



# regards

VOLUME 16 NUMÉRO 7 - DÉCEMBRE 2021 - JANVIER 2022

« J'ai besoin de l'hiver.  
Car pendant que la  
nature se repose, l'esprit,  
lui, peut entrer en  
ébullition. »

Jan Sverak

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



VOUS SOUHAITE UN

JOYEUX  
NOËL

MERRY CHRISTMAS  
FELIZ NAVIDAD

عيد ميلاد سعيد

FELIZ NATAL

BUON NATALE

聖誕節快樂



## RETOUR SUR

### LES ÉLECTIONS MUNICIPALES

Félicitations à Geneviève La Roche, qui représentera le district d'Ascot...

Nous tenons également à remercier Karine Godbout pour la qualité de son travail...

page 4



## ARBRE

### À PALABRES

L'Arbre à palabres est ce lieu où, en Afrique, on se retrouve le soir venu, pour discuter de l'organisation...

page 11

Contactez votre caisse  
pour l'ensemble de vos projets;  
plusieurs produits et services sont  
disponibles selon vos besoins!

819 565-9991



**Desjardins**

Caisse des Deux-Rivières  
de Sherbrooke

Visitez notre site Internet :  
[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

PROCHAINE DATE DE  
TOMBÉE DES TEXTES  
ET DES PUBLICITÉS  
10 JANVIER 2022

PROCHAINE DATE  
DE PARUTION  
2 FÉVRIER 2022

#### RÉDACTION

600, rue Thibault  
Sherbrooke QC J1H 6G7  
Tél. : 819 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)

#### PUBLICITÉ

(819) 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)

#### ABONNEMENT ANNUEL

POSTAL : 25 \$ / 10 numéros  
COURRIEL : 10 \$ / 10 numéros

En  
partenariat  
avec :



Corporation Ascot en Santé  
[info@ascotensante.org](mailto:info@ascotensante.org)  
819-342-0996

 <https://www.facebook.com/AscotenSante/>

Regards est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue.

Québec 



AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :  
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 4950 exemplaires

Direction : Ginette Mercier


Distribution : Publisac

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Ginette Mercier, Tarik Rahem.

Conseil d'administration : Hugo Latour, président; Céline Landreville, vice-présidente; Tarik Rahem, secrétaire; Jérémy Gaulin, trésorier; Benjamin Rancourt, administrateur; Liliana Leal, administratrice.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. Regards ne s'en tient pas responsable.

Ne jetez pas ce numéro de Regards :  
recyclez-le ! 

<https://www.facebook.com/JournalRegards/>



# UN SOUHAIT TOUT SIMPLE POUR LES FÊTES



**Ginette MERCIER**

Directrice  
Journal Regards

C'est déjà décembre et Noël est à nos portes. Les occasions de célébrer en famille et entre ami.e.s vont se multiplier et cette année, malgré certaines restrictions, nous pourrons (souhaitons-le) en profiter.

Dans l'esprit collectif, les fêtes sont synonymes de

réjouissances. Mais, pour certaines personnes, cette période est particulièrement difficile. On ne sait pas toujours ce que vit l'autre, mais dans tous les cas, d'offrir notre bienveillance est toujours de mise. C'est dans cet esprit que je nous souhaite à tous la bienveillance en cette période des fêtes ; celle que l'on offre à l'autre, et aussi celle qu'on se donne à soi. Pour moi, la bienveillance, c'est le cadeau de la douceur. Joyeuses fêtes.

## DE BEAUX MOMENTS DE LECTURES DE CE NUMÉRO

En lisant les chroniques lors de la préparation de cette édition, j'ai été touchée par la diversité du contenu comme de son rendu. Par exemple, en lisant le texte sur l'arbre à palabres de Roukayatou Abdoulaye, j'ai cru sentir un souffle chaud et moite dans mon cou, sûrement le souffle d'une sorcière ! Le texte d'Aïssé Touré est un baume sur nos blessures de femmes

qui n'auront jamais le corps « parfait » et la chronique d'Agat Grinberg inspire et donne le goût de l'engagement social. La chronique de Véronique Isabelle nous outille pour les repas copieux à venir et celle de Catherine Fradette nous invite à passer de précieux moments à lire avec notre enfant. Que de beaux moments !

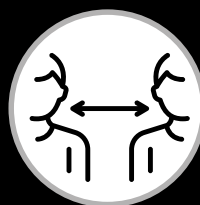
## ON SOUHAITE VOTRE PARTICIPATION

Nous sommes à élaborer des questions pour amener le journal à répondre le mieux possible à vos besoins. Nous

communiquerons avec vous pour avoir vos commentaires et suggestions. Soyez à l'affut !

# Contre la COVID-19,

on se lave les \_\_\_\_\_, on  
porte un \_\_\_\_\_ et on garde  
nos \_\_\_\_\_ avec les autres.



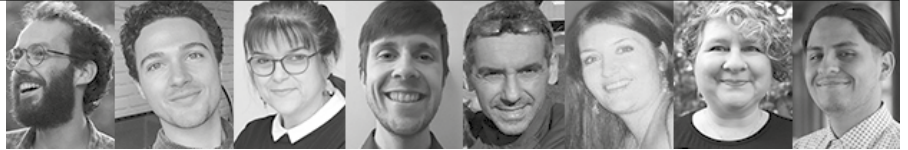
On continue  
de se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Réponses : mains, masque, distances. On savait que vous le saviez.



# RETOUR SUR LES ÉLECTIONS MUNICIPALES



**Hugo LATOUR**  
Président  
Journal Regards

**D**urant la campagne électorale, le district d'Ascot était sous le feu des projecteurs, alors qu'une chaude lutte à trois s'est jouée entre Karine Godbout, Christian Bibeau et Geneviève La Roche. Tou·te·s trois très apprécié.e.s par la communauté, les candidats et candidates ont prouvé leur dévouement pour Ascot et leur capacité à collaborer pour défendre l'intérêt de leurs concitoyennes, notamment pour un développement commercial cohérent et pour la préservation des milieux naturels.

Nous espérons que le dernier numéro spécial sur les élections municipales vous a motivé à aller voter le 7 novembre et que les articles vous ont aidé à faire un choix éclairé. Au Journal Regards, nous croyons

qu'il est de notre responsabilité de livrer une information de qualité qui répond aux préoccupations de la communauté d'Ascot. Merci aux candidats et candidates d'avoir répondu généreusement à nos questions.

## BIENVENUE À NOTRE NOUVELLE CONSEILLÈRE

Félicitations à Geneviève La Roche, qui représentera le district d'Ascot au conseil municipal sous la bannière de Sherbrooke Citoyen pour les quatre prochaines années.

Soulignons également l'élection historique d'Évelyne Beaudin à la mairie, ainsi que d'une majorité de femmes au conseil municipal. L'équipe du Journal Regards est confiante pour la réalisation de ses objectifs et pour la poursuite de sa mission dans les prochaines années, riche de la reconnaissance et du

soutien de l'appareil municipal. Un premier contact a par ailleurs déjà été établi en ce sens avec madame La Roche; nous souhaitons développer une dynamique de collaboration qui bénéficiera à tout le quartier.

## MERCI MADAME GODBOUT

Nous tenons également à remercier Karine Godbout pour la qualité de son travail et de sa présence dans le quartier depuis son élection en 2017.

Madame Godbout a offert un soutien de première importance au Journal Regards dans ses restructurations, tout comme elle l'a fait pour de nombreux projets et organisations d'Ascot. Avec la création du *Bureau de l'environnement de la Ville de Sherbrooke* et ses prises de position assumées lorsque la qualité de vie des citoyens et citoyennes d'Ascot était en jeu, la conseillère sortante a de quoi être fière de son legs aux générations futures.

La campagne électorale aura pour le moins révélé l'importance du palier municipal pour les enjeux qui nous touchent au quotidien. Avec le temps des fêtes qui approche rapidement; souhaitons nous donc des moments de qualité avec nos proches, et pourquoi pas quelques discussions politiques?



- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

*D'une qualité et service impressionnant!*

975-1, chemin Hamel  
Sherbrooke, Qc J1R 0P7



info@imprimeriecarriere.com



819 569-0219



# ACTIVITÉ CITOYENNE : VOUS AVEZ UNE IDÉE? ACTIONS INTERCULTURELLES VOUS AIDERA À LA RÉALISER



Agat **GRINBERG**

Responsable communication  
et marketing

Actions interculturelles

L'activité citoyenne fait partie des grandes richesses de notre société et son importance est cruciale, tant sur le plan social qu'économique. Une activité sociale bien implantée est le résultat d'un cheminement qui se bâtit avec les membres de sa communauté. Pour favoriser cette action citoyenne, il faut la reconnaître, la soutenir et encourager l'implication de chacun dans le développement des collectivités et envers les enjeux sociaux. Dans notre cas, la diversité ethnoculturelle et le mieux-vivre ensemble sont au cœur de notre engagement.

## UNE DÉMARCHE COLLECTIVE AU CENTRE DES PRIORITÉS D'ACTIONS INTERCULTURELLES

Vous rêvez de changer le cours des choses, mais ne savez pas par où commencer ? C'est ici qu'Actions interculturelles et son équipe de professionnels entrent en jeu. Au sein de notre organisme communautaire, l'engagement social est un trait culturel très marqué. Prenons l'exemple du projet « Ensemble on sème » une initiative de deux citoyens de



Photo : Actions interculturelles

Waterville qui trouvaient important d'agir pour faciliter l'intégration des travailleurs étrangers temporaires agricoles dans leur communauté d'accueil. Bien avant que ce sujet ne fasse les manchettes, Jasmin et Valeria ont constaté le manque d'intérêt et de reconnaissance accordés à la contribution essentielle de ces travailleurs, qui, chaque année, viennent aider à nourrir le Québec. Ils ont imaginé organiser des activités sociales pour favoriser les échanges entre ces travailleurs agricoles étrangers et la population locale. Ils voyaient aussi l'importance de procurer aux travailleurs des informations pertinentes et fiables dans leur langue, l'espagnol. L'idée leur est venue naturellement; mais ils n'avaient pas les ressources — financières et matérielles — pour la concrétiser. Puis, un ami leur a suggéré de frapper à la porte d'Actions interculturelles. En un temps record, le projet a pris forme. Nous avons sollicité le bon bailleur de fonds, obtenu du financement, désigné un chargé de

projet; Jasmin et Valeria ont même été embauchés pour s'occuper des activités terrain. Cette équipe motivée a accompli un miracle : la population locale a été mobilisée, des bénévoles se sont manifestés, les agriculteurs/employeurs ont embarqué, des élus nous ont soutenus, et les médias se sont mis à parler de nous, reportage sur reportage. Le petit projet-pilote du début a pris de l'ampleur, car il répondait à un réel besoin ! C'est tout un succès, mais surtout, ce projet a permis à des êtres humains de s'épanouir et de tisser des liens d'amitié qui étaient impensables avant qu'ils ne s'impliquent dans cet échange communautaire et transculturel.

## QUE DIRIEZ- VOUS DE METTRE EN EXÉCUTION VOTRE IDÉE DE RAPPROCHEMENT INTERCULTUREL ?

Votre engagement social contribuera à la communauté. Vous en sortirez doublement gagnant : au-delà du sentiment de plénitude lié à votre contribution à une cause, cela constituera également un excellent moyen de développer de nouvelles compétences, et de vous enrichir de nouvelles expériences, tant sur le plan personnel que professionnel.

Vous avez une idée, appelez au 819 822-4180, poste 244 | jacqueline.belleau@aide.org | www.aide.org



# LES DROITS DES USAGER.ÈRE.S DU RÉSEAU PUBLIC DE LA SANTÉ (DEUXIÈME PARTIE\*)

## LE DROIT DE RECEVOIR DES SERVICES



**Claude MOREAU**

Président du comité des usagers  
Centre de réadaptation en  
dépendance de l'Estrie

**M**ême si tous les droits des usagers du réseau public de la santé sont importants, certains sont primordiaux. Parmi ceux-ci, il y a le droit de recevoir des services. En effet, ce droit stipule qu'une personne doit recevoir les services de santé dont elle a besoin, soit les examens, les prélèvements, les traitements ou toute autre intervention.

Il y a cependant un bémol. Ce droit est limité par les ressources de l'établissement. Ce droit est aussi limité, dans la pratique, par des contraintes démographiques et géographiques. Pour être réaliste, il ne faut pas s'attendre à avoir les services d'un.e médecin spécialiste dans le Centre local de services communautaire (CLSC) d'une petite ville. On vous y offrira les services d'un omnipraticien (médecin généraliste) qui vous recommandera à un spécialiste dans un grand hôpital. Prenez note qu'un.e médecin spécialiste peut cependant faire partie d'une équipe multidisciplinaire d'un Groupe de médecine familiale (GMF).

Tous les autres droits des usager.ère.s dans le réseau public de la santé s'articulent autour de ce droit ou en découlent. Beaucoup de plaintes sont formulées autour de ce droit, car il est très large. Ce droit est donc sujet à diverses interprétations de la part

des utilisateur.trice.s de service d'une part et de l'établissement d'autre part. Beaucoup de plaintes sont formulées relativement aux délais d'obtention des services dans le réseau de la santé. Pour s'en rendre compte, il suffit de porter attention aux articles et reportages sur ce sujet dans la plupart des médias d'information.

Il est important de revendiquer les soins et services que notre état de santé requiert. Il y va de notre santé. Dans un monde parfait, il ne devrait pas y avoir de listes d'attente pour recevoir des soins ou des services de santé et tous les services seraient offerts partout. Dans la réalité, hélas, il en va tout autrement. Cet état de fait a été augmenté par la pandémie que nous vivons depuis 18 mois. Certaines

problématiques déjà existantes, comme le manque de services en santé mentale et les longues attentes pour les chirurgies non urgentes, ont été exacerbées par la COVID-19.

Malgré cela, si le délai est trop long pour recevoir des services ou qu'on croit que certains services devraient être offerts à un endroit donné, il ne faut pas hésiter à en faire part aux autorités compétentes. La gamme d'options d'un.e usager.ère à ce sujet va de la simple suggestion à une plainte formelle. Nous verrons éventuellement en détail le processus de plainte dans cette série d'articles.

\*La première partie de cet article est parue dans le numéro de septembre de Regards.

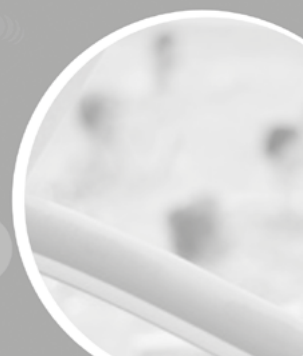
### Programmation d'hiver 2022

Les inscriptions débutent dès le 23 novembre!

Surveillez notre page Facebook et découvrez notre nouveau site web!



carrefour  
accès loisirs





# COMMENT PROFITER DU TEMPS DES FÊTES EN TOUTE LÉGÈRETÉ ?

Véronique **ISABELLE**

Conseillère en nutrition

Blé d'Or

Le temps des fêtes approche à grands pas. Avec son lot de festivité, les réunions familiales, les réveillons, les soupers improvisés entre ami.e.s; c'est inévitable, les invitations à partager un repas se multiplient. Pour certain.e.s, des malaises digestifs et des sensations de lourdeur au ventre vont de pair avec ces occasions.

Il vous arrive de desserrer un peu votre pantalon parce que vous avez trop mangé? Votre résolution pour ce temps des fêtes sera donc d'affronter cette période de réjouissance avec énergie, et ce, sans les excès alimentaires et les inconforts qui y sont reliés.

Avant une réception, plusieurs ont tendance à sauter le repas précédent considérant qu'ils vont se régaler le soir venu. Lorsque vous arrivez à une fête le ventre vide et que vous êtes affamé, vous risquez de tout engloutir ce qui se retrouve sur la table, y compris les hors-d'œuvre riches en gras et en sodium.

Un buffet est à l'honneur ce soir? Qui dit buffet dit nourriture en abondance. Les mille et un mets tout autant appétissants et attrayants vous incitent parfois à remplir un peu trop votre assiette? Dans le but de faire des choix judicieux, faites un premier tour afin de jeter un coup d'œil aux différents mets offerts.



Ainsi, vous aurez une assiette à votre goût et bien entendu pas trop remplie.

Afin d'éviter les sensations de lourdeur, mangez l-e-n-t-e-m-e-n-t. Pour ce faire, prenez le temps de vous asseoir à la table avec votre famille et vos ami.e.s afin de profiter pleinement de la soirée. En restant debout, vous aurez tendance à engloutir le tout trop vite, et ce, sans même avoir pris le temps de savourer chaque bouchée. Vous avez tendance à manger trop vite? Prenez l'habitude de déposer vos ustensiles après chaque bouchée et le tour est joué!

Saviez-vous que le sentiment de satiété prend environ 20 minutes avant de se manifester à votre cerveau? Or, avant d'aller vous resservir, prenez le temps d'écouter vos signaux de satiété.




Les desserts sont sans contredit les petites bouchées les plus attendues et convoitées de la soirée, et ce, même si l'appétit est moins présent. Vous ne pouvez pas succomber à la traditionnelle bûche de Noël? Plutôt que de se priver, favorisez une plus petite portion. C'est le temps des fêtes après tout! Problème!!! La table est remplie de desserts tout aussi succulents les uns que les autres. Vous souhaitez goûter à tout? Pas de panique, il vous suffit de partager une assiette avec quelqu'un d'autre. De ce fait, vous pourrez prendre une petite bouchée de plusieurs desserts sans pour autant tout dévorer et vous sentir ballonné tout le reste de la soirée!

Gardez en tête que tout est une question de quantité et de choix.

Passez un bon temps des fêtes... en toute légèreté!



# UN CADEAU POUR LA VIE : REGARDER UN LIVRE AVEC SON ENFANT!

<p>Catherine <b>FRADETTE</b> orthophoniste</p>	<p><b>ENFANT</b></p>	<p><b>PARENT</b></p>
<p>L'éléphant marche boum boum!</p>  <p>Boum boum</p>	<p><b>Mon bébé touche</b>, met le livre dans sa bouche, le lance. <b>Il découvre.</b> Livres en tissus, plastifiés ou en carton rigides</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je regarde ce qui intéresse mon enfant.</li> <li>• Je décris ce qu'il fait ou regarde.</li> <li>• J'ajoute des bruits, des gestes.</li> <li>• Je fais des pauses.</li> </ul>
<p>Il chatouille son ami.</p>  <p>Tatouille hi hi!</p>	<p>Mon enfant tourne les pages dans tous les sens. <b>Il regarde les images.</b> Livres cartonnés : textures à toucher, portes à ouvrir, images à chercher...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je décris ce que mon enfant voit, pointe. Je parle des <b>actions</b> des personnages.</li> <li>• Je fais des pauses pour que mon enfant puisse me parler.</li> </ul>
<p>La fille est contente.</p>  <p>Elle est heureuse parce qu'elle a retrouvé son chat !</p>	<p><b>Mon jeune</b> s'intéresse aux histoires avec un début, <b>un milieu et une fin.</b> Livres d'histoires rappelant des situations de sa vie ou imaginaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je raconte à mon enfant à partir des images. Je fais <b>des liens</b> avec sa vie.</li> <li>• Nous parlons des <b>émotions</b> des personnages.</li> </ul>

Pour plus d'informations : <https://www.santeestrie.qc.ca/orthophonie/> Capsule 6

Il y a des **livres gratuits pour enfants** à la friperie du local de quartier (contacter Fabienne Côté du mardi au vendredi au 819 578-9336 pour prendre rendez-vous). Il y a aussi des livres à la bibliothèque Éva-Senéal, abonnement gratuit. Cherchez les maisonnettes de lecture dans le quartier ou faites des échanges de livres.

**PRENEZ PART À  
L'ACTION BÉNÉVOLE**

**À SHERBROOKE**

**TROUVEZ VOTRE  
IMPLICATION**

**CABSHERBROOKE.ORG**



**Jean Coutu**

**François Maltais, Alexandra Allie  
et Guillaume Beauregard**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595

**Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h**

**Samedi de 9 h à 18 h**

**Dimanche de 9 h à 18 h**



**AIR MILES  
Jean Coutu**

**Payez maintenant vos achats  
directement avec vos milles de  
récompense AIR MILES.**

Rien de plus simple!  
Ayez en main votre carte AIR MILES et votre  
NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



# UN NOUVEL HORIZON S'OUVRE POUR ELSA VAN ELSUWE EN MASSOTHÉRAPIE



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**E**lsa Van Elsuwe présente une brochette incroyable d'expériences dans différents domaines. De la France au Québec, de la biologie à la massothérapie, découvrez le parcours de cette Sherbrookoise d'adoption.

## LE CORPS HUMAIN, ELLE LE CONNAIT

Elle obtient sa licence en biologie, options biologie cellulaire et physiologie et une maîtrise en biologie intégrative des adaptations à l'exercice (Master BIAE). Étant de nationalité française, elle a fait son stage de Master BIAE en France dans 2 hôpitaux et travaillait en même temps. Elle réussit sa licence en sciences et techniques des activités physiques et sportives en plus d'un microprogramme de 2<sup>e</sup> cycle en science de l'activité physique.

Parmi ses expériences, Elsa a été animatrice pour les personnes en situation de handicap et elle été éducatrice sportive à Sercovie (Sherbrooke) pour les personnes de plus de 50 ans. Ses aptitudes et ses compétences lui ont permis de faire de l'encadrement individuel ou en groupe

et de travailler en centre sportif pour évaluer les capacités d'adaptation des personnes.

## BOUDDHISME ET MASSOTHÉRAPIE

En route, Elsa s'intéresse à la philosophie bouddhiste, ce qui va la conduire vers la massothérapie. Elle greffe à sa formation un diplôme de massothérapeute niveau 1 et 2 en Shiatsu.

**Denyse :** Pourquoi avoir choisi ce métier ?

**Elsa :** La vie m'a forcé à m'arrêter ! J'ai dû arrêter de travailler pendant quelques mois. J'ai été obligé de passer du temps avec moi-même, à m'observer, à me poser les vraies questions. Je me suis intéressée à la philosophie bouddhiste, ce qui m'a beaucoup aidé à changer ma façon de voir les choses. Puis j'ai commencé une formation en shiatsu. J'ai envie d'apporter mon aide et mon écoute, c'est pour cette raison que j'aide les personnes débordées par leurs émotions à les accueillir et à retrouver une sérénité en se connectant à leurs ressentis corporels.

**Denyse :** Si je comprends bien, l'un ne va pas sans l'autre ?

**Elsa :** Le corps fonctionnera bien si votre esprit a un certain équilibre.

**Denyse :** Vous avez fait du bénévolat ?



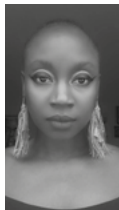
**Elsa :** Au centre St-Michel de Sherbrooke, en activité physique pour des personnes en situation de handicap mental, adapté aux pathologies des pratiquants. J'ai été professeur de salsa bénévole en animant des séances de danse pour la fondation québécoise du cancer.

Madame Elsa Van Elsuwe fait le massage de détente, le massage shiatsu et le massage thérapeutique.

Madame **Elsa Van Elsuwe** a un local au 902 rue St-Louis à Sherbrooke. Vous pouvez la joindre au 819-823-6231 ou par courriel à [vanelsuwe.elsa@gmail.com](mailto:vanelsuwe.elsa@gmail.com).



# ARBRE À PALABRES



Roukayatou Idrissa

**ABDOULAYE**

Agente de liaison

Réseau d'accueil estrien de la ville de Sherbrooke

**C**onnaissiez-vous l'arbre à palabres? Certainement, si vous connaissez ou avez lu Boucar Diouf!

L'Arbre à palabres est ce lieu où, en Afrique, on se retrouve le soir venu, dans le village, pour discuter de l'organisation du village : mariages, conflits fonciers, bonne ou mauvaise récolte, nouvelles des parents des villages voisins, protection du village contre la sorcellerie, etc. Les interdits, dont le rôle est de mettre le village à l'abri des fléaux divers (sécheresse, épidémie, entre autres) sont-ils respectés? En cas de mauvaise récolte, comment y faire face collectivement? Le village est ainsi scruté sous toutes ses coutures. Il s'agit véritablement d'une gestion collective du village. La cohésion de la collectivité villageoise est ainsi assurée, tout comme sont assurées la paix et l'entente entre habitants du même village, puis entre villages voisins.»

C'est également le lieu où, après le repas du soir, les villageois prennent le temps de parler de choses un peu plus légères... C'est le lieu du discours, de la parole et de l'écoute.

L'arbre à palabres, c'est aussi cet arbre majestueux, à l'envergure



impressionnante, qui donne une ombre fraîche, surtout pendant la saison sèche. En général, et surtout dans l'imaginaire collectif, c'est le baobab.

Mais c'est également un lieu où les anciens du village racontent les histoires et les légendes aux plus jeunes.

D'ailleurs quand j'étais plus jeune, à Maradi (la ville où j'ai grandi), je me rappelle que mon petit frère, ma petite sœur et moi, le soir après le souper, on se réunissait autour de notre grand frère. Mon grand frère était l'un des Fred Pellerin de la famille. Quand il nous racontait des histoires qui se sont passées il y a des années ou des légendes de djinns, de sorcières/sorciers mangeurs d'âmes, ou de diables, c'est comme si on y était. On le regardait tous, la bouche ouverte, les yeux brillants, pendus à ses lèvres et attendant la suite. Après toutes ces histoires et légendes, on s'endormait tout fébriles en imaginant des sorcières volantes,

des djinns rusés et des diables effrayants hantant la ville. C'était notre *moment-arbre-à-palabres* à nous.

Encore une fois, vous le savez (ou pas), en Afrique, la tradition orale est très présente, même en 2021. Un jour, je tâcherai de mettre ces histoires et légendes en écrits et vous les partagerai... est-ce que c'est quelque chose qui vous intéresserait?

Aimeriez-vous lire dans le journal Regards des histoires et légendes issues de la tradition orale? Si oui, écrivez-nous un petit mot pour nous le faire savoir : [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)



# BELLES SOUS TOUTES LES FORMES!



**Aïssé TOURÉ**

Cofondatrice de BlackEstrie

**J**e suis de retour pour une nouvelle chronique et j'y aborde le thème de la diversité corporelle.

Dans le pays d'origine de mes parents, l'Afrique de l'Ouest, et dans beaucoup d'autres pays, la femme ronde et avec des formes est synonyme de femme forte; c'est le reflet de la femme en santé, qui sait gérer son foyer et qui a des responsabilités...

En Occident, c'est plutôt le contraire, plus la femme est filiforme, plus elle est valorisée.

La femme fine est indéniablement LE standard de beauté. Nous savons que le manque de représentativité, qu'il soit culturel ou corporel, a un réel impact sur le développement d'une personne et l'acceptation de soi-même... L'identification à un modèle est primordiale pour le cheminement personnel.

Plus jeune, je m'identifiais à des célébrités plutôt rondes, car elles étaient à mon image... mais souvent elles perdaient énormément de poids. Le fléau du standard de beauté sans doute! Ceci créait en moi une forme de frustration; car si cette célébrité que j'aimais tant avait perdu autant de poids, il fallait que moi aussi j'en perde...

Les personnes obèses ou en surpoids sont la plupart du temps stigmatisées comme gourmande, comme des personnes qui mangent mal, ou ne veulent pas faire de sport...



Cette photo a été prise lors de l'épisode sur la diversité corporelle de l'émission web de Black Estrie, PERSONNE N'EN PARLE, saison 1. De gauche à droite, Angélique Goguen-Couture, Pascale Lavache, mannequin taille plus et Aïssé Touré.

Nous avons tendance à oublier que le surpoids ou l'obésité peuvent être dus à des facteurs génétiques, à une prise de médication, à une maladie ou à un post-partum, etc. Cela ne veut pas forcément dire que la personne mange un paquet de chips et un pot de crème glacée tous les soirs devant son écran!

Personnellement, après avoir fait des dizaines et des dizaines de régimes de toutes sortes — avant et après mes grossesses — je me suis rendu compte que ma morphologie était ainsi. Je ne sais pas si je peux dire que j'ai accepté mon corps, car j'ai encore des complexes, mais j'apprends à m'aimer chaque jour un peu plus...

Et même si la société actuelle a évolué et valorise les femmes de toutes tailles, il y a encore beaucoup de travail à faire autant sur l'acceptation de la diversité corporelle dans les médias que dans l'adaptation des transports en commun par exemple, ou de l'accessibilité et la variété de choix dans les tailles « Plus » en magasin.

J'aimerais pouvoir dire à toutes les femmes qui liront cette chronique que vous êtes belles telle que vous êtes, peu importe la taille de votre jeans! Ne culpabilisez pas, apprenez à vous aimer comme vous êtes, car vous en valez la peine!



# (RUE) FABRE : PREMIER ARCHEVÊQUE DE MONTRÉAL (1827-1896)

**Gérard CÔTÉ**Société d'histoire et du musée  
de Lennoxville-Ascot**Jean-Marie DUBOIS**

Université de Sherbrooke

Dans le numéro de *Regards* de septembre, Karine Godbout nous annonçait la reconstruction d'une partie de la rue Fabre, entre les rues Short et McManamy. C'est en effet la partie centenaire de la rue.

## RUE FABRE

La rue est planifiée dès 1909 sous le nom de Saint-Charles, dans le projet du grand ensemble résidentiel du *Parc Bellevue*, entre les rues actuelles Galt Ouest, Belvédère Sud, de l'Union et Wellington Sud. Le site est acheté de la British American Land Company par la Sherbrooke Real Estate Company. À l'époque, la rue est projetée entre la rue Wilson (Short depuis 1919) et de l'Union.

Le conseil municipal de Sherbrooke lui attribue le nom de Fabre en 1919, à la suite d'un rapport d'un comité *ad hoc* sur la toponymie de la ville. La rue est d'abord ouverte vers 1917

Photo tirée de Sulte, Benjamin (1882-1884)  
*Histoire des Canadiens-Français dans toute l'Amérique du Nord 1608-1880*. Wilson & Cie, Montréal.

entre les rues Short et McManamy, et les infrastructures y sont installées en 1922. Elle est prolongée vers 1935 jusqu'à mi-chemin entre les rues McManamy et de l'Union et les infrastructures sont finalement prolongées vers 1953 jusqu'au boulevard Alexandre (rue Adélar-Collette depuis 2006).

## ÉDOUARD-CHARLES FABRE

Édouard-Charles Fabre est né à Montréal en 1827. Il commence son cours classique à 9 ans, en 1836, au Séminaire de Saint-Hyacinthe. Il étudie ensuite la philosophie au

séminaire des Sulpiciens d'Issyles-Moulineaux près de Paris, de 1844 à 1846. Finalement, il étudie la théologie au palais épiscopal de Montréal sous la direction de M<sup>gr</sup> Ignace Bourget (1799-1885). Il est ordonné prêtre en 1850 en la cathédrale Saint-Jacques, à Montréal. Il est ensuite vicaire à Saint-Pierre-de-Sorel de 1850 à 1852, puis curé de la paroisse de Saint-Joachim à Pointe-Claire de 1852 à 1855. De 1856 à 1873, il est chanoine titulaire du diocèse de Montréal. En 1873, il devient évêque coadjuteur de M<sup>gr</sup> Bourget. Lorsque ce dernier démissionne pour cause de maladie, il le remplace comme évêque en 1876. En 1878, il voit à l'établissement d'une succursale de l'Université Laval à Montréal. Celle-ci deviendra l'Université de Montréal en 1920. En 1886, M<sup>gr</sup> Fabre devient le premier archevêque de Montréal. C'est sous son règne que la construction de la cathédrale Saint-Jacques-le-Majeur (Marie-Reine-du-Monde depuis 1955), commencée en 1875, est terminée en 1894. Mgr Fabre décède à Montréal en 1896 et il est inhumé dans la cathédrale Saint-Jacques-le-Majeur.



## PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

### ■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience. Je suis un passionné d'informatique. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

**819 823-9110** ou **labroi2006@yahoo.fr**.



## CET HIVER, VENEZ VOUS AMUSER AU PARC DU MONT-BELLEVUE!

**Q**ue ce soit en famille, entre ami.e.s, en couple ou seul.e, le parc du Mont-Bellevue vous offre une multitude d'activités pour la saison hivernale 2021-2022. Il y en a pour tous les goûts.

Descendez à pleine allure nos merveilleuses pentes de ski et venez faire un tour dans le parc à neige pour essayer nos trois nouveaux modules. Il sera maintenant possible de perfectionner votre technique grâce à notre nouveau cours de parc à neige, offert en ski ou en planche à neige, en groupe, en privé ou en semi-privé.

Vous n'êtes pas fervent.e.s de remontée mécanique et souhaitez bouger encore plus? Cette nouveauté est pour vous! Le parc du Mont-Bellevue aura désormais une piste d'ascension pour la randonnée alpine. Le Regroupement du parc du Mont-Bellevue (RPMB) offrira également la location d'ensembles de randonnée alpine et des cours d'initiation pour les adultes débutants.

Le parc du Mont-Bellevue est l'endroit idéal pour vous initier à un nouveau sport d'hiver. Des cours d'initiation de ski de fond, de randonnée alpine et de vélos à pneus surdimensionnés vous seront offerts. En plus de vous



Photo : Sébastien Larose

enseigner les bonnes pratiques de votre nouveau sport, nos guides vous parleront du projet de la réserve naturelle en devenir et répondront à toutes vos questions.

Cette année, la boutique du chalet Antonio-Pinard s'est refaite une beauté. Nous avons décidé d'augmenter notre offre d'articles en vente pour répondre à tous les besoins de nos usagers et usagères, notamment, des ensembles de ski de fond neufs, des hauts et des bas de premières couches et bien plus encore. Venez nous voir pour des articles de qualité et des prix avantageux.

Espérons qu'il y aura beaucoup de neige cette année pour profiter de ces nouveautés excitantes!

Si vous voulez en savoir plus sur les activités offertes au parc du Mont-Bellevue, n'hésitez pas à nous écrire à [info@parcmontbellevue.com](mailto:info@parcmontbellevue.com) ou à consulter notre site internet [www.parcmontbellevue.com](http://www.parcmontbellevue.com).

Équipe du Regroupement du parc du Mont-Bellevue



Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

**N'hésitez pas à nous contacter**

**Téléphone : 819 342-0996 | Courriel : [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)**



SHERBROOKE  
ASBESTOS  
WINDSOR  
WEEDON  
BROMPTONVILLE  
EAST ANGUS

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

**819 565-7646**

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



## BABILLARD COMMUNAUTAIRE

### INTERVENTION DE QUARTIER

PROGRAMMATION NOVEMBRE 2021

#### INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9

*En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE,  
composez le 811, option 2*

*Local fermé les lundis*

#### DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE SUR RENDEZ-VOUS

Informations, références

Vous devez prendre rendez-vous avec les  
intervenantes de quartier au :

**819-578-9336 ou 819-570-4000**

#### BÉBÉ TRUCS ASCOT SUR RENDEZ-VOUS

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour  
répondre aux questions

#### Dernier jeudi du mois

*Vous devez prendre rendez-vous avec Amélie au :*  
**819-588-2563**

#### FRIPERIE GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

#### Deux vendredis par mois

Vous devez prendre rendez-vous avec les  
intervenantes de quartier au :

**819-578-9336 ou 819-570-4000**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

# Tu veux travailler?

Ça tombe bien, on a un emploi pour toi!

PROFITE D'UN **ACCOMPAGNEMENT**  
**PERSONNALISÉ**  
ET DE **SERVICES GRATUITS**  
POUR TE TAILLER UNE PLACE SUR  
**LE MARCHÉ DE L'EMPLOI!**

- ✓ Analyse de tes **forces** et bilan de tes **compétences** ;
- ✓ Élaboration d'un **plan de formation** pour t'aider à obtenir l'emploi que tu convoites;
- ✓ **Placement** en emploi ;
- ✓ Aide et outils nécessaires au **processus d'embauche**;
- ✓ Accompagnement en **intégration** dans le nouvel emploi;
- ✓ **Prime à la persévérance** pouvant aller jusqu'à 500\$.

Services bilingues offerts aux  
jeunes âgés de 15 à 30 ans.

Scan ce code QR  
avec ton appareil  
photo



**INSCRIS-TOI  
MAINTENANT!**

Mérodie Guay-Hébert  
melodie.guay.hebert@aide.org

**(819) 822-4180**

   @Actionsinterculturelles

*Projet Cultiver mon intégration en emploi*