété est souvent revivifiée par une lutte intérieure entre un grand besoin de liberté et la difficulté de réaliser ce désir. Cette lutte angoissante est masquée, dans bien des cas, par une forte volonté de contrôle: maîtrise de soi, désir mystique, volonté de puissance, réalisation presque impossible, etc. Mais cette nouvelle dépense d'énergie produit encore plus d'anxiété et déclenche alors, à la moindre tension venue de l'extérieur, un trouble fonctionnel.

Si on veut dresser le portrait de ce type de gens, on verra donc une personne en conflit avec elle-même et avec son milieu. Chez certains, le caractère apparaîtra rigide, froid, mé-

Suite page 12





Une touche de bon goût

Un judicieux mélange des
meilleurs tabacs de Virginie. Une
cigarette toute savoureuse accompagnée
de ce quelque chose de particulier qu'on
appelle la touche de bon goût.

Cavalier

Cavalier

me demande encore pourquoi ça ne réussissait pas!

Effort et patience

Si vous avez un mal de tête qui se soulage avec deux aspirines, vous êtes chanceux. Prendre des pilules, c'est simple, mais tenter de se soigner par une thérapie quelconque exige du temps et des efforts personnels. En d'autres mots, au lieu d'être dépendant de médicaments, on devient autonome, on prend le mal en main et on tente de le guérir définitivement.

Ce qui m'a amené à l'hôpital Victoria, section Allan Memorial, à une thérapie qui n'est rien d'autre que la fameuse rétroaction biologique. J'en avais entendu parler. Cela me fascinait. Je croyais encore au miracle de la machine! Je rêvais de contrôle sur mes ondes alpha. Pourtant, il a été peu question de rétroaction dans ma guérison. Ça n'a été qu'un appui temporaire.

Mais, avant de pouvoir suivre une thérapie semblable dans un hôpital, il faut, d'abord, avoir une qualité: la patience. J'ai eu un premier rendez-vous avec un responsable de la consultation externe du Allan Memorial. Il m'a demandé de lui raconter ma vie depuis ma naissance, en passant en revue autant mon univers conscient qu'inconscient. Après deux heures d'introspection dans ma vie mondaine, amoureuse, onirique, il sembla y avoir assez de matériel pour établir un premier portrait de ma personnalité et des causes possibles de mes maux de tête. Le tout s'est déroulé en anglais et la langue de Shakespeare a connu pendant ces deux heures frissons, chair de poule et grincements de dents!

Des mois plus tard, je reçois un appel téléphonique me demandant de passer à l'hôpital. Je me dis: "Bon c'est dans le sac!" Erreur. J'allais trop vite.

Donc, retour à l'hôpital et, cette fois, rencontre avec deux psychiatres, dont un japonais avec lequel l'anglais devenait une langue aux sonorités inattendues. Notre conversation tenait à un fil et nos regards en exprimaient plus, je crois. Bon, je commence encore à débobiner ma vie de "a" à "z", de ma période foetale à ma mort future.

Encore une fois, je devais éventuellement recevoir un appel. En attendant, ils allaient étudier mon dossier. Avoir su, j'aurais employé la technique la plus rapide qui soit pour en arriver à un résultat dans ces cas-là: le suicide. Vous menacez le psychiatre d'un bon suicide parce que vos maux de tête sont devenus insoutenables... Plutôt que d'avoir un mort sur la conscience, on vous soigne immédiatement!

Des mois plus tard, on me convoque à une première séance de thérapie. Comme j'avais demandé d'être traité en français, on m'assure que le thérapeute est francophone. De fait, il s'appelle Marc-André Bouchard. Il poursuit un stage au Allan Memorial,

en thérapie du comportement, après avoir fait ses études en psychologie à l'université de Montréal.

Dès la première rencontre avec lui, je me suis aperçu que ce n'était pas une cure miracle que j'allais suivre. Au contraire, il me semblait que je retournais à l'école, avec de nombreux devoirs à faire tous les jours.

J'appris que j'étais catalogué avec les patients souffrant de tension et non pas avec le groupe des migraineux, comme je le pensais. Différences subtiles pour un profane! Disons que les relations entre l'état de tension et le mal de tête sont plus diffuses et plus difficiles à déceler dans les migraines.

Tout le monde est plus ou moins sujet à subir des tensions de temps en temps. Quel homme (ou femme) d'affaires n'éprouve pas une forte tension et parfois des maux de tête à l'approche d'un meeting important avec ses supérieurs, auxquels il faut rendre des comptes sur les activités du mois? Ou quel ouvrier qui travaille à la pièce ne ressent pas un profond stress?

Aussi, un événement contradictoire qui s'abat à l'improviste, une mortalité ou un chagrin trop violent, des responsabilités d'argent trop lourdes, des échéances, des dettes: mille et un problèmes de la vie quotidienne peuvent causer des troubles fonctionnels en réveillant de vieux conflits oubliés qu'on charrie tous, plus ou moins, dans son bagage humain.

Là aussi, j'ai compris que la patience était au programme. Marc-André Bouchard avait une optique différente de la mienne. Moi, je souhaitais quelque chose de rapide. C'est compréhensible. Après tant d'années à souffrir de céphalée de tension — oh! dix, peut-être quinze ans, je ne sais plus trop! —, j'avais hâte d'en sortir et de connaître, enfin, le bonheur!

Il me proposait d'abord une recherche sur mon comportement quotidien avec une participation active de ma part.

Premièrement, je prenais bonne note de toutes mes activités physiques ou mentales (inconscientes, aussi, comme les rêves) qui éveillaient en moi un degré d'anxiété que je cotais sur une échelle de un, pour les plus faibles, à cinq pour les plus fortes. Tout y passait en revue. Problème d'argent, travail stressant, agressivité vis-à-vis de certaines personnes, ennuis avec la voiture. Je décrivais sur une demi-page les faits marquants. Dans l'autre partie de la page, entre les colonnes étroites, je notais le degré d'anxiété, l'intensité du mal de tête, le genre de pilule que je prenais pour le soulager, les autres méthodes que j'utilisais (repos, détente, nourriture, sport). Lentement, au fil des jours, je dressais un portrait dynamique de mes tensions. Et c'est à ce moment que je me suis aperçu combien je vivais sur la corde raide, plusieurs fois par jour. J'en prenais conscience de plus en plus, à mon grand étonnement. Je ne pensais pas que j'étais un si bon équilibriste!

Pour citer un exemple je parlerai d'une source d'anxiété commune à

ticuleux, perfectionniste; chez d'autres, au contraire, un caractère instable, fébrile, surexcité dominera toute la personnalité.

A première vue, on peut se croire exclu de ce portrait; mais, en s'attardant un peu, on s'y reconnaîtra en partie. Prendre conscience de ce qu'on est vraiment est plus difficile que de se jouer la comédie.

Puisque les jeux sont faits, soyons bons joueurs! Quel mal y a-t-il à se faire prendre en défaut? Seuls les fous sont parfaits.

Quand je parlais de maux de tête à mes amis qui n'en avaient jamais eu, j'étais embarrassé. Je ne savais quels termes employer. Pour eux, avoir mal à la tête, c'était souffrir d'un mal imaginaire.

En somme, mes amis voulaient dire que c'était ma faute si je souffrais si souvent de la caboche. Hélas, leur ignorance des faits leur donnait presque raison, sans que je m'en rende compte. Je l'ai appris beaucoup plus tard que j'étais responsable de mes maux — et que je pouvais les éviter.

Quand je regarde en arrière, je me dis "Quel cauchemar: les plus belles années de ma vie perdues à n'avoir su où donner de la tête!" Depuis l'âge de 18 ans que je me gratifiais une fois la semaine ou une fois par 10 jours, d'un affreux mal de tête. Le plus souvent, le mal m'attaquait le vendredi soir et me laissait le lundi matin quand je retournais au travail. Pas question alors de conduire la voiture, de lire, d'aller au cinéma, de dormir même...La lumière, le bruit deviennent insupportables!

Pour décrire un vrai mal de tête, il faudrait des images de film d'horreur. Le mal est tel qu'on voudrait se voir six pieds sous terre. Imaginez des coups de marteau frappés de l'intérieur de votre crâne; que votre tête passe dans un hachoir à viande, que le cerveau est plein de gros bourdons qui le percent, que la tête va se morceler en mille miettes d'un moment à l'autre sous le coup d'un immense gong...Imaginez les souffrances de ces divers supplices pendant plusieurs jours et vous aurez une idée d'une céphalée de tension ou d'une bonne migraine carabinée. Les aspirines, les 222, les Fiorinalles ne me procuraient que des maux de cœur sans m'apporter grand soulagement.

La seule technique que j'employais pour faire cesser les céphalées peut sembler au premier abord incongrue, mais on verra bientôt qu'il y avait là une sorte d'intuition des techniques que j'ai apprises plus tard. Si je ne pouvais presque rien faire, lorsque j'avais une crise de céphalée aiguë, je m'adonnais tout de même à l'amour. Je croyais qu'avec le choc de l'orgasme le mal passerait. Je me trompais, mais chaque fois j'étais porté à recommencer, me disant qu'un jour le mal s'associerait à la tension créée par le plaisir et éclaterait en même temps. Je

bien du monde: la voiture. Moi, je n'aime pas tellement conduire. J'utilise la voiture pour de petites promenades agréables ou des courses urgentes. Pourtant, bien des amis me forçaient à leur rendre des services que je ne voulais pas rendre. Mais j'étais trop gentil pour refuser. J'aime faire plaisir, mais trop, c'est trop! Je me laissais entraîner souvent à une course supposément rapide: dix minutes. Mais la personne était absente. Il fallait l'attendre une heure ou deux. L'ami avait oublié de la prévenir. Que pouvais-je faire? Je bouillais de mauvaise humeur. J'étais mécontent de moi d'avoir accepté et de mon ami qui me faisait perdre la journée. Au fond, c'aurait été si simple de dire non!

La désensibilisation

A regarder la chose sous cet angle, ça paraît simple. Mais dépister dans sa vie toutes les sources, toutes les occasions d'inquiétude plus ou moins dense et trouver la solution pour les éviter, à la fin, cela devient un travail de géant. Ne serait-ce que parce qu'on est impliqué soi-même et que, tranquillement, on met à nu tout un côté de son caractère. Ce qui n'est pas sans procurer quelques frissons!

Apprendre à ne plus s'en faire avec les problèmes de voiture, avec ses problèmes d'argent, à envisager tous les problèmes de la vie sous un angle qui ne soulève plus d'émotion forte, de souci, de détresse dans quelque domaine que ce soit (relations d'affaires, mondaines, amoureuses), cela implique un lent déconditionnement de ses attitudes passées pour tendre vers une réforme du caractère qui demande quelques années de travail suivi.

Je me créais souvent des obligations, ce qui me rendait nerveux et pouvait occasionner un mal de tête. Par exemple, terminer un article avant la fin de semaine, faire deux interviews dans la même journée alors qu'une des personnes était impossible à attendre, régler des choses tout de suite au lieu de les étaler sur une plus longue période de temps...Je remarquai alors que je souffrais de ne pas relever le défi que je m'étais fixé. Presque autant que de faire des choses qui ne me tentaient pas! Dans ces conditions, je devenais fébrile et dangereusement sujet à des maux de tête.

Pourquoi j'aimais tant défier le sort! Pourquoi choisir des situations où tout mon être était en état de tension? Parce que l'anxiété tend à faire la preuve de son existence par l'absurde.

c'est-à-dire en suscitant de l'anxiété en tout. En désamorçant les situations anxiogènes une à une, on pourra, aussi, désamorcer l'anxiété de base, en grande partie. Faute de combattant, le combat cesse!

A cela vinrent s'ajouter des périodes de désensibilisation. Il s'agissait grosso modo de choisir une situation anxiogène très réelle et d'en grossir les effets jusqu'à ce que cela devienne proprement insupportable.

A supposer que, pour vous, ce soit une mise à la porte de votre travail qui soit le plus traumatisant. Imaginez votre patron qui vous appelle à son bureau, qu'il vous donne les raisons les plus invraisemblables pour votre renvoi, qu'il vous accuse même de vol et Dieu sait quoi! De plus, il parle très fort et tous vos compagnons de travail l'entendent vous rabaisser et vous traiter comme un minable. Après, il vous faudra affronter vos amis, votre femme, vos enfants et commencer à chercher un autre emploi. Vous êtes bouleversé et, surtout, terriblement déprimé à l'idée de refaire votre vie.

La désensibilisation vous montre comment prendre en main une situation semblable en la désamorçant de son contenu angoissant et comment trouver une à une les solutions au problème, en demeurant le plus calme possible. Le calme en toutes choses! Car, aujourd'hui, le brave Diogène, s'il

revenait sur terre avec sa lanterne, serait en quête de l'homme détendu!

Parallèlement au livre de bord, avec lequel j'apprenais à joindre les deux bouts de mes inquiétudes, depuis leur source dans la vie courante jusqu'à leurs manifestations dans les maux de tête, je commençais aussi à découvrir mon corps, grâce à la détente progressive selon la méthode dite "de Jacobson". Le corps et l'esprit enfin unifiés! Au début, ce ne fut pas si facile de faire la relation, pourtant évidente, entre la détente corporelle et celle du psychisme.

Au début du siècle, Jacobson s'intéressa au sursaut involontaire. Il nota qu'un homme sursautait d'autant plus à une émotion qu'il était plus tendu. Un homme calme ne manifestait aucune nervosité dans la même situation. Un état de quiétude mentale s'appuie sur des muscles au repos. A partir de cette constatation, il inversa les données et proposa la détente progressive de la musculature du corps pour obtenir le calme de l'esprit.

Marc-André Bouchard m'avait demandé, dès les premières rencontres, d'apporter une machine à enregistrer. Ce que je fis; plus tard il me remit l'appareil avec une demi-heure de matériel enregistré.

La voix lente, chaude, rythmée, répétitive, hypnotisante presque m'incitait à des exercices physiques. Assez curieusement, il fallait que je me tende pour arriver à me détendre; que je devienne conscient de ce que c'est vraiment une tension musculaire; que

je prenne le contrôle de cette tension, en la provoquant moi-même pour pouvoir l'éliminer, à volonté, après coup.

Une fois par jour, je m'étendais sur mon lit. Je prenais une profonde respiration et je tournais le bouton de la machine. La voix enregistrée me disait de tendre mes pieds le plus loin possible à l'horizontale, de garder la position afin de bien sentir la crispation des muscles des pieds, d'éprouver combien c'était désagréable d'être tendu comme un arc. Puis, la voix me conseillait de relâcher lentement les muscles et de sentir la détente envahir mes pieds, de percevoir la chaleur et le picotement qui se répandaient, d'éprouver le plaisir des muscles en état de repos. L'exercice se poursuivait ainsi avec plusieurs autres muscles du corps.

La détente

Après quelques mois de ces mouvements, je pris conscience des points de crispation qui venaient fatiguer mes gestes quotidiens. Un exemple: en conduisant la voiture je commençais à remarquer que mes bras, mes mains étaient souvent rivés au volant; chose que je ne sentais pas auparavant. Alors je relaxais immédiatement et je sentais un soulagement. Tentez l'expérience vous-même et remarquez combien vous pouvez devenir tendus après quelque temps. Même en position assise. Ce sont vos pieds, vos

jambes, vos bras peut-être qui se crampent imperceptiblement; vos épaules, votre cou qui se barrent.

On constate que si le cortex reçoit trop de messages neuro-musculaires sous tension, il se tient constamment sur le qui-vive. Par voie de conséquence, cette vigilance accroît l'anxiété de l'esprit qui augmente à nouveau la tension musculaire. C'est encore le cercle vicieux! Et les maladies psychosomatiques resurgissent au galop!

On sait que dans ces cas-là la colère ou l'agressivité ne peut s'exprimer normalement. Ce qui arrive alors est fort important pour la maladie qu'on va développer. La première phase à se produire dans ce genre d'agressivité refoulée se résume à une fantaisie de révolte au plan de l'imaginaire, puis, en seconde phase, un accroissement de la circulation sanguine, et, enfin dans la troisième phase, une montée du tonus musculaire. Voyez comme c'est simple: si votre inhibition se produit durant la première phase, vous serez sujet aux maux de tête parce que c'est l'imaginaire qui est touché; si le blocage se fait au moment de la trop grande poussée sanguine, vous risquez de souffrir d'hypertension. A la dernière phase le stoppage de l'agressivité causera probablement de l'arthrite rhumatoïdale. Et le mot "magique" pour soulager par-

Suite page 14

REDÉCOUVREZ LE PLAISIR DE MÂCHER



la nouvelle gomme qui ne colle pas aux dentiers*

Freedent, une gomme d'un concept entièrement nouveau, vous fera redécouvrir tout le plaisir de mâcher. Car avec sa formule spéciale, elle ne colle pas aux dentiers. Et la fraîche saveur de menthe de Freedent, un goût que les

gens aiment, ajoutera encore à votre plaisir de mâcher en vous rafraîchissant la bouche.

Freedent est un produit de qualité de Wrigley, fabricant des gommes les plus vendues au monde.

Découvrir la nouvelle Freedent, c'est redécouvrir tout le plaisir de mâcher... que vous portiez ou non des dentiers.

*Recherche indépendante effectuée en février 1975. Résultats communiqués sur demande.

Soulagement instantané du MAL DE DENTS

Appliquez Ora-Jel... et la douleur s'en va! Des millions de personnes l'utilisent pour obtenir un soulagement rapide, sûr et durable du mal de dents. Pour un soulagement temporaire avant de voir votre dentiste, utilisez Ora-Jel.

Douleurs dues au dentier?

Des gencives sensibles et irritées peuvent être aussi pénibles qu'un mal de dents. Pour soulager l'irritation causée par votre dentier, procurez-vous Ora-Jel et portez votre dentier en tout confort. Soulagez rapidement.

La semaine prochaine

Rock Island, village
frontière des
Cantons de l'Est: 2 000
habitants,
un théâtre d'opéra.
Jacques Coulon
est allé y faire un tour.

REPLIQUE FIDÈLE DE L'ORIGINAL CONSERVE
AU MUSÉE D'ANTHROPOLOGIE DE MEXICO

PORTEZ LE CALENDRIER SOLAIRE AZTEQUE EN PENDENTIF

*pour que chaque
jour soit pour vous
un jour de chance!*



FINEMENT CISELÉ, PLAQUE OR
INCROUTE DE SIMILI-DIAMANTS. CHAÎNE A DOUBLES MAILLONS

Ce splendide pendentif fini à la main et de tirage limité reproduit dans toute son authenticité le calendrier solaire des Aztèques. Les figures symboliques sont finement ciselées, plaquées or et incrustées de simili-diamants. Le bijou en compte plus d'une quarantaine choisies avec soin pour leur éclat et leur teinte.

Ce luxueux pendentif est une reproduction autorisée de l'original qui est conservé au Musée d'Anthropologie de Mexico. Selon la tradition aztèque, le soleil est source de toute forme de vie. Le calendrier solaire constituait donc pour les Aztèques un porte-bonheur qu'on ne quittait jamais.

Ce chef-d'œuvre d'orfèvrerie complètera avec élégance tant la tenue de ville que la tenue de soirée. Il vous est livré avec une chaîne à doubles mailles de 24" de long, dans un ravissant écrin doublé de velours noir. A \$10.00, jamais offre aussi alléchante ne vous aura été faite. Commandez le vôtre dès aujourd'hui!

SATISFACTION GARANTIE OU ARGENT REMIS

**INCLURE DÉPÔT DE \$1.
POUR COMMANDES C.O.D.**

Commandes téléphoniques accep-
tées du lundi au vendredi de 8h.30
à 4h.30 p.m.
Tél.: 325-0260

C.P. 1000, Dépt. A-444, Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

LAY NORRIS CANADA L.TÉE.

C.P. 1000, Dépt. A-444, Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

Veuillez m'expédier dans les meilleurs délais pendentif(s)
"Calendrier solaire aztèque" à \$10.00 chacun plus 70¢ de frais d'envoi
et 80¢ de taxe de vente provinciale. Total: \$11.50.

☐ Épargnez: commandez en une paire à \$19.00 plus \$1.52 de taxe de
vente provinciale plus 95¢ de frais d'envoi. Total: \$21.47.

(En lettres moulées)

Nom

Adresse

Ville

Prov. Code postal

Maux de tête

tiellement ou complètement ces at-
teintes psychosomatiques est nul au-
tre que "détente". Détente musculaire
d'abord, détente mentale ensuite.

Mon thérapeute m'initia aussi à la
méthode de Schultz qui s'attache à
détendre l'être entier, en partant de
l'imaginaire et du mental. Ici, la
volonté s'abandonne pour devenir
efficace, la concentration de l'esprit
se fait diffuse pour devenir opérante.
On essaie d'atteindre un état de
passivité productrice par la voie du
moindre effort.

J'appelai cette technique, ma gym-
nastique mentale. Marc-André Bou-
chard m'enseigna la position du co-
cher: assis, la tête penchée, les mains
sur les cuisses, les pieds légèrement
écartés. Tout le corps se décontracte.
Là, tenez-vous bien, il fallait que je me
répète à moi-même des phrases. La
première était: "Je suis tout à fait
calme".

Je reçus la deuxième formule ou
"mentra" somatique. Là, c'était plus
difficile à première vue: "Ma main
droite est lourde et chaude." Je devais
arriver à produire non seulement
l'effet de lourdeur dans ma main mais
aussi en augmenter la chaleur de
quelques degrés, qu'un appareil devait
vérifier par la suite. J'étais coincé au
pied du mur. L'appareil me dirait si je
réussissais ou non.

Après deux semaines de méditation
sur la formule, je découvris une façon
de procéder qui donna de bon résul-
tat. J'utilisai ma respiration pour trans-
porter la chaleur. En fait, je me
pénétrais de la formule et lorsque
j'imaginai la chaleur je pensais à ma
main envahie par mon souffle chaud.
Comme si cette chaleur circulait dans
mes épaules et mes bras sur des fils à
haute tension.

Le moment arriva où il fallut véri-
fier, avec les appareils de rétroaction,
si je réussissais à augmenter vraiment
la chaleur dans mes mains. Ce fut très
facile. Deux ou trois séances suffirent
à démontrer l'efficacité du travail.
N'importe qui peut le réussir. Point
n'est besoin d'être yogi depuis dix ans
pour agir sur son corps.

D'ailleurs, Marc-André Bouchard
m'avait bien averti que ces machines
ne seraient utilisées que quelques fois.
Autrement, à trop vouloir se servir de
ces appareils, on risque de devenir
dépendant. Si les maux de tête dimi-
nuent, si nous ne sommes plus dépen-
dants de notre mal, il n'est pas bon, en
échange, de devenir l'esclave de la
machine.

L'entraînement personnel se pour-
suivait de semaine en semaine avec de
nouvelles formulations, comme "Mon
cœur bat calme et fort" et "Ma
respiration est tout à fait calme". Ce
qui se produisit après quelques exer-
cices? On en vient à prendre conscience
de son vécu organique. On sent sa
respiration, son cœur battre, la cha-
leur parcourir ses mains, ses autres

membres, une lourdeur nous envahir.
On cesse d'être en contact avec son
anxiété pour se préoccuper, en perfec-
te détente, de soi-même, partie par
partie, jusqu'à se posséder entière-
ment dans son corps.

Eclatante guérison

Je dis à Marc-André Bouchard qu'après
cinq mois d'exercices mes maux
de tête ne semblaient pas diminuer
d'intensité. Je commençai à lui parler
de quelques autres thérapies dont
j'avais entendu parler. Il s'agissait
d'acupuncture et d'hypnose, deux mé-
thodes qui, disait-on, apportaient une
guérison rapide. Il conseilla la patience
et m'encouragea à poursuivre tous
les jours mes exercices.

J'étais vraiment coriace, car ce ne
fut qu'au septième mois que les effets
de la thérapie apparurent. Tout à
coup, les maux de tête cessèrent, pas
tout à fait, mais de façon appréciable.
Puis, ils s'espacèrent de plus en plus.
En fait, les maux de tête violents
disparurent complètement. Ce qui
venait me taquiner encore n'était que
des céphalées sans importance qui
s'en allaient avec deux aspirines, dans
les cas les plus rebelles. Lorsque je
sentais un mal de tête approcher, je
cessais toute activité qui pouvait me
fatiguer, je me relaxais intensément
avec la méthode de Schultz surtout.

C'était l'été. Je passai des vacances
heureuses. A peine deux ou trois petits
maux de tête. Rien d'important. Il
semblait que la thérapie continuait
son effet et que j'avais accédé, pour
de bon, à un nouveau conditionne-
ment de ma personnalité.

Une seule ombre au tableau. En
septembre, reprenant mon travail de
journaliste à la pîge, je m'aperçus que
taper à la machine pouvait m'occa-
sionner des maux de tête. Marc-André
Bouchard ne pouvant plus me suivre,
il me remis entre les mains d'une jeune
femme, Eliane Rivard, avec qui je
poursuivis une dernière recherche.

Aujourd'hui, la thérapie est termi-
née depuis plusieurs mois. Et s'il
m'arrive encore d'éprouver un peu de
mal dans la tête, c'est que j'ai
grandement exagéré quelque chose de
fatigant ou de stressant. Je suis donc
guéri à 90 p.c. Un petit mal de tête de
temps en temps qui se soigne avec
deux aspirines me rappelle que j'ai
déjà souffert terriblement et que c'est
fini maintenant.

A suivre cette thérapie, j'ai décou-
vert que je pouvais rééduquer mon
corps et mon esprit. J'ai pris conscien-
ce de la possibilité d'influencer mon
vécu corporel, de maîtriser des parties
de mon être, considérées autrefois
comme intouchables, et surtout de me
voir tel que je suis.

En somme, cela s'apparente fort à
une nouvelle approche de la connais-
sance de soi, que les anciens Grecs
portaient en si haute estime. Qui
aurait cru qu'un jour nous pourrions
marcher sur la voie de la maîtrise de
soi et de la sagesse grâce à la carte de
l'Assurance maladie du Québec? Dio-
gène, le pauvre, en aurait les larmes
au yeux! ●



Programme *Troisième* *Âge*



**Pour les 60 ans et plus,
le plus grand éventail de services
gratuits que nous ayons jamais offerts.
Vous le méritez bien.**

Le programme "Troisième âge" vous permet de profiter gratuitement des avantages suivants:

émettre des chèques, régler des factures, acheter des chèques de voyage,
obtenir un carnet de chèques avec copies carbonées tenant lieu de
registre permanent,
recevoir un crédit annuel de \$5. applicable à la location d'un coffret de sûreté ou à
l'utilisation du Service de garde des valeurs.

Aussi deux autres services facultatifs:

- un compte Boni d'épargne "Troisième âge" dont l'intérêt est ajusté au coût de la vie;
- un compte de dépôt à terme à revenus mensuels sans "gel" du capital.

Rendez-vous sans tarder à l'une des succursales de la Banque Royale.

Notre équipe s'empressera de vous donner des renseignements supplémentaires.

Si vous êtes âgé de 60 ans ou plus, votre banque c'est la Banque Royale.

 **BANQUE ROYALE**
l'équipe d'experts à l'esprit ouvert



QUELQUES GRANDS RAGOÛTS

Il y a tout autant de plaisir à préparer un bon ragoût qu'à le déguster. Car faire un ragoût, c'est bien autre chose que de mettre, dans une même marmite, des morceaux de viande et de légumes et à les cuire jusqu'à ce qu'ils soient presque en bouillie. Il faut un peu de soin et de talent pour que les tendres bouchées de viande, les succulents morceaux de légumes conservent leur caractère propre et que le tout baigne dans une sauce inoubliable. Cette entreprise n'est pourtant pas difficile: un mélange approprié d'ingrédients et une cuisson très lente sont tout le secret des ragoûts réussis.

RAGOÛT CHASSEUR À L'ITALIENNE (notre photo)

3 cuil. à table d'huile d'olive
2 livres de boeuf à ragoût, en cubes
6 petits oignons, épluchés et coupés en deux
2 gousses d'ail, broyées
1 boîte de 5 1/2 onces de pâte de tomate
1 cuil. à table de farine
1 cuil. à thé de poudre de piment rouge (chili powder)
1 cuil. à thé de feuilles d'origan séchées
1 cuil. à thé de feuilles de romarin séchées
1 1/2 cuil. à thé de sel assaisonné
1 cuil. à thé de sel
1 boîte de 28 onces de tomates
1/2 tasse de persil finement haché
1 tasse d'eau
3 grosses carottes, en bouts de 1 pouce
8 onces de macaroni en coudes
1/2 de tasse de parmesan râpé
Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole épaisse ou dans une rôtissoire. Ajouter le boeuf et le cuire, en brassant, jusqu'à ce que les cubes soient légèrement brunis de tous les côtés. Ajouter les oignons et l'ail et continuer la cuisson 5 minutes, en brassant.

Mêler la pâte de tomate, la farine, la poudre de piment rouge, l'origan, le romarin, le sel assaisonné et le sel ordinaire. Ajouter à la préparation chaude, ainsi que les tomates, le persil et l'eau, en mêlant bien. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 1 heure et 15 minutes. Ajouter les carottes et faire mijoter encore, 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, pendant la cuisson de la viande. Le rincer à l'eau froide courante, l'ajouter au ragoût et bien chauffer le tout. Ajouter le parmesan, brasser et servir immédiatement, avec beaucoup de pain croûte. (6 portions)

RAGOÛT D'AGNEAU AU FOUR

2 livres d'agneau à bouillir, en cubes
1 livre d'oignons (4 oignons moyens)
4 livres de pommes de terre (environ 16 pommes) moyennes
2 cuil. à thé de sel
1/2 cuil. à thé de poivre
1 feuille de laurier émietlée
2 tasses d'eau bouillante
Débarasser la viande de tout excès de gras (voir note). Éplucher les oignons, peler les pommes de terre et couper tous ces légumes en tranches minces. Chauffer le four à 375°. Couvrir d'une épaisse couche de pommes de terre le fond d'une grande rôtissoire épaisse. Ajouter une couche de cubes de viande et une couche d'oignon. Saupoudrer d'une partie du sel et du poivre. Répéter, de façon à utiliser tous les ingrédients mentionnés mais en terminant le plat avec une couche de pommes de terre. Parsemer du laurier et verser l'eau sur le tout. Couvrir et cuire au four, 2 1/2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre et que presque tout le liquide soit absorbé. (8 portions)
Note: j'achète habituellement 1 livre supplémentaire d'agneau pour avoir, finalement, 2 livres de maigre d'agneau.

RAGOÛT DE BOEUF AUX CHOUX DE BRUXELLES

1 1/2 livre de boeuf dans la palette, en cubes
2 cuil. à table de farine
2 cuil. à table d'huile à cuisson
2 1/2 tasses de bouillon de boeuf ou 2 cubes de bouillon de boeuf dissous dans 2 1/2 tasses d'eau bouillante
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 1/2 cuil. à thé de sel
1/2 cuil. à thé de poivre
1/2 cuil. à thé de feuilles de thym séchées
6 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en quatre
8 petits oignons entiers
4 carottes, en gros morceaux
1 livre (1 pinte) de choux de Bruxelles
1/2 livre (1 chopine) de champignons
1/4 de tasse de persil haché
Rouler les cubes de viande dans la farine. Chauffer l'huile, dans une grande casserole épaisse ou dans une rôtissoire, et y brunir les cubes de boeuf, de tous les côtés. Ajouter le bouillon, le laurier, l'ail, le sel, le poivre et le thym. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu et faire mijoter 1 heure. Ajouter les pommes de terre, les oignons et les carottes et continuer la cuisson à feu doux pendant 20 minutes. Ajouter les choux de Bruxelles, les champignons et le persil et faire mijoter, 30 minutes ou jusqu'à ce que tous éléments du plat soient tendres. (6 portions)

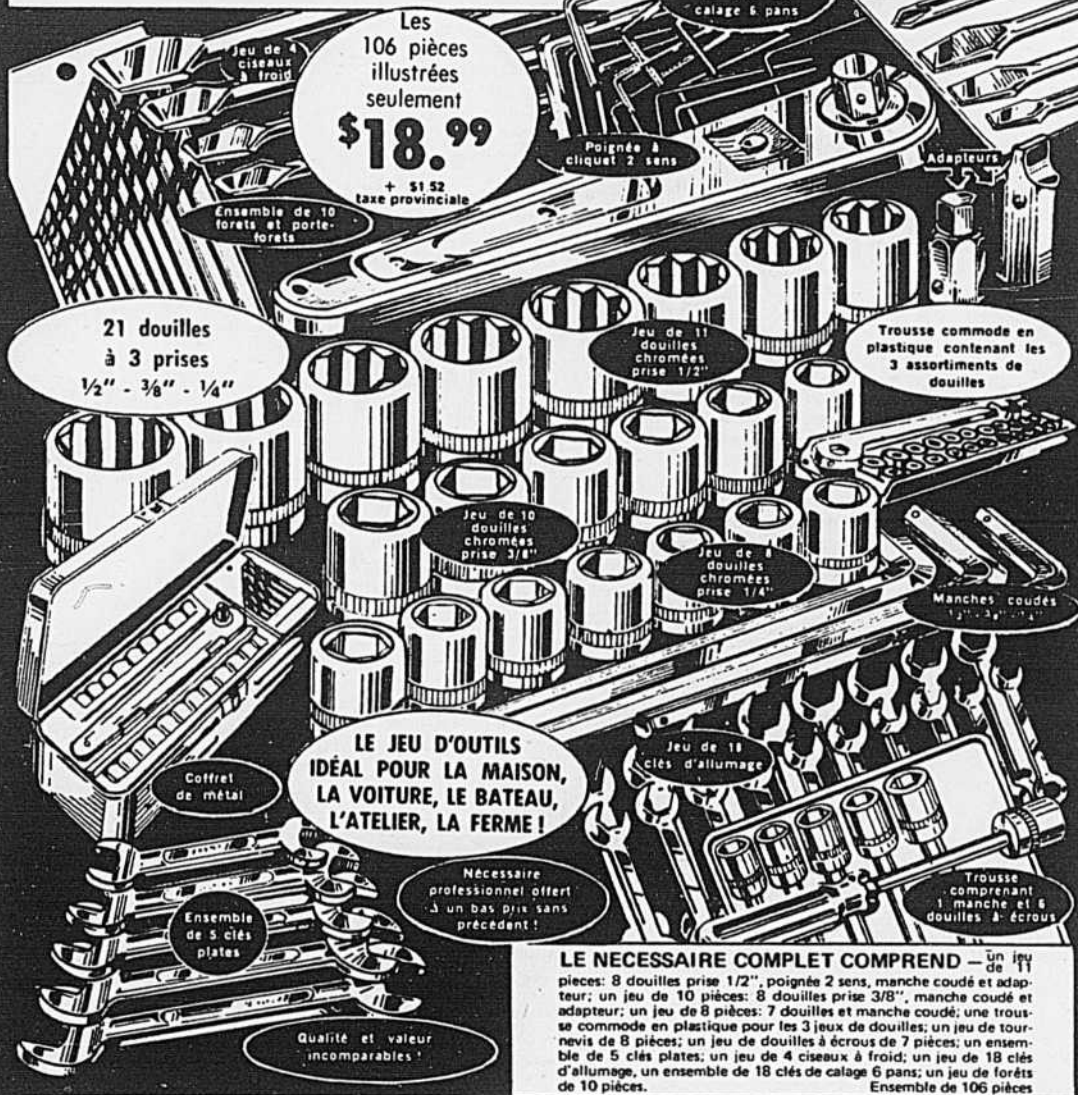
VEAU MARENCO

1/2 de tasse d'huile d'olive
3 livres de veau à bouillir (épaule ou jarret), en cubes
1/2 tasse d'oignon haché
1 boîte de 19 onces de tomates
2 cuil. à thé de sel
1/2 cuil. à thé de sucre
1/4 de cuil. à thé de poivre
1/2 cuil. à thé de feuilles de basilic séchées
1/2 cuil. à thé de paprika
2 cuil. à table de farine
3 tasses de bouillon de poulet ou 3 cubes de bouillon de poulet dissous dans 3 tasses d'eau bouillante
1 tasse de vin blanc sec
16 petits oignons (ou 8 oignons moyens, coupés en deux)
8 carottes moyennes
1/2 livre de champignons frais, entiers
1 paquet de 12 onces de petits pois congelés
Chauffer l'huile dans une grande casserole épaisse ou dans une rôtissoire. Ajouter le veau et le cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun. Ajouter l'oignon haché, les tomates, le sel, le sucre, le poivre, le basilic et le paprika. Ajouter la farine à 1/2 tasse de bouillon froid et brasser jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter ce qui reste de bouillon et le vin à la préparation dans la rôtissoire et chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter alors la farine délayée, petit à petit et en brassant. Baisser le feu, couvrir et faire mijoter, 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande commence à être tendre. Ajouter les oignons et faire mijoter encore 15 minutes. Couper les carottes, en diagonale, en morceaux de 1 pouce. Les ajouter au ragoût et continuer la cuisson, à petit feu, pendant 15 minutes. Ajouter les champignons et faire mijoter, 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande se dé fasse à la fourchette. Ajouter les pois et faire mijoter 5 minutes. Servir immédiatement. (De 6 à 8 portions)

RAGOÛT DE BOEUF ET DE BETTERAVES

1/2 livre de bacon
1/4 de tasse de farine
1/2 cuil. à thé de sel
1/4 de cuil. à thé de poivre
3 livres de boeuf à bouillir, en cubes
10 petits oignons entiers (ou 5 moyens, coupés en deux)
1 gousse d'ail, broyée
2 boîtes de 19 onces de petites betteraves entières
1 boîte de 28 onces de choucroute
1 1/2 cuil. à thé de sel
1/4 de cuil. à thé de poivre
12 petites pommes de terre entières
1/2 tasse de céleri haché
1/2 cuil. à thé de feuilles de basilic séchées
1/2 cuil. à thé de feuilles de thym séchées
Persil haché
Crème sure, du commerce (facultatif)
Couper le bacon en petits morceaux. Les frire, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, dans une grande casserole épaisse ou dans une rôtissoire. Retirer les morceaux, avec une cuillère perforée, et les mettre de côté. Mêler, dans un plat peu profond, la farine, 1/2 cuil. à thé de sel et 1/4 de cuil. à thé de poivre. Passer les cubes de viande dans ce mélange, pour les enfariner de tous les côtés, et les bien brunir dans la graisse de bacon. Ajouter les oignons, l'ail, les betteraves et leur liquide de conserve, la choucroute et son liquide de conserve, 1 1/2 cuil. à thé de sel et 1/4 de cuil. à thé de poivre. Couvrir hermétiquement et faire mijoter, 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter les pommes de terre, le céleri, les morceaux de bacon, la basilic et le thym. Couvrir et faire mijoter, 1 heure ou jusqu'à ce que tous les éléments du ragoût soient tendres. Parsemer du persil haché et servir en garnissant de crème sure, si on le désire. (8 portions) ●

ENFIN L'ATELIER COMPLET DONT VOUS RÊVIEZ!



Les
106 pièces
illustrées
seulement
\$18.99
+ \$1.52
taxe provinciale

**VOICI
UNE
OFFRE
EXCEPTIONNELLE**

**Des outils
universels de
mécanicien
à bon compte**

**ASSORTIMENT
DE DOUILLES
CLÉS ET OUTILS**

**106
PIÈCES**

**RENDEZ-VOUS
LA TÂCHE
FACILE...
PLUS VITE!**

**LE JEU D'OUTILS
IDÉAL POUR LA MAISON,
LA VOITURE, LE BATEAU,
L'ATELIER, LA FERME!**

LE NECESSAIRE COMPLET COMPREND — un jeu de 11 pièces: 8 douilles prise 1/2", poignée 2 sens, manche coudé et adaptateur; un jeu de 10 pièces: 8 douilles prise 3/8", manche coudé et adaptateur; un jeu de 8 pièces: 7 douilles et manche coudé; une trousse commode en plastique pour les 3 jeux de douilles; un jeu de tournevis de 8 pièces; un jeu de douilles à écrous de 7 pièces; un ensemble de 5 clés plates; un jeu de 4 ciseaux à froid; un jeu de 18 clés d'allumage, un ensemble de 18 clés de calage 6 pans; un jeu de forêts de 10 pièces.

JAY NORRIS

CANADA L.TEE.

C.P. 1000, Dépt. A-6-36 Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

Veuillez m'expédier s.v.p. l'assortiment(s) de 106 outils. J'inclus \$18.99 + \$1.52 de taxe + \$3.00 pour frais de transport et manutention, soit un total de \$23.51 pour chaque ensemble.

☐ Economisez davantage! 2 Assortiments pour seulement \$36.99 + \$2.96 taxe prov. + \$5.00 pour frais de transport et manutention. TOTAL \$44.95.

(EN LETTRES MOULEES)

NOM
ADRESSE
VILLE
PROV. CODE POSTAL

**UTILISEZ VOTRE CARTE
CHARGEX OU
MASTER CHARGE**
Remplir et signer le coupon



☐ ChargeX ☐ Master Charge

No. carte de crédit de ma banque

Date d'expiration

Mois Année

Banque émettrice

Signature

SATISFACTION GARANTIE OU ARGENT REMIS

TRÈS PRATIQUE POUR MENUS TRAVAUX

**106 BONNES FAÇONS D'ECONOMISER BEAUCOUP
PENDANT DES ANNÉES!**

L'homme de la maison, le mécanicien amateur, le bricoleur du dimanche... tous y trouveront leur compte. C'est l'occasion rêvée de vous procurer un assortiment complet d'outils professionnels pour votre atelier. Tous dans un coffret commode en métal, et offerts à bas prix incroyable! Accordez-vous le plaisir de posséder cet ensemble exceptionnel complet. Vous pourrez ainsi effectuer presque toute les réparations qui passeront à votre portée!

C.P. 1000, Dépt. A-6-36 Montréal-Nord, Québec H1H 5M9

**INCLURE DÉPÔT DE \$3.
POUR COMMANDES C.O.D.**

Commandes téléphoniques acceptées du lundi au vendredi de 8h 30 à 4h 30 p.m.

Tél.: 325-0260



guy fourmier

La triste histoire du petit Jean-Baptiste

Il était une fois un petit garçon tout blond qui s'appelait Jean-Baptiste. Son papa et sa maman l'avaient ainsi prénommé parce qu'il était né le 24 juin. Comme ils voulaient en faire un Québécois pure laine, dès qu'il eut atteint l'âge de sept ans ils lui donnèrent le livre d'histoire de Léandre Bergeron dans lequel il apprit que son peuple fut toujours exploité par les Français, par les curés et aussi par les Anglais. Sa maman qui le berçait souvent sur ses genoux lui enseigna toutes les différences entre les Québécois et les Canadiens et il ne se lassait pas de découvrir les richesses culturelles et les traditions de ses heureux concitoyens.

Pendant que ses compagnons se régalaient d'un méchant hamburger, d'un hot-dog et même de plum pudding, Jean-Baptiste mordait à belles dents dans des tourtières de lard, s'empiffrait de ragoût de pattes, de tarte à la ferlouche et de sucre du pays. Quand il buvait des eaux gazeuses, c'était de la bonne bière d'épinette ou de la crème soda. Jamais il ne trempait ses lèvres québécoises dans du Coke ou du Pepsi, boissons concoctées par les impérialistes anglophones et américains.

Alors que ses camarades découpaient les photos de Phil Esposito et de Bobby Orr pour les épingler dans leurs chambres, Jean-Baptiste tapissait les murs de la sienne avec des coupures de Guy Lafleur et de Serge Savard. Il avait même collé au-dessus de son lit un grand portrait de Maurice Richard et un poster de Che Guevara dont parlait en si grand bien le petit manuel de Léandre Bergeron. L'automne, ses camarades jouaient au football et parlaient de Johnny Rodgers, Jean-Baptiste, lui, fixait ses jambières de gardien de but pour repousser les balles de tennis que frappaient avec des bâtons de hockey tous les autres vrais Québécois qui habitaient dans sa rue.

La nuit venue, Jean-Baptiste prenait un gros pinceau et un pot de peinture (rouge) et il allait patriotiquement barbouiller les mots anglais sur les affiches publiques. A une lieue à la ronde, il ne restait plus un "stop" et plus un "parking" que Jean-Baptiste n'ait masqués d'une grosse croix.

La maman et le papa de Jean-Baptiste bénissaient le ciel de leur avoir donné un si bon petit garçon. Tous les matins, il distribuait le jour de porte à porte et dès qu'il avait épargné assez de sous, il achetait des disques de Gilles Vigneault, de Pauline Julien ou de Félix Leclerc. Quelle ne fut pas la surprise de sa maman quand, un matin du mois

de janvier 1976, elle le trouva couché dans son lit, les deux index étirant ses yeux vers la droite et vers la gauche.

— Pourquoi fais-tu cela, mon cher petit? demanda-t-elle.
— Pour ressembler aux Japonais, répondit Jean-Baptiste en pleurant.

A compter de ce jour fatidique, il sembla oublier d'un seul coup tout ce qu'il avait mis tant de soins à apprendre de son beau patrimoine. C'est comme si une méchante sorcière lui avait jeté un mystérieux maléfice: il arrosait ses tourtières avec du yaourt, comme les Bulgares; il pleurait pour manger des feuilles de vignes farcies au riz, du chou et du pain de farine de maïs comme les Roumains, de la viande hachée et méchamment épicée, du poisson cru comme les Suédois. Comble de malheur, il ne voulait plus boire de bière d'épinette mais réclamait du saké et de la tzuica, et quand sa maman ne le regardait pas, il se versait des rasades de pastis. Il prétendait que l'alphabet avait 30 lettres et répétait à qui voulait l'entendre que le verre taillé de Bohême est le meilleur du monde.

Un jour, pris de rage, il arracha de sa chambre la photo de Maurice Richard et la remplaça, ô sacrilège, par celle de Tretiak! Il jeta ses belles chaussures neuves à la poubelle et annonça qu'il marcherait pieds nus tant qu'on ne lui importerait pas de Tchécoslovaquie des souliers Bata. Le soir, à la fin de sa prière, il invoquait saint Wenceslas, un parfait inconnu.

Le papa et la maman de Jean-Baptiste décidèrent enfin d'amener leur petit enfant chez le psychiatre. Celui-ci, qui avait déjà été député à l'Assemblée nationale, posa toutes sortes de questions aux parents du petit Jean-Baptiste. Il cherchait ce qui avait bien pu le transformer. Tout à coup, une lumière s'alluma dans la tête du brave psychiatre et, regardant la maman de Jean-Baptiste, il lui dit:

— Est-ce que votre mioche a regardé la télévision durant les Fêtes?

— Il est resté rivé à l'écran de Radio-Québec comme d'habitude, dit-elle.

Le psychiatre se frappa le front et la poitrine de désespoir:

— Que voulez-vous que j'y fasse, dit-il, c'est que votre petit Jean-Baptiste a regardé quatre films tchécoslovaques, trois films roumains, deux bulgares, un russe, un suédois, un japonais et un français. Il est tout mêlé le pauvre enfant! ●



65 timbres différents 10.

Magnifique collection de timbres olympiques, peintures, animaux, etc. du monde entier. Une sélection de timbres en approbation vous sera soumise pour examen.

QUEBEC STAMP CO. LTD.
C.P. 7300 — Québec 7, Qué. Canada

Les recherches prouvent que
7 femmes sur 10 peuvent avoir

des ongles plus longs, plus beaux

Voici un nouveau traitement qui durcit les ongles. Ils ne se fendillent plus, ne s'écaillent plus. 3 semaines seulement, et vous verrez vos ongles s'allonger et se fortifier. Il vous suffit de les badigeonner de Stronger'n Longer, le nouveau traitement aux protéines qui renforce les ongles. Des expériences scientifiques pratiquées sur plus de 100 femmes ont prouvé que 70% d'entre elles ont incroyablement amélioré la beauté et la dureté de leurs ongles. Tout simplement en utilisant régulièrement Stronger'n Longer, selon les indications. Faites-vous des ongles forts et superbes! Vous trouverez Stronger'n Longer dans toutes les pharmacies. Ou encore, envoyez \$1 avec votre nom et adresse à: Mentholatum, Dept. H, Ft. Erie, Ontario, L2A 5M6.

SATISFACTION GARANTIE, ou argent remis.

perspectives

est publié chaque semaine
par Perspectives Inc.
231, rue Saint-Jacques
Montréal H2Y 1M6
Tél. 282-2224

Directeur de la rédaction

Pierre Gascon

Directeur adjoint

Jean Bouthillier

Directeur artistique

Pierre Legault

Rédaction

Edouard Doucet

Isabelle Lefrançois

Céline Legaré

Adrien Robitaille

Photographe

Denis Platin

Secrétariat

Gisèle Payant

Liliane Galissaires

Service artistique

Michel Brunette

Roger Dion

Marie-Louise Gay-Choquet

Michel Genest

France Lafond

Claude Robinson

Président

Jean Robert Bélanger

Vice-président

Paul-A. Audet

Secrétaire

Charles d'Amour

Trésorier

Guy Pénin

Réalisez votre rêve de faire des choses vous-même.

C'est facile, économique et amusant, avec

Une encyclopédie
complète des
travaux
manuels

recommandée par

EDITIONS
TIME
LIFE

Artisanat et Loisirs

sans supplément

Cette pratique règle de conversion, qui vous aidera à utiliser facilement cette collection rédigée en système métrique.

FAITES CETTE JOLIE
POUPÉE en broderie
d'application. C'est facile et
amusant!



TRESSEZ DES TAPIS traditionnels
ou modernes. Faites participer toute
la famille.

Essayez
le 1er volume

GRATUITEMENT

pendant 2 week-ends et réalisez plusieurs de ses projets passionnants.

■ Chaque volume de 9 1/4" sur 10 1/4" est recouvert d'une reliure robuste ■ 128 pages par volume ■ Plus de 30,000 mots ■ Plus de 400 photos, dessins et autres illustrations, dont de nombreux en couleurs

Faites des centaines de choses pratiques, pour une fraction du prix des magasins.

Si vous avez toujours rêvé de faire vous-même une foule de choses pour vous, votre famille ou vos amis, vous serez enchanté de cette nouvelle encyclopédie complète des travaux manuels: vous y découvrirez plus de 900 projets sensationnels, des choses belles et pratiques que vous pouvez faire pour une fraction de ce que vous paieriez dans les magasins. Des pages magnifiquement illustrées vous montrent pas à pas comment réaliser des jouets, des vêtements, des meubles, des bijoux, de la poterie, des paniers, et une foule d'autres projets.

Économisez une petite fortune...

Vous pouvez maintenant faire vos bougies, vos produits de beauté, vos cartes de souhaits, votre vin, vos fromages; des mocassins en cuir pour moins de \$5. Imprimez votre propre papeterie avec une pomme de terre; rembourrez vos meubles.

Plus de 900 projets...

Que vous soyez déjà habile ou débutant, voici des projets que toute votre famille pourra réaliser. Les explications sont claires, faciles à suivre. De plus, comme cette collection utilise le système métrique, maintenant adopté au Canada, nous vous donnons sans supplément une pratique règle de conversion métrique.

Essayez le premier volume GRATUITEMENT pendant 2 week-ends...

Les ÉDITIONS TIME-LIFE veulent vous donner l'occasion d'essayer vous-même cette collection exceptionnelle, publiée par Plenary Publications. C'est pourquoi nous vous invitons à examiner le premier volume gratuitement pendant 15 jours. Et à essayer tous les projets que vous voudrez parmi les 36 qu'il contient. Puis, si vous le désirez, vous pourrez conserver ce volume pour \$5.95 seulement, et continuer à recevoir les volumes suivants, comme vous l'explique le coupon ci-contre, sans aucune obligation. Vous pourrez annuler votre abonnement à tout moment. Postez le coupon dès aujourd'hui ou écrivez à: ÉDITIONS TIME-LIFE, C.P. 160, Toronto, Ontario M5C 2J2.



APPRENEZ à faire des paniers à pain ou à fleur, des plateaux que vous pourrez donner ou vendre.

ETUDIEZ LE BATIK, et décorez vos tissus avec de la cire et de la teinture.



FAITES POUSSER UN JARDIN dans une bouteille, avec des plantes miniatures et un flacon de laboratoire.



NE JETEZ PAS vos vieux chiffons: faites-en des ronds de table et des carpes.



TRANSFORMEZ des meubles sans valeur en "antiquités" superbes.



MONTREZ À VOTRE FAMILLE l'art de la survie en forêt.

Essayez GRATUITEMENT, pendant 2 week-ends, les projets passionnants du premier volume:

les résines acryliques ■ le point tunisien ■ les avions en papier ■ les arts manuels des Indiens d'Amérique ■ les animaux en tissu ■ l'élevage de fourmis ■ le vieillissement des meubles ■ la broderie d'application ■ l'astronomie ■ l'alimentation des bébés ■ la vannerie ■ le batik.

N'envoyez pas d'argent!
Faites-le venir
dès aujourd'hui!

Si vous n'avez pas de
carte-réponse affranchie,
écrivez à:
EDITIONS TIME-LIFE,
C.P. 160, Toronto,
Ontario M5C 2J2.





Faites venir le premier volume
chez vous, GRATUITEMENT,
pour deux week-ends entiers,
sans aucune obligation d'achat.

N'envoyez pas d'argent! Postez vite cette
carte-réponse **ÉDITIONS TIME-LIFE**,
C.P. 160, Toronto, Ontario M5C 2J2.

Oui, j'aimerais examiner le premier volume d'**ARTISANAT ET LOISIRS**, ainsi que la règle de conversion métrique. Veuillez me les envoyer pour un examen gratuit de 15 jours et prendre note de mon abonnement à la collection **ARTISANAT ET LOISIRS**, à raison d'un livre environ tous les deux mois. Chacun de ces livres coûtera \$5.95 plus les frais d'envoi et d'emballage et me sera envoyé pour un examen gratuit de 15 jours. Je ne serai nullement obligé d'acheter un nombre minimum de livres et je pourrai annuler mon abonnement à tout moment, sur simple avis de ma part. Si je décide de ne pas conserver le premier volume, je retournerai ce livre dans les 15 jours, mon abonnement aux autres livres sera annulé et je n'aurai aucune autre obligation.

Nom _____ (En majuscules, S.V.P.)

Adresse _____ App. _____

Ville _____ Prov. _____ Code Postal _____

CBACYO

**Correspondance-réponse
d'affaires**

Se poste sans timbre au Canada

Le port sera payé par

EDITIONS

TIME

LIFE

C.P. 160,
Toronto, Ontario
M5C 2P5

