

Le
COLLECTIF
— former et informer —

VOL. 39 - NO 5 • LE 3 NOVEMBRE 2015

**PARLONS DU TEMPS, PENDANT QU'IL
NOUS EN RESTE ENCORE**



L'ÉQUIPE

DIRECTION

Marc-André Labbé
Directeur

RÉDACTION

Andrée-Anne Roy
Rédactrice en chef

Rodrigue Turgeon
Responsable web

Stéphanie Bénard
Chef de pupitre campus

Catherine Foisy
Chef de pupitre société

Benjamin LeBonniec
Chef de pupitre culture

Sébastien Binet
Chef de pupitre sports

Geneviève Guilmain
Correctrice en chef

COLLABORATEURS

Marianne Blouin-Caron

Rosanne Bourque

Emanuelle Boutin-Gilbert

Nicolas Cornellier

Antoine Fournier

Ariane Gauthier

Priscillia Kizizié Deltombe

Anthony Lacroix

Gabrielle Lapierre

Simon Leduc-Thouin

Guillaume Marcotte

Félix Morin

Raphaëlle Paradis-Lavallée

Laurence Poulin

Maude Prévost

Marina Riendeau

Charles-Antoine Rondeau

Jessica Samario

Jonathan Tremblay

TECHNIQUE

Gabrielle Gauthier
Infographie

Cathie Lacasse Pelletier
Direction artistique
Photographie
Une

Marianne Blouin-Caron
Illustration

Anthony Gagnon
Distribution à Sherbrooke

Stéphanie Boucher
Gestion Web

COLLABORATION SPÉCIALE

la FEUS

le REMDUS

Le COLLECTIF

— former et informer —

Que tu sois au bac. ou à la maîtrise, en comm. ou en kin., le Collectif te veut!

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : 12 NOVEMBRE

Écrivez à redaction@lecollectif.ca

Pavillon de la vie étudiante, local 107,
Université de Sherbrooke,
Sherbrooke (Québec), J1K 2R1 Tél.: 819 821-7641
Courriel: redaction@lecollectif.ca

Le Collectif n'est pas responsable des lettres ouvertes, des tribunes libres et de la page FEUS, dont le contenu n'engage que leurs auteurs. Le contenu des articles n'engage que les journalistes. Pour tous commentaires ou suggestions sur le contenu du journal, faites-nous parvenir un courriel à redaction@lecollectif.ca. Veuillez noter que, dans tous les articles, l'emploi du masculin vaut aussi pour le féminin. Le Collectif est un bimensuel gratuit.

lecollectif.ca



facebook.com/journalcollectif



twitter.com/jlecollectif

Éditorial

DE LA RÉDACTRICE EN CHEF

1/4 c'est beaucoup

On se fait toujours dire de profiter de la vie, de vivre au jour le jour et de ne jamais regarder en arrière. Il nous faut absolument prendre les petites joies quand elles passent tout en laissant le passé derrière soi. Il nous faut arrêter de regretter le passé et ne pas trop prévoir demain. Mais avec le temps qui nous presse, nous avons à peine le temps de penser, point.



ANDRÉE-ANNE ROY

Se lever, s'habiller, déjeuner, se brosser les dents et courir encore pour ne pas rater l'autobus. On vit en «fastforward», toujours, sans arrêter. Nous mettons le pied dans un monde en ayant pour objectif le changement, la transformation. Un pied devant l'autre, gauche, droite, gauche, droite, on se bouscule vers l'avenir. Et le temps passe vite. Très vite et on répète sans cesse les mêmes actions. Si on se fie à Statistiques Canada, à la naissance, une fille de notre génération est destinée à vivre 81 ans alors que pour un garçon, l'espérance de vie est de 75 ans. C'est ainsi que sans accomplissements de grande envergure, toujours aux études et sans carrière que j'assume avoir traversé plus qu'un quart de ma vie.

Un quart c'est beaucoup, surtout quand l'on se rend compte de la vitesse à laquelle nous vivons.

Tout est vite, on court sans cesse après la montre. On dirait un concours ayant pour but de trouver la personne ayant les journées les plus comblées. Il ne suffit que de sortir de chez soi pour se rendre compte que le rythme de vie est à la va-vite. On se pousse, mais on se pousse à bout. À bout de nos capacités mentales et physiques et pourquoi en fait? Pour pouvoir rallonger nos jours en se disant que la procrastination s'envolera, ou bien pour réellement

faire tout ce dont on planifie dans une journée?

Le temps ne s'arrête jamais. Toutefois, à certains moments c'est tout comme. Par exemple, en écoutant vos films d'horreur le soir du 31, vous avez sans doute vécu ce moment. Quand le tueur entre dans la maison et que tout d'un coup, on le perd de vue. Ce

C'est ainsi que sans accomplissements de grandes envergures, toujours aux études et sans carrière que j'assume avoir traversé plus qu'un quart de ma vie.

moment interminable, ce suspense, nous aimerions toujours vivre dans ce ralenti. C'est le même principe qu'en attendant la note d'un examen qui valait pour 50% du résultat final ou bien en attendant la fin des débats en assemblée générale. Les secondes s'étirent et le temps te «niaise». C'est pourquoi on dit souvent que le temps passe vite en bonne compagnie. En fait, c'est surtout dans le sens inverse où on s'en rend le plus compte. Les situations difficiles, tristes ou hors de notre quotidien nous semblent sans fin.

Un quart d'une vie, c'est plus que je l'aurais espéré à ce moment-ci de mon existence. Et si la tendance se maintient, chaque minute, chaque heure, ne

feront que filer encore plus vite. Récemment, j'ai pris connaissance de toutes les attentes que notre famille, nos amis, nos collègues, mais aussi la société ont pour nous. On vise très haut en se créant une identité qui n'est pas encore la nôtre. En fait, si nous baissions nos exigences, nous serions sans doute plus satisfaits de nos performances en général, mais à quoi ça sert de ne pas être le meilleur?

Personnellement, j'aime avoir ce sentiment d'être accomplie. C'est un peu l'équivalence de se sentir comme «Superwoman», en étant aussi irréaliste que le personnage lui-même.

Toutefois, j'ai souvent l'impression de mal gérer mon emploi du temps et c'est ce qui me fâche le plus. Si seulement nous pouvions avoir de la concentration à profusion, du sommeil liquide et des dragées pour se nourrir tout irait sûrement pour le mieux. Sauf que c'est beaucoup trop beau pour être vrai et je m'ennuierais personnellement de manger de bonnes choses comme des chips une fois de temps en temps. Je ne connais pas le truc infallible pour toujours être «su'a coche», invincible, trop organisée, mais ça débute avec la connaissance de nos limites. Il est important de voir tous nos projets comme des défis, et non des obstacles, et surtout de surmonter notre stress en prenant du temps pour soi. Parce qu'après tout, du temps il nous en reste encore...

Carrie H


MAZZA FORTIN



Vendredi 6 novembre, 20h
Salle Maurice-O'Bready

À L'HORAIRE

Kataklysm | 15 nov. 19h
Émilie et Ogden | 21 nov. 21h

 arrirecoursudes.ca

ARRIÈRE COURSES

TA COLLECTION DE SHOWS

 UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Le COLLECTIF

FÉUS

FÉDÉRATION ÉTUDIANTE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

café caus

coopérative

CEAK 88.3 FM

remdus

Engagé pour les jeunes étudiants



OSE voir le monde autrement

Tu souhaites poursuivre tes études à la maîtrise ou au doctorat? L'environnement, les technologies avancées, la santé, les sciences sociales t'intéressent?

MARDI

17

NOVEMBRE

L'INRS ouvre ses portes

INRS.ca/portesuvertes

Viens nous rencontrer le 17 novembre de 18 h à 21 h
au 385, rue Sherbrooke Est, à Montréal.

INRS

UNIVERSITÉ DE RECHERCHE

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

CIUSSS de l'Estrie - CHUS

CENTRES D'HÉBERGEMENT DE SHERBROOKE :
ARGYLL • D'YOUVILLE • ST-JOSEPH • ST-VINCENT

**DEVENEZ
UN RAYON
DE SOLEIL!**

819 821-5123
csss-iugs.ca/benevolat



www.

Location d'appartements
2 1/2 - 3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2 et chambres

lemontagnais

.com

VILLAGE UNIVERSITAIRE

galerie d'art

www.GalerieUdeS.ca

pavillon Irénée-Pinard

à proximité du Centre culturel

B6

UN 360 degré

D'HORLOGE ESTUDIANTINE

Éditorial

SOCIÉTÉ



CATHERINE FOISY

La course à la montre est un phénomène de société étudié depuis maintes années en sol provincial. Nous avons tellement à accomplir, mais si peu de temps pour y arriver. Outre ses 15 heures de cours et ses 30 heures d'études et travaux, l'étudiant et l'étudiante de l'UdeS passe beaucoup de temps à faire autre chose, des choses qui prennent sans contredire un temps fou.

DU TEMPS EN LIEN AVEC LES ÉTUDES

45 heures est le temps que l'étudiant moyen à plein temps devrait consacrer à ses études, les cours compris, sur une base hebdomadaire. 45 heures, c'est plus d'un emploi à plein temps. Étudier au niveau supérieur est définitivement tout un défi!

Entre trois et cinq ans, en fonction des disciplines, c'est le temps que tu passeras en moyenne afin d'avoir ton diplôme de premier cycle en poche.

Vingt heures est le nombre moyen d'heures qu'un étudiant accorde à son emploi de soirées et weekends sans nuire à son rendement académique. Vingt heures au salaire minimum, ça représente des paies de 844 \$ par mois avant déduction.

7h30 serait le nombre d'heures de sommeil idéal afin d'être suffisamment reposé. Or, 75% des étudiants manquent de sommeil et de 11% à 12% de ceux-ci dorment moins de six heures par nuit. (Étude réalisée par l'UdeM)

Ces chiffres s'imbriquent pour qualifier ton parcours, le sien, le mien, ou les leurs, mais ils ne constituent pas à eux seuls ton unique emploi du temps. Pour un étudiant ou une étudiante universitaire, outre ces heures infinies passées les yeux rivés sur leur code civil, les exercices de grammaires ou les formules mathématiques, il y a beaucoup de choses auxquelles elles et ils doivent accorder du temps.

DU CÔTÉ DES SERVICES PUBLICS

Du côté des CPE, deux ans, c'est le temps qu'il faut avant d'obtenir une place pour son enfant en CPE public sans se tourner vers des alternatives plus dispendieuses que les garderies à 7,30 piastres par jour pour les familles dont le salaire brut est entre 50 000\$ et 70 000\$, ou 20 piastres pour celles dont celui-ci dépasse la barre du 157 500\$.

Plus de 16 heures d'attente, c'est le temps moyen qu'on passe à attendre avant de recevoir des soins à l'urgence. En ce sens, les projets de loi 10, qui prône entre autres l'abolition des agences régionales, et de loi 20, qui visent à augmenter le nombre de patients par médecin de famille, du ministre de la Santé Gaétan Barrette visent à agir sur le temps d'attente encore beaucoup trop élevé dans les urgences des hôpitaux de la province.

Le temps est chose précieuse, et nous ne savons plus où donner de la tête, pris dans ce tourbillon où toute situation est plus désastreuse que celle qui la précédait. Il est venu le temps où ne pouvons plus jouer sur toutes les sphères, mais de celles-ci, lesquelles sont les plus importantes?

L'AUSTÉRITÉ, UNE COULEUR À AJOUTER À LA PALETTE DE 2015

Alors que l'Austérité tapisse les langues de toutes et tous depuis plusieurs mois, plusieurs sombrent encore dans l'ignorance en ce qui concerne le concept. L'automne en sol québécois est caractérisé par des moyens de pression plus haut en couleurs les uns que les autres. Ces moyens de pression visent à défendre les droits des travailleuses et travailleurs du secteur public québécois.

PAR DÉFINITION

Cette mesure généralement associée à la droite, est une mesure mise de l'avant par le gouvernement du moment, Philippe Couillard, bien qu'il soit loin d'être le premier gouvernement québécois à adopter ce genre de politique. Au sens large, on parlera d'une austérité libérale, puisque le gouvernement provincial au pouvoir est Libéral. Couillard et son équipe, souhaitant rétablir l'équilibre budgétaire du Québec et à en réduire la dette, propose une réduction des dépenses en coupant dans les services publics, une élimination de programmes, des gels en plus de coupes d'embauches.

Selon l'économiste Pierre Fortin, qui a comparé le degré d'austérité du Québec à celui de douze pays développés, le Québec aurait l'un des indices d'austérité le plus élevé (+1) derrière le Japon et l'Australie (+1.2).

LES RÉPERCUSSIONS SUR LE CAMPUS

À l'Université même, plusieurs observent des détériorations des services offerts aux étudiants; augmentation des tarifs, diminution des heures d'ouverture, tout finit par y passer. Parallèlement, les coupures ont entraîné la fermeture de la faculté avec le plus grand déficit budgétaire l'an dernier, soit celle de théologie.

Avec les coupures budgétaires de l'ordre de plusieurs millions, plusieurs professeurs ont été remplacés par des chargés de cours. Non seulement il y a eu une coupe de professeurs, mais

en plus, le nombre d'élèves par classe ne cesse d'augmenter. La facture des étudiants augmente peu à peu et 2015 marque l'instauration des FINO tel qu'il a été traité précédemment.

Les régions, donc l'Estrie, sont énormément touchées par les compressions budgétaires puisque celles-ci riment souvent avec la centralisation et la fermeture.

LES FEMMES, PRINCIPALES VICTIMES DE L'AUSTÉRITÉ

Féministe ou pas, il est impossible de ne pas s'ouvrir les yeux: les femmes sont les plus touchées par les coupures massives dans les services publics, puisqu'elles y occupent 75% des emplois. Mais si ces femmes sont touchées par les mesures d'austérité de 2015 à titre de travailleuses, elles le sont d'autant plus à titre d'utilisatrices des services et des programmes sociaux, puisqu'elles en sont les principales bénéficiaires. Serions-nous entraînés d'assister à un retour à la maison des femmes?

Mais les mesures d'austérité ne s'arrêtent pas là, elles touchent le milieu de l'éducation, celui de la santé, des services communautaires, des centres de la petite enfance. Alors que la première répercussion est le manque de ressources, la baisse de ressources disponibles, l'austérité pourrait mener jusqu'à une récession économique selon le principe de la roue qui tourne. 2008 n'étant pas si loin, sommes-nous prêts à affronter une nouvelle crise économique?

SECTION SOCIÉTÉ

POURQUOI LE FÉMINISME EN 2015?

À notre époque, on entend souvent que l'égalité des sexes est atteinte au Québec. Mais qu'en est-il vraiment? Regard sur la pertinence de la lutte féministe aujourd'hui.

Raphaëlle Paradis-Lavallée

Salut à toi, qui te dis: «Hein quoi? Féminisme? Quel anachronisme! Aujourd'hui, nous sommes égaux.» Autrement dit, pourquoi le féminisme en 2015? Parce que t'sais que les femmes québécoises ont maintenant le droit de posséder une maison, de divorcer, de voter, d'être élues. Mais savais-tu que, lorsque les féministes parlent de l'oppression des femmes, elles parlent d'abord et avant tout de pouvoir? Or, dans notre monde supposément égalitaire, le pouvoir appartient toujours en majorité aux hommes. À ce sujet, examinons les faits.

En termes de pouvoir politique, les femmes continuent d'être minoritaires au Québec: elles ne représentent que 27,2% des députés, que 30,77% des ministres (Assemblée nationale du Québec, 2014), que 17,3% des maires et que 32% des conseillers municipaux (Union des municipalités du Québec, 2013).

Le pouvoir économique appartient toujours en majorité aux hommes: seules 30% des entreprises sont détenues par des femmes (Ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec, 2000), leur revenu annuel moyen correspond à seulement 67% de celui des hommes (Secrétariat à la condition féminine, 2007), elles ne représentent que 19,8% des administrateurs de Conseils d'administration d'entreprises (Conseil du statut de la femme, 2014) et ne constituent que 7,73% des plus hauts dirigeants des 100 plus grandes entreprises québécoises cotées en Bourse (Les affaires, 2010).

Le pouvoir judiciaire est également majoritairement masculin: seules 32% des juges à la Cour supérieure et 17% à la Cour d'appel (Barreau du Québec, 2011) sont des femmes, et elles ne représentent que 31,44% des juges au Québec dans des tribunaux fédéraux (Association du Barreau canadien, 2013).

En ce qui concerne le pouvoir de la force, les femmes demeurent encore et toujours minoritaires: elles ne constituent que 21,7% des effectifs de la Sûreté du Québec (Sûreté du Québec, 2015) et que 30,98% de ceux du SPVM (Service de police de la Ville de Montréal, 2013).

Ainsi donc, les femmes, qui composent la moitié de la population, sont loin de détenir la moitié du pouvoir. Or, lorsqu'un groupe détient de 65 à 100% du pouvoir que l'autre groupe doit subir, cette situation ne peut pas vraiment être qualifiée d'égalitaire.

Alors tu te dis peut-être: «Mais si les lois n'empêchent pas les femmes d'aller en politique, de joindre les forces policières, de devenir juges ou de créer leur propre entreprise, rien ne les empêche d'y aller! Donc c'est leur faute si elles ne veulent pas.» En fait, c'est la structure sociale qui les en empêche. Cette question pourrait être discutée – et mériterait de l'être – dans des pages et des pages. Disons toutefois en quelques mots que la socialisation, l'apprentissage social selon le genre, crée des normes distinctes pour les hommes et les femmes et nous incite à agir conformément aux attentes liées à notre genre. Ainsi, les fillettes sont poussées dès leur plus tendre enfance à être douces, gentilles et tournées vers les besoins des autres, tandis que les garçons sont éduqués à foncer, à être leaders et plein d'assurance.

D'une part, il s'agit d'un problème puisque les caractéristiques associées à la féminité (douceur, gentillesse, etc.) ne poussent pas du tout à la prise de pouvoir, alors que c'est le cas de celles liées à la masculinité (force, assurance, etc.). Comment les femmes pourraient-elles prendre le pouvoir, alors que le modèle qu'on leur présente mène à la soumission? D'autres part, les stéréotypes de genre contiennent une dimension normative qui peut mener à de la discrimination puisqu'on considère que les gens devraient ou ne devraient pas agir d'une façon spécifique selon leur genre (Bobbitt-Zeher, 2011). Si les membres d'un comité de sélection jugent qu'un emploi nécessite du «leadership» et de l'audace, des caractéristiques typiquement associées au masculin, ils n'embaucheront probablement pas de femmes puisqu'elles ne correspondront pas à notre vision collective de ce qu'est une personne audacieuse et «leader». Comment des individus pourraient-ils donner spontanément le pouvoir à une femme qui agirait de manière contraire aux stéréotypes, alors que son comportement les dérange et les choque?

Il est donc nécessaire de lutter sur deux fronts. D'abord, amener les femmes à se voir elles-mêmes comme des «leaders», autant capables d'assumer le pouvoir que les hommes afin qu'elles le prennent. Ensuite, amener la société, c'est-à-dire chacune et chacun d'entre nous, à considérer les femmes comme fortes et capables afin d'éliminer les stéréotypes et la discrimination qui font obstacles au pouvoir féminin. Alors peut-être te dis-tu: «C'est bin beau, mais comment on fait ça?» Bingo! C'est là toute la question et c'est pourquoi il nous faut le féminisme en 2015.

BRÈVES

Catherine Foisy

LANCLEMENT D'UN ESSAI À LA DÉFENSE DE LA FEMME QUÉBÉCOISE

Aurélie Lanctôt, jeune femme détentrice d'un diplôme en journalisme de l'UQAM et étudiante en droit de McGill, a lancé, le 14 octobre dernier, un essai intitulé *Les libéraux n'aiment pas les femmes*. En plus de ses études, Aurélie anime un blogue féministe sur le site du journal en ligne *Ricochet*, collabore à la *Gazette des femmes* ainsi qu'à l'émission *Médium Large* d'ICI Radio-Canada Première. C'est à travers les quelques 128 pages de cette lettre libre publiée par Lux Editor que l'auteure s'attaque aux mesures d'austérité du gouvernement Couillard qui, rappelons-le, touchent principalement les femmes. Pas même un mois après son lancement, l'ouvrage fait fureur chez la classe moyenne. *Les libéraux n'aiment pas les femmes*, un porte-voix qui porte haut!

UN PLAN DE COURS AU FÉMININ

Le saviez-vous? Un enseignant de l'Université de Laval a dit non à la masculinisation lexicale en mettant d'avant la féminisation de son plan de cours de la session d'automne 2015. Mustapha Bettache, professeur au département des relations industrielles, trouvait aberrant de présenter à ses élèves un plan de cours où le genre masculin dominait, alors que sa salle de cours était composée principalement de femmes. Selon lui, masculiniser le plan de cours est contribuer à une forme de sexisme, un sexisme grammatical. L'enseignant utilise, entre autres, le terme étudiante tout en indiquant en note de bas de page qu'il ne s'agit pas de discrimination de sexe. Mais ce n'est pas le seul! L'Université d'Ottawa a adopté en 1990 une loi qui permet aux enseignants de ne pas masculiniser leurs plans de cours et de laisser place à la féminisation de ceux-ci. À quand Sherbrooke?

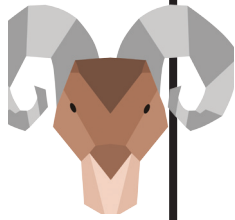
HOROSCOPE

Antoine Fournier

BÉLIER (21 MARS - 19 AVRIL)

Voici les entreprises dans lesquelles vous pourriez avoir du succès ce mois-ci: investir dans un complexe touristique à Rock Forest, séduire un professeur d'écologie ou vous faire greffer un deuxième foie. On vous fera également des compliments à propos de vos coudes.

Conseil du mois: Mercredi entre 10h et 14h30 vous aurez l'occasion de faire un «high five» à un inconnu. Saisissez-là!



TAUREAU (20 AVRIL - 20 MAI)

Un courrier peut changer votre destin, mais il sera adressé par erreur à un livreur du Jack-O. On vous proposera de faire partie d'une pièce sans prétention nommée «Le vieil homme et l'écrevisse», présentée en janvier au Centre culturel. Refusez.

Conseil du mois: Négligez votre santé, pour une fois!



LION (23 JUILLET - 22 AOÛT)

Des événements insensés vous propulseront à la cafétéria de musique, où vous devrez danser pendant trois heures et demie pour sauver votre peau. Au prochain 5 à 8 de génie, vous vous saoulerez et direz leurs quatre vérités à toutes vos connaissances.

Conseil du mois: mangez quinze fruits et légumes par jour.



GÉMEAU (21 MAI - 21 JUIN)

La lune se promène dans la constellation du Capricorne, votre quatrième astre zodiacal sous l'influence de la maison IV. Saturne, elle, est en trigone avec le signe du Lion et ascendante au soleil. Vous savez ce qu'il vous reste à faire.

Conseil du mois: La mort vous attend jeudi au prochain 5 à 8 d'éducation (87% de probabilité). Prévoyez déjà une bonne place au cimetière. Ou n'y allez simplement pas.



CANCER (22 JUIN - 22 JUILLET)

De violentes altercations avec une imprimante de la bibliothèque vous attendent ce mois-ci. Vous devrez également payer vos frais de scolarité une seconde fois. Par contre, côté santé, tout va pour le mieux; on vous suggérera même de devenir la muse d'un taxidermiste de renom.

Conseil du mois: Vous devriez réduire votre consommation de marqueurs roses.

VIERGE (23 AOÛT - 22 SEPTEMBRE)

Vous vivrez.

Conseil du mois: Le Nobel de physique est à votre portée, si vous arrivez à maîtriser le concept de supraconductivité avant la fin de février.



SAGITTAIRE (22 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Un chauffeur de la STS vous demandera de le défier au roche, papier, ciseaux. C'est le temps de miser un peu d'argent! On vous confondra également avec un concierge. Cela devrait vous sonner une cloche.

Conseil du mois: méfiez-vous de l'homme au long manteau noir qui vous suit dans sa voiture brune.



SCORPION (24 OCTOBRE - 21 NOVEMBRE)

La machine à café de la bibliothèque Roger-Maltais vous en apprendra plus sur vous-même que vous ne le croyez. Vous recevrez de nombreuses propositions alléchantes émanant de «L'Ordre éthylique», la nouvelle secte du campus.

Conseil pour votre corps: envisagez le piercing du sternum. C'est très en vogue.



BALANCE (23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

Le mois s'annonce excitant pour les Balances: résultats académiques concluants, moments intimes en perspective, rencontre avec de vieux amis, amputation du bras gauche, etc. Votre sandwich tombera derrière une photocopieuse.

Conseil pour votre corps: laissez-vous tenter par la calvitie, cela ne vous fera pas de tort.



CAPRICORNE (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

On vous proposera un poste de gestionnaire d'une grande entreprise; ou bien vous allez égarer un trombone. Préparez votre employeur à des retards considérables. Vous devriez songer à boire moins.

Conseil du mois: Devenez un expert des opérateurs booléens. De préférence avant vendredi.

VERSEAU (20 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Un membre du club optimiste vous abordera lors de la prochaine partie du Vert et or. Suivez-le pour une aventure sans lendemain.

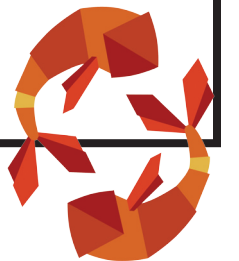
Conseil pour votre corps: Transportez-le de nuit jusqu'au mont Bellevue et enterrez-le loin des sentiers. Prévoyez un alibi.



POISSON (19 FÉVRIER - 20 MARS)

Vous serez enlevé par un groupe prétendant faire partie du centre de recherche en amélioration végétale. N'acceptez aucun breuvage de leur part. Vendredi, une occasion en or se présentera de manger des féculents.

Conseil du mois: Méfiez-vous de ce que vous lisez dans votre horoscope.



UN RÉGIME À L'ÉCHELLE PLANÉTAIRE

Plusieurs changent leur alimentation quotidienne pour y exclure la viande. Différents motifs peuvent pousser quelqu'un à devenir végétarien, comptons notamment l'éthique et le respect des animaux, ou parce que ce mode de vie est un gage de santé et d'énergie. Cependant, quand on sait que le secteur de l'élevage est responsable d'environ 14,5% de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre mondiales, le côté écologique en soi ne peut qu'être révolté.

Ariane Gauthier

Ce sont 65 milliards d'animaux qui sont abattus par an à travers le monde, un nombre qui croît d'année en année. Cet accroissement est notamment dû au changement d'alimentation des pays asiatiques, qui augmentent leur demande en viande. L'industrie de la viande a un impact

considérable sur les émissions de gaz à effet de serre et sur l'environnement. Notamment, l'usage d'engrais pour les cultures dédiées à nourrir les animaux puis la digestion des ruminants font en sorte que de grandes quantités de protoxyde d'azote et de méthane sont rejetées dans l'air. Ces gaz ont un potentiel de réchauffement global beaucoup plus élevé que le gaz carbonique. La viande parcourt beaucoup de kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette et beaucoup d'énergie fossile est nécessaire pour arriver à sa commercialisation.

En plus de son apport considérable dans l'émission de gaz à effet de serre global, l'industrie de la viande a un impact non négligeable sur l'eau. Pour produire 1 kilo de bœuf, c'est 15 500 litres d'eau qui sont utilisés. Avec la même quantité d'eau, il est possible de produire 12 kilos de blés ou bien 118 kilos de carottes. Puis, cette industrie a une incidence sur la contamination de l'eau à cause des

rejets de pesticides, d'engrais et à cause de l'épandage de fumier. Les rivières et les nappes phréatiques sont aussi polluées par la quantité d'excréments et d'urines rejetés par le bétail. Pour le même kilo de bœuf mentionné plus haut, il faut entre 7 et 12 kilos de céréales (blé, maïs ou soja). C'est un nombre impressionnant de vivres qui ne sont pas utilisées pour nourrir la population. L'élevage bovin est responsable de 80% de la destruction de la forêt amazonienne, puisqu'un déboisement est nécessaire afin de faire de la place au bétail et aux cultures leur étant destinées.

Quoi qu'il en soit, la réduction de sa consommation de viande peut être un bon moyen pour diminuer son empreinte écologique. Ne serait-ce pas une option à considérer alors que de récentes études démontreraient le potentiel effet cancérigène de la viande rouge?

SECTION SOCIÉTÉ

Quand on est aux études à temps plein, les lunchs font partie de notre quotidien. Combien de fois peut-on prendre la première chose qui nous tombe sous la main ou acheter de la malbouffe à la cafétéria par manque de temps? Un peu trop souvent!

Pour avoir un lunch bon pour la santé, qui ne coûte pas cher et qui ne génère aucun déchet, il ne suffit que de quelques minutes, d'un peu d'organisation et le tour est joué! De plus, vous allez profiter d'effets bénéfiques sur votre santé en éliminant les repas surgelés saturés de sucre et de sel. Pour commencer, il faut se faire une trousse d'accessoires afin d'éviter les emballages.

VOICI CE DONT VOUS AUREZ BESOIN:

- Boîte à lunch ou sac en tissu
- Bouteille d'eau soit en acier inoxydable (l'eau reste froide plus longtemps!) ou en verre (les pots *Masons* font fureur ces temps-ci)
- Une tasse de café/thé (avec du thé en vrac bien sûr!)
- Contenants en verre ou thermos pour les repas chauds
- Des plats *Ziploc* pour les repas froids et collations
- Des ustensiles de cuisine
- Un linge à vaisselle

Le but est d'éliminer tous les produits jetables de vos lunchs: pellicule de plastique, assiettes en carton ou en polystyrène, ustensiles de plastique, serviettes en papier, bouteilles de plastique, pailles, verre à café en carton, sachet de thé et tous les produits emballés individuellement. Pour ce qui est des cartons et papiers, ils sont majoritairement composés de fibres de bois des forêts anciennes, donc c'est encore du gaspillage de ressources naturelles. De plus en plus, les restaurants avec service pour emporter utilisent du carton en fibre recyclée. Vous le remarquerez avec le signe FSC. Encouragez ce geste lorsque vous voulez tout de même acheter un lunch.

La devise principale de Béa Johnson «Acheter, c'est voter!» résume tout. On ne s'en rend pas compte, mais chaque achat encourage la reproduction du produit sur le marché ainsi que son emballage. C'est un cercle vicieux dont il faut sortir.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le suremballage est néfaste non seulement pour l'environnement, mais aussi pour la santé! Il n'est évidemment pas inscrit sur les produits de consommation, mais plusieurs matériaux dans lesquels nous achetons ou emballons nous-même notre nourriture sont dangereux à long terme. Selon le guide *Vivre vert* de Greenpeace, ceux qui sont absolument à éviter sont: le polystyrène (numéro 6 selon le code de recyclage), le polychlorure de vinyle (3) et le polycarbonate (7). Ce sont des plastiques différents, faits à base de pétrole. Le papier d'aluminium en fait aussi partie. Il est donc plus adéquat d'utiliser vos propres plats pour toutes ces raisons.

Pour les repas chauds, il est important d'utiliser des plats en verre dans le micro-ondes, car le plastique libère une substance chimique (Bisphénol A) et une partie se mélange à votre nourriture...

VOUS MANQUEZ D'IDÉES POUR VARIER VOS LUNCHS?

Alternez entre des repas chauds et des repas froids. Apportez-vous des collations santé comme un mélange de noix et de fruits séchés, des fruits et légumes avec une trempette maison, des biscuits d'avoine, des muffins variés, des craquelins avec du fromage, une salade de pâtes, une salade de quinoa, etc. Pensez à faire vos propres portions individuelles de ce que vous avez déjà à la maison. Cela évitera aussi le gaspillage et réduira le ménage du frigo à la fin de la semaine!

En sortant de la cafétéria, n'oubliez pas d'utiliser le bon bac pour les déchets inévitables, comme par exemple un cœur de pomme ou une pelure de banane. Nous sommes chanceux d'avoir le compost établi à l'Université.

Prochain défi: Le bon bac !

1ER DÉFI ZÉRO DÉCHET: LES LUNCHS!

Jessica Samario



Crédits: Jessica Samario



L'ORIGINE DES QUÉBÉCOIS, PLUS QU'UNE SIMPLE HISTOIRE DE PATATES

Mais est-ce que c'est tout? Nous, étudiants universitaires, sommes capables de voir plus loin. Ce n'est pas seulement du sang français qui coule dans nos veines. Du sang anglais (ceux-là mêmes qui ont assujéti plus d'une civilisation), écossais, mais aussi du sang irlandais.

Mais, concernant ces émigrants, qu'est-ce qui les poussait à quitter leur mère patrie pour s'installer dans un Québec froid et inhospitalier? Des événements marquants, que peu ont appris dans leurs cours d'histoire, ont changé notre héritage. Si la crise de la famine, en Irlande, est considérée comme une des plus dévastatrices, son nom est peut-être à changer.

Et tout ça, à cause des Britanniques. Personne ne les blâme pour ce qui est arrivé (plus maintenant). Ils avaient le contrôle sur les Irlandais de cette époque, un peu comme les Anglais sur les Québécois après la signature du traité de Versailles. En Irlande, le problème n'était pas le manque de nourriture, mais bien les «taxes» récoltées par les Britanniques. Les Irlandais, qui n'étaient pas propriétaires de leurs terres, devaient payer un tribut aux Lords anglais. Comme

peu possédait de l'argent, cette taxe était payée avec des produits provenant de leur culture. Cependant, après le paiement, les Irlandais étaient laissés sans argent ou nourriture.

Mais revenons sur ce qui s'est passé, plus exactement en 1846. Un parasite attaqua les cultures de pommes de terre. Résultat: près de la moitié de la cueillette a été contaminée. Il y avait deux fois moins de patates, mais la taxe restait la même. Alors que le peuple mourait de faim, la nourriture quittait le pays par bateau, vers l'Angleterre. Qu'est-ce qui restait à l'Irlande? Pas de la nourriture, même s'il y en avait de disponible, mais la possibilité de quitter le pays pour ceux qui pouvaient se la payer. Leurs destinations ont été variées, et le Québec en faisait partie. Pour ceux qui restaient, il y avait des solutions proposées par les Britanniques: de la nourriture gagnée grâce au travail. Ils subventionnaient des routes, des routes montagneuses laissées désertes et qui portent aujourd'hui le nom de «Famine Road» (les routes de la famine). Les cicatrices d'une période sombre sont désormais visibles, gravées dans les montagnes.

Il est à se demander, lorsqu'on est Québécois, où puisons-nous nos origines? La plupart diront que nous sommes Français. Venus au Québec bien des années auparavant pour avoir un espoir de survivre, ces Français ont peuplé le nouveau monde. En France, la vie était dure pour ces futurs Québécois.

Maude Prévost

Revenons à ceux qui sont partis par bateau. Dans le langage local, les bateaux sont surnommés «coffin-ship», qui peut être traduit par «bateau-cercueil». Le nom demeure explicite, plusieurs ont souffert de maladies durant le transport, ce qui les mena à la mort. Ceux qui survécurent se rendirent à la Grosse Île.

La mort en attendait plusieurs, en fin de compte. Lorsqu'ils descendaient des bateaux, les Irlandais malades (ou ceux qui avaient l'air malade) étaient mis en quarantaine. Cette «quarantaine» finissait par les tuer, puisque l'île regorgeait de maladies, les unes plus mortelles que les autres. Pour ceux qui, finalement, s'en sortaient (presque) indemnes, ils pouvaient s'établir au Québec. Durant cette période, plusieurs orphelins ont été adoptés par des Québécois. Ils ont pu conserver leur nom et le transmettre à leurs descendants.

Donc, le peuple de Français qui est venu s'installer au Québec s'est transformé avec le temps. Ce multiculturalisme fait partie de notre terre, désormais. Nous ne sommes plus entièrement Français, nous avons été forgés avec les peines et misères de nos ancêtres qui vivaient dans de différents milieux.

Éditorial

CAMPUS

LE TEMPS ACCORDÉ À CHAQUE COURS EST-IL VRAIMENT RÉALISTE?



**STÉPHANIE
BÉNARD**

La fin de session arrive à grands pas et nous pouvons tous s'entendre sur un point: c'est le retour des nuits blanches et des heures supplémentaires intensives. J'exagère à peine et les étudiants à l'université en sont conscients, la charge de travail peut parfois être faramineuse lors des examens et des remises de travaux.

Essayer de jongler avec les cours, les lectures, les travaux, le travail étudiant, la vie en appartement et la vie sociale est bien souvent ardu. En moyenne, à l'université, nous devrions investir plusieurs heures de travail à la maison par semaine par cours de 3 heures. Au final, pour un étudiant en session à temps plein, il s'agit d'un nombre d'heures plus imposant qu'un emploi à temps plein sur le marché du travail. Quand les stages deviennent presque des vacances, c'est à se demander si la charge de travail est vraiment réaliste. Pourquoi devrions-nous considérer qu'une fin de semaine de congé est un luxe à oublier lors des sessions d'études ?

Le manque de temps flagrant peut bien souvent occasionner des périodes de stress importantes. Que pouvons-nous faire pour remédier à la situation? La réponse est propre à chacun, mais l'organisation est toutefois le remède de bien des maux. La gestion du temps devient un défi de taille pour plusieurs d'entre nous. Pour éviter de se retrouver en transfusion de caféine pour de longues soirées d'étude, prendre de l'avance n'est jamais de refus. Mais, entre vous et moi, il s'agit d'une promesse vite oubliée.

QUAND LA PROCRASTINATION DEVIENT UNE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

La procrastination est très alléchante lorsque la liste des tâches s'accumule trop vite. Ce précieux temps perdu peut parfois être bénéfique pour notre santé mentale, mais pas toujours pour nos remises. Tant de raisons de se détourner de la tâche, l'art de procrastiner est un élément bien maîtrisé par la communauté étudiante. Les distractions sont nombreuses et investir le temps dans le divertissement au détriment des lectures et travaux est plutôt tentant.

Est-ce que le temps accordé à chaque cours est vraiment réaliste? L'école devrait être notre activité première, mais où se situe la limite entre ce que nous devons et ce que nous voulons y mettre? Comme la réponse est très relative d'une personne à une autre, la ligne ne semble pas bien définie. Au final, le nombre d'heures investies pour la réussite de nos cours semble intense, mais il en vaut grandement la peine.

CAMPUS DÉLOCALISÉS ET COURS À DISTANCE: OÙ EST LA LIMITE?

De plus en plus, les différentes universités du Québec ouvrent des établissements scolaires éloignés de leur campus principal. Cette tendance à la hausse vient ainsi permettre l'accessibilité à certains programmes en région moins desservie par le système d'éducation, mais également offrir des ressources diversifiées et spécifiques à certaines villes du Québec.

L'Université de Sherbrooke possède trois principaux campus, soit le Campus principal et le Campus de la santé à Sherbrooke, ainsi que le Campus de Longueuil. Le Campus de Longueuil est ouvert depuis janvier 2010. Il s'agit du premier édifice universitaire sur la Rive-Sud de Montréal, avec un total de 16 étages et un investissement de 125 millions de dollars. Ce campus se veut d'abord et avant tout d'être un lieu offrant des formations universitaires qui allient l'interdisciplinarité et la multidisciplinarité.

Sur papier, le projet semble noble et beau; plusieurs espaces communs magnifiques demeurent disponibles pour la communauté étudiante, les installations sont très récentes et technologiques, le toit vert et la vocation écologique du bâtiment se distinguent des autres campus universitaires québécois, etc. Malgré tout, la valeur ajoutée à un tel établissement ne peut se résumer à une apparence léchée. Force est de constater que les locaux semblent vides et que l'espace n'est certainement pas utilisé à son plein potentiel. Même avec les programmes pertinents et l'attrait de se rapprocher de nombreux employeurs dans la région métropolitaine, le Campus de Longueuil ne semble pas victime d'une grande popularité pour le moment et aurait un potentiel plus grand pour faire valoir sa vocation institutionnelle.

Une autre tendance à la hausse est le nombre d'inscriptions à des cours offerts à distance, par exemple avec la TELUQ, qui accueille près de 20 000 étudiants chaque année. Il est possible d'y suivre des cours allant du certificat au doctorat. Ce type d'enseignement permet entre autres à des professionnels de peaufiner leurs connaissances ou à des étudiants de suivre des cours de la maison, souvent pour toutes sortes de raisons

qui empêchent les déplacements. L'accessibilité à l'éducation y est donc une priorité.

La population étudiante est de plus en plus nombreuse dans les campus délocalisés. Il faut tenir en compte les réalités divergentes de ceux et celles qui profitent de ces opportunités. Une grande partie de la clientèle du Campus de Longueuil se trouve à être des professionnels suivant des cours de soir et de fin de semaine. Même son de cloche au niveau des étudiants à distance, dont le nombre augmente considérablement.

Quand est-il ainsi de ces étudiants à distance et dans les campus délocalisés? Il est difficile de croire qu'ils ont réellement accès aux mêmes ressources que les étudiants qui sont directement sur place, sur les campus principaux. Plusieurs installations ne sont pas accessibles de partout. C'est le cas notamment des centres de recherche et des bibliothèques, des services à la vie étudiante, de certains laboratoires spécialisés, des regroupements étudiants, des centres de soins et de santé, etc. Il y a toutefois une personne-ressource présente sur place, au Campus de Longueuil, pour représenter la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS) et le Regroupement des étudiantes et des étudiants de maîtrise, de diplôme et de doctorat de l'Université de Sherbrooke (REMDUS). Mais, de façon générale, c'est une problématique avec laquelle les universités, dont celle de Sherbrooke, doivent composer de plus en plus.

Au final, il est aussi possible de se questionner sur la valeur d'une formation à distance. Est-ce que l'éducation deviendrait un bien de consommation ou, au contraire, le but est avant tout d'instruire le plus de gens possible au détriment des méthodes traditionnelles?

SECTION CAMPUS

Retour vers le futur

Ça y est, nous avons atteint la vingtaine, nous sommes grands et nous allons à l'université. Certains pensent à la maîtrise, au doctorat, à leur stage ou encore à leur futur emploi. Puis viennent parfois les regrets et les doutes.

Priscillia Kizizié Deltombe

Et si j'avais fait le mauvais choix? Si seulement j'avais pu terminer cela. À quoi va ressembler ma vie? Si j'avais su! Tant de questionnements, si peu de réponses.

Récemment, le site futurme.org nous permet de faire un «coucou» à la personne que vous serez dans trente ans ou de faire une déclaration à un proche d'aujourd'hui... dans 50 ans. Imaginez seulement que vous puissiez vous faire parvenir un message que vous allez recevoir dans une semaine, un mois, un an, dix ans, vingt ans ou cinquante ans. Qu'est-ce que ce serait? Pour moi, ce serait sans doute: «Hey salut, j'espère que tu as encore ton chat et qu'il n'est pas devenu obèse, que tu es toujours végétarienne et que tu as terminé tes études». J'y ajouterais plusieurs autres choses aussi, je ne vais pas m'étaler.

QUEL EST L'OBJECTIF DU SITE ?

«Vous permettre de vous envoyer quelques mots écrits selon votre inspiration du moment, ou destinés à vous mettre un coup de pieds aux fesses», nous disent les créateurs du site. Certaines lettres peuvent également être publiées sur le site, mais de façon anonyme. Sans doute une bonne façon de graver nos engagements pour toujours.

Vous pouvez aussi écrire à un proche en version future, comme à vos enfants, à vos parents, à votre cousine, à vos amis, à votre homme (même s'il n'existe pas encore). Vous pouvez aussi à tout moment changer les informations si la personne change d'adresse. Aussi, si vous ne vous entendez plus avec la personne de votre choix, vous pouvez toujours le modifier ou le supprimer. Une belle façon d'envisager l'avenir et d'affronter le futur!

LEÇON DE PHILOSOPHIE SUR LE TEMPS

Emanuelle Boutin

Le temps accapare nos discussions, presque toutes. Le temps que ça a pris pour se rendre en bus à la brûlerie, le temps qu'on a eu pour faire l'examen, le temps qu'on n'aura pas pour étudier, pour lire ce livre qu'on vous a conseillé, pour apprendre à jouer de la guitare...

On vous en parle depuis que vous êtes petits, le futur, le présent, le passé, le conditionnel, l'imparfait, le temps, pour se situer dans une réalité donnée. Mais le temps passe et il passe, hélas.

Pour Einstein, «le temps est illusion», une apparence dénuée de réalité, une erreur des sens. La scientifique Ilya Prigogine disait quant à elle que «la question du temps est au carrefour du problème de l'existence et de la connaissance».

Dans un premier temps, certains grands penseurs ont réfléchi sur la question du temps parce que «le temporel, c'est le confus, le changeant, l'apparent situé quelque part entre l'être et le non-être». La «tâche de la pensée [était] donc d'échapper au temporel pour se réfugier dans l'éternel. Il est évident que le but de cette pensée [était] de trouver des stratégies pour s'en dégager» — le plus grand rêve de l'étudiant, n'est-ce pas?

La seconde école de pensée s'est attardée, elle, au temps parce qu'elle le considérait comme un défi pour l'esprit. Posant ainsi un problème dans sa conception et sa compréhension, le philosophe allemand Edmund Husserl s'est penché sur la question du temps dans la *Phénoménologie de la conscience intime du temps* et établit ainsi que «le présent c'est le passage du passé vers le futur».

Plus précisément, il s'est mis à réfléchir sur ce qu'était le temps: «le passé n'est plus, le

futur n'est pas encore et le présent disparaît à mesure qu'il apparaît.» Intangible, le temps on sait pourtant qu'il existe, qu'il s'enfuit et qu'il est nécessaire de l'organiser pour éviter d'en perdre une infime partie.

Ainsi, «l'avenir n'est pas quelque chose dans lequel nous regardons de temps à autre; le passé n'est pas ce que l'on «réchauffe» parfois, tandis que l'on vit toujours «dans» le présent. Vivre, c'est-à-dire être conscient, c'est toujours vivre dans les trois dimensions «à la fois». [...] dire que nous vivons dans les trois dimensions à la fois, ce n'est pas dire que nous y vivons de la même façon. C'est dans ou par leur différenciation que se constitue le champ qui rend possible l'expérience du temporel.»

Husserl prend en exemple la musique, «la note jouée présentement est ce qu'elle est pour [une personne] en fonction du contexte des notes déjà jouées et des notes attendues. Un objet temporel — une mélodie, une action, un événement — est dans notre expérience un tout dont les phases sont des parties distinctes, mais inséparables.»

Ceci dit, il est temps de se remettre au travail. Le mois qui nous sépare de décembre, sa neige et ses faux filera plus vite qu'on ne le croit. L'horloge ne s'arrête pas, et ce n'est pas pour rien qu'Aznavor chantait le temps:

Le temps qui vient
Jamais ne s'arrête
Et je sais bien
Que la vie est faite

Du temps des uns
Et du temps des autres.



DOSSIER INTEMPOREL


LES MŒURS CHANGENT, MAIS LES COUTUMES RESTENT.

Pourquoi traiter d'un sujet que l'on redoute et qui gêne bien les gens? Parce que nous sommes bien loin du temps où chanter « Mon corps, c'est mon corps, ce n'est pas le tien! » est suffisant pour prévenir de telles atrocités. Parce que cette pratique anciennement passée sous silence est devenu tabou. Tabou parce que l'on n'ose pas parler de vraies choses qui touchent et qui marquent physiquement et psychologiquement les gens qui nous entourent. Tabou parce que même en dénonçant, le tout passe sous silence et on tente d'oublier. On tente d'oublier parce que tout arrive toujours à l'autre et non à soi et parce que l'on préfère ignorer, ne pas connaître l'existence d'un problème de la sorte. Mais nous sommes tous des cibles, et ce fléau se produit moins loin de vous que vous ne le croyez...

Ouvrez vos yeux et bien grand vos oreilles, cela pourrait aussi vous arriver.

Équipe du Collectif

LE RESPECT DU « NON »



Ce n'est pas la position du REMDUS qui fut difficile à trouver, à débattre. C'était, comme partout, un « ark, ben voyons donc » assez explicite contre les agressions sexuelles. Qui serait pour, voyons?

Où en sommes-nous rendus? En tant qu'adultes éduqués, comment se fait-il que nous devions ouvertement garder une main sur notre verre par peur que quelque chose se retrouve dedans?

On pense souvent que c'est acquis, évident. Que le « mets pas ta main dans la culotte de ta voisine », le respect du « non » et même juste le gros bon sens suffirait à éviter tout débordement de testostérone (d'oestrogène, même).

Mais non. Encore aujourd'hui, un homme sur six, une femme sur trois sera victime d'agression sexuelle dans sa vie. Selon une enquête menée dernièrement sur le campus d'Ottawa, près du tiers des étudiants pensent que « les femmes qui se placent dans des situations à risque sont en partie responsables si elles se font violer ».

Selon Manon Bergeron, professeure au département de sexologie de l'UQAM, « cette violence ne se limite pas aux agressions proprement dites. Elle prend toutes sortes de formes: harcèlement, exhibitionnisme, voyeurisme, cyberharcèlement, attouchement sexuel non désiré, menace de viol. Chacune de ces manifestations entraîne des conséquences

néfastes. Le harcèlement, par exemple, mine le sentiment de sécurité de la personne qui en fait l'objet. »

On va mettre quelque chose au clair. Entre nous. Là là.

Dans une agression (viol ou pas), la victime n'est jamais responsable. Elle ne l'a pas cherché. Elle ne l'a pas voulu. Trop d'agressés (hommes comme femmes) ont encore trop peur de ne pas être crus et se responsabilisent de leur condition.

C'est pourquoi le REMDUS cherche à contrer la déresponsabilisation entourant la culture du viol, en plus d'apporter des outils concrets à ceux qui en sont les victimes. Nous avons pour mandat de lancer une campagne de sensibilisation contre la violence sexuelle sur le campus, l'abus d'alcool et les ITSS. Le REMDUS est en train d'élaborer une banque d'activités pour lutter contre les agressions et la violence sexuelle. Nous comptons également développer une meilleure collaboration avec les services de la vie étudiante et travailler conjointement avec le CALACS.

Au diable les commentaires sur l'idée que les hommes ne peuvent être des victimes de viol parce qu'ils n'ont qu'à ne pas bander, que les filles aux décolletés et aux jupes trop courtes l'ont bien cherché. Il est temps que ça cesse.

Le REMDUS

POUR LA SENSIBILISATION

Suite à une position prise en Conseil à la Vie Étudiante lors de la session d'hiver 2015, un plan d'action de prévention et de sensibilisation aux agressions sexuelles a été mis en place par différents acteurs du milieu universitaire. La FEUS, de par l'intérêt de ses membres et considérant l'ampleur de la problématique, a décidé d'y contribuer par toutes sortes d'actions qui ont été mises en place au courant de l'été et de la rentrée de l'automne 2015.

Parmi ces actions, vous avez sans doute pu remarquer les autocollants arborant le slogan « Alcool ≠ Consentement » apposés sur les anciens bocks de la

FEUS. Les responsables de la FEUS ont tout de suite vu l'impact de ce slogan lors du Défi Têtes-Rasées de Leucan organisé par la FEUS le 9 juillet dernier. Pour en expliquer le sens, un article a été rédigé par Stéphanie Bénard pour *le Collectif*. On y découvre que ce même slogan est en fait à l'origine d'une pétition lancée plus tôt, demandant au gouvernement d'obliger les fabricants d'alcool à indiquer sur leurs produits que l'alcool n'égale pas un consentement sexuel.

À l'aide de Sandra Loubier, conseillère en matière de prévention de harcèlement

et de discrimination de l'Université de Sherbrooke, une liste des ressources pour les victimes d'agression ou de harcèlement sexuel a été insérée dans les agendas en prévision de la rentrée de l'automne 2015. Cette même liste a d'ailleurs été publiée dans un numéro du *Collectif* de cet été.

Actuellement, un mois de la sensibilisation et de la prévention aux agressions sexuelles est en processus d'élaboration en collaboration avec plusieurs organismes de la région.

À la FEUS, nous croyons que le travail

de sensibilisation entamé depuis le mois de juin est primordial au bien-être de la population étudiante de l'Université de Sherbrooke. Les statistiques relatives aux agressions sexuelles qui ont lieu sur les campus universitaires sont alarmantes. Le consentement est encore une notion très obscure pour plusieurs et nous en avons fait notre devoir, en collaboration avec les différents organismes de la région, d'éclairer la population étudiante à ce sujet.

Si la cause vous intéresse, nous sommes constamment à la recherche de bénévoles, donc n'hésitez pas à nous écrire !

LETTRE OUVERTE

Quand ça m'est arrivé, j'ai longtemps hésité. J'avais peur de ce que les gens allaient dire et honnêtement, avec le recul, ce n'était pas la fin du monde. Mais après en avoir parlé avec les gens autour de moi, j'ai réalisé que si je ne disais rien, ce gars-là allait refaire à plein de filles ce qu'il m'avait fait à moi.

J'étais bénévole au 5 à minuit de la faculté de droit. Un gars m'a demandé de m'approcher pour me poser une question. Quand j'ai été assez proche, il a tout simplement décidé qu'il avait le droit de me pogner la poitrine bien comme il faut. Puis il est parti, en titubant et en riant, fier de son coup. Comme si c'était une joke faire ça au monde, comme si c'était drôle. Ce n'était pas juste une petite poignée de main, ça ressemblait plus à de la pâte en train de se faire pétrir. Bref, il s'en est permis vraiment... beaucoup...trop à mon goût.

Déjà que ma soirée n'allait pas vraiment bien à cause des gens irrespectueux qui n'écoutaient pas les consignes des bénévoles, mais en plus lui.

Inutile de vous dire que je suis restée figée. Je ne savais juste pas quoi faire, alors j'ai pleuré un peu. Je vais essayer du mieux que je peux de vous expliquer comment on se sent après s'être fait toucher par un inconnu à qui on n'a aucunement permis de le faire. C'est de l'impuissance, beaucoup d'impuissance. De la peur aussi. Après un certain moment, c'est le dégoût qui embarque. J'avais hâte de prendre ma douche, comme si quelque chose de vraiment sale était collé sur mes seins. Je voulais vomir.

J'ai essayé d'aller parler au gars, j'ai crié dans sa face qu'il n'avait plus jamais le droit de faire ça à aucune fille et que s'il en avait besoin, qu'il le fasse en gentleman. Il m'a regardé en riant et en me faisant un beau «fuck you». J'ai compris que ça ne servirait à rien. C'était moi la pas normale dans cette histoire. Il avait été parfaitement correct et c'était moi qui exagérait. Moi «fuck you»? Non, toi «fuck you» mon gars!

On me dit que j'aurais dû le frapper, mais sur le moment, j'aurais été incapable de faire quoi que ce soit. J'étais enragée d'avoir été naïve, enragée qu'il me prenne pour un objet, enragée qu'il se croit tout permis.

Enfin, c'est vrai que cet épisode ne m'a pas affecté longtemps. J'ai plein d'amis autour de moi, un amoureux attentionné et une famille présente. J'avais tout ce qu'il me fallait pour passer à autre chose. En plus, même si c'était inacceptable, il m'a juste touché les seins.

Je pense à toutes les filles qui se sont fait «pogner» la poitrine cette soirée-là, parce qu'évidemment, ça ressemblait vraiment à une simple partie de plaisir pour lui. Est-ce qu'elles vont bien? Et celles qui se font toucher encore plus longtemps et à plus d'endroits? Comment font-elles pour se laver? Elles doivent sûrement s'arracher la peau dans la douche.

J'essaie aussi de comprendre pourquoi il avait besoin de faire ça. Il n'est pas capable de le faire gentiment? Il n'a pas confiance en lui? C'est peut-être lui dans le fond qui a besoin d'aide...Mais je ne suis pas ici pour le critiquer lui. L'important, c'est que moi, je vais bien. Je vais bien parce que j'en ai parlé à mes proches, je suis allée chercher l'aide dont j'avais besoin.

Je voulais dénoncer ce qui m'est arrivé pour que vous compreniez que ça existe. Et que ça doit arrêter. Le corps d'une femme, ce n'est pas un terrain de jeu. Si vous connaissez des gars qui font ça pour rire, dites-leur que ce sont les seuls qui trouvent ça drôle dans cette histoire.

ANONYME -

AGRESSIONS SEXUELLES COMMISES SUR LE CAMPUS: L'UNIVERSITÉ EST BIEN CONSCIENTE

Rodrigue Turgeon

« C'est un phénomène de société, on ne peut pas dire que ça ne se passe pas à l'Université de Sherbrooke. » - Mme Jocelyne Faucher, vice-rectrice à la Vie étudiante.

INTÉGRITÉ MAXIMALE

Les étudiants de l'Université de Sherbrooke ne pourront jamais reprocher à leur rectorat d'être aveugle et inerte sur la question des agressions sexuelles. Pour la vice-rectrice, « on dénigre pas du tout notre campus quand on dit ça. »

Bien au contraire. De cette reconnaissance prennent naissance des actions concrètes qui tendent vers la seule préoccupation de l'université: accompagner les victimes que la prévention n'aura pu épargner.

LA CHANCE D'ÊTRE SURVEILLÉS

M. Girard, directeur de la division de la sécurité, relate, l'air grave, un événement s'étant déroulé dans un 4 à 7 à la faculté d'administration l'an passé, où son équipe est intervenue dans un cas inquiétant: « Quelqu'un est venu nous dire qu'il avait trouvé un comportement louche chez deux individus, sans toutefois être en mesure de nous les décrire clairement. Eh bien on a pu, quelques 4 à 7 plus tard, identifier ces deux personnes-là et on les a transmis aux policiers qui ont fait leur enquête par la suite. » Ces deux hommes n'étaient pas des étudiants.

Toujours selon M. Girard, ces enquêtes conjointes ont permis d'affirmer que les phénomènes d'agressions ne sont jamais l'oeuvre d'une seule personne, mais plutôt de petits groupes. « Il ne faut donc pas s'attendre à ce que ce soit juste une personne qui s'adonne à ça », souligne tristement l'agent de la sécurité.

LE POUVOIR D'ÊTRE ÉCOUTÉS

Depuis juin dernier, le Conseil de la Vie étudiante de l'Université de Sherbrooke, où siègent à la fois étudiants, personnels de services étudiants et membres du rectorat, a entrepris 18 actions concrètes pour prévenir et contrer le fléau. Comme nous l'indique la vice-rectrice, une partie essentielle de ce travail consiste à former le plus d'intervenants pour

être en mesure « d'accueillir une victime qui se dit victime d'agression sexuelle afin de la référer aux experts en la matière ». Par ailleurs, cette dernière félicite fièrement toutes les associations étudiantes qui « ont vraiment pris le dossier des agressions sexuelles en main ».

LA GLOIRE DE DÉNONCER

Au-delà de toutes les peurs personnelles atroces qui accompagnent les victimes d'abus sexuels de notre campus, Le Collectif a relevé que certaines d'entre elles préfèrent se taire afin de ne pas entraîner l'annulation définitive des activités impliquant de l'alcool (5 à 8 et 5 à 11, par exemple) en guise de représailles à l'entière de la communauté étudiante envers ces agissements criminels.

Appelés à réagir face à cette crainte, tant la vice-rectrice que le directeur à la sécurité ont immédiatement écarté toute possibilité de mettre en application une telle sanction. S'exprimant en son nom personnel, la vice-rectrice a réitéré que l'université est bien consciente que des agressions sont à risque de se produire ici-même: « De par l'âge de la population étudiante, on ne peut pas taire qu'il pourrait [y en] avoir sur les campus, et particulièrement dans un contexte où il y a de l'alcool. »

DU FOND DU COEUR

Si malgré tout ne subsistait qu'une seule victime qui n'ait pas encore été persuadée que l'Université de Sherbrooke ne représente désormais plus son enfer, mais son refuge vers la libération, la lecture de ces phrases venant du coeur et de l'âme de votre rectrice à la vie étudiante doivent vous convaincre de vous alléger de cet impitoyable fardeau.

« C'est à chacun et à chacune d'entre nous d'agir pour comprendre qu'une agression à caractère sexuel, c'est transgresser la volonté de quelqu'un. Et que chaque personne qui est témoin d'un tel comportement doit le dénoncer et le faire cesser. Et que les victimes n'aient pas peur des représailles, n'aient pas peur de consulter les ressources à leur disposition pour se sortir de cette situation-là. Pour se sortir des préjugés qu'elles peuvent elles-mêmes s'imposer.

Il ne faut pas hésiter à en parler. C'est souvent le début de la fin d'un tel comportement lorsqu'on est capable d'en parler librement. »

Version complète sur: lecollectif.ca

Catherine L.

DROGUE DU VIOL SUR LE CAMPUS : UNE PROBLÉMATIQUE INVISIBLE

Simon Leduc Thouin

De l'abus d'alcool au harcèlement sexuel, les 5@8 sont représentatifs, à petite échelle, de problématiques vécues socialement et collectivement. Des rumeurs et des témoignages circulent sur le campus que des étudiantes sont victimes d'intoxication par du GHB, mieux connu sous le nom de drogue du viol. Cet article propose un regard sur une problématique invisible.

En effet, une des réalités vécues sur le campus de l'UdeS et peu abordée est la circulation de la drogue du viol (GHB). Les effets mentaux du GHB impliquent de se sentir « détendu, somnolent ou fatigué; heureux, avec un sentiment de bien-être (euphorie); étourdi (cela peut durer plusieurs jours); désinhibé (prêt à faire des choses qu'on ne ferait pas en temps normal) et incapable de se souvenir des choses (perte de mémoire à court terme) » selon le Gouvernement du Canada. C'est pourquoi cette drogue est utilisée pour avoir des relations sexuelles de façon non consentante.

Une étudiante a témoigné avoir été sous l'influence de GHB dans un 5 à 8 au cours de l'année scolaire 2014-2015: « Je l'ai su à cause de ma réaction, de mon comportement, quand j'ai lu la description de ce qui allait avec la drogue du viol [...] tous les symptômes fonctionnaient avec moi. Puis, étant donné que j'avais bu deux verres et que mes habitudes de consommation sont régulières et sans problème habituellement, j'ai rapidement fait le lien avec ça. » Malheureusement, ce genre de situation n'est pas unique.

Formellement, il y a très peu de cas signalés. Sandra Loubier, qui agit à titre de Conseillère en matière de prévention de harcèlement et de discrimination à l'UdeS, affirme qu'en sept ans, elle n'a jamais eu de signalement de personne victime de la drogue du viol au lendemain de 5 à 8. Au niveau du Service de sécurité de l'UdeS, M. Gallant confirme que « oui, malheureusement, ça vient rarement à nos oreilles, mais quand ça vient à nos oreilles c'est souvent sous la forme de rumeurs. »

Nathalie Godin, infirmière au Service de santé de l'université, affirme qu'effectivement il y a des cas cependant, la majorité des jeunes femmes ne le nomme pas de façon claire. Elles ne se souviennent plus de leur soirée et ne savent pas si elles ont été agressées, « souvent elles ont peur et elles veulent un dépistage ». On en comprend, à la lumière de ces informations, que la problématique est connue auprès des différentes instances de l'Université, mais elle demeure difficile à observer et à quantifier.

Autre cause qui rend les témoignages et les dénonciations difficiles, c'est que « sous forme liquide, le GHB est inodore, incolore et sans saveur ». De plus, le GHB ne peut être détecté dans le sang ou l'urine au-delà de 12 à 24 heures après l'absorption. D'où les difficultés d'identifier l'agresseur et de prouver l'intoxication par le GHB.

Ainsi, quelles sont les actions à poser pour régler une problématique invisible? Actuellement, la prévention et l'information sont au cœur des actions entreprises sur le campus. En tant que citoyen, il est possible d'agir contre ce phénomène. Une telle problématique nécessite d'être dénoncée et nommée sur la place publique. C'est collectivement qu'il est possible de transformer les stéréotypes, la culture et les croyances. Suscitons les débats, dénonçons ces situations, amenons à la conscience de tous l'importance de valeurs telles que le respect. En bref, autant les hommes que les femmes, parlons de cette problématique pour transformer les consciences individuelles.

Enfin, la distribution de GHB peut mener à des agressions sexuelles, mais Mélanie Lemay, activiste féministe, affirme que « la vraie drogue du viol c'est l'alcool, 75% des personnes qui ont été agressées sexuellement avaient avant tout autre chose de l'alcool dans le sang ». Cette statistique est alarmante dans la mesure où la consommation d'alcool dans les 5 à 8 constitue la principale activité de ces événements.

ENTREVUE AVEC AGRESSION ESTRIE CALACS

L'ARME DE L'AGRESSION SEXUELLE EST LA CONFIANCE

Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Aggression Estrie est un organisme sans but lucratif qui vient en aide aux femmes et aux adolescentes de plus de onze ans qui ont été victimes d'agression à caractère sexuel. Voici le résumé de l'entrevue faite avec Maggie Fredette, intervenante à CALACS Estrie.

Guillaume Marcotte

LE SUPPORT

Tout d'abord, il est important de noter qu'il est tout à fait possible de joindre l'organisme de façon tout à fait anonyme par téléphone ou via courriel.

L'aide qu'apporte l'organisme aux victimes d'agression sexuelle est divisée en deux volets: intervention directe et défense des droits au niveau juridique. Ainsi, si besoin est, CALACS Estrie propose de suivre la victime dans son cheminement à la Cour.

La victime qui se rend chez CALACS Estrie se voit encadrée par l'équipe d'intervenantes. Elle peut choisir le type de suivi qu'elle préfère: des rencontres individuelles, des rencontres en groupe et des rendez-vous au Palais de justice sont offerts par l'organisme.

LA PRÉVENTION

Pour lutter activement contre les agressions sexuelles, CALACS Estrie se fait visible: que ce soit dans les médias, dans les écoles tant primaires que secondaires ou sur la place publique, l'organisme encourage les gens à parler du problème. Selon Mme Fredette, la meilleure façon de lutter contre le problème est d'informer. Qu'est-ce que la drogue du viol? Qui sont les agresseurs? Comment se passe l'agression? Qu'est-ce que le consentement? CALACS Estrie répond à toutes ces questions, que ce soit de vive voix par téléphone au

819-563-9999 ou dans les rubriques de son site web www.calacsestrie.com. Bref, informez-vous, c'est facile!

LE DIRE

Il ne s'agit pas toujours d'appeler la police. Bien évidemment, s'il s'agit d'un enfant, la question n'existe pas: il faut contacter les services de police. Si l'on est témoin de quoi que ce soit, il faut supporter la victime. Il est si aisé pour une victime de sombrer dans la solitude et dans la culpabilité. Il faut écouter, il faut mettre des mots sur les choses. Il ne faut surtout pas remettre en doute les propos de la personne. Les intervenantes de CALACS Estrie ne le répéteront jamais assez: soyez présents, soyez à l'affût, soyez à l'écoute et soyez ouverts. Ne jugez pas; la victime en a déjà beaucoup sur les épaules. Et pour la victime, n'hésitez pas à le dire: ce n'est que le premier pas, mais c'est celui du géant.

LE TABOU

Les agressions sexuelles sont-elles moins taboues? Selon Mme Fredette, ce n'est malheureusement pas le cas. Les médias en parlent plus, les histoires de celles qui sont braves et qui s'affichent sont bien visibles. Il reste que seulement 10% des cas d'agression à caractère sexuel sont dénoncés annuellement. Certes, l'avènement d'une éducation sexuelle au primaire et au secondaire, projet pilote dans 15 écoles présentement, aide à informer les jeunes filles quant à leurs propres limites. Néanmoins, le problème en est encore un d'actualité.

Enfin, si un fait est à retenir pour nous, étudiants universitaires, c'est que la consommation d'alcool rend invalide le consentement sexuel d'une personne. Alors non, tu n'étais pas consentante si tu étais «saoule morte». C'est pourquoi il faut écouter, il faut supporter, il faut en parler. Parce qu'il n'est que trop vrai que l'arme de l'agression sexuelle est la confiance, tant celle envers l'agresseur que celle qu'une personne qui refuse de croire peut détruire.

SHASE ESTRIE: UNE QUESTION DE SURVIE

Marc-André Labbé

Evans Bédard est un héros. Pas au même titre que Batman ou Ironman, car il n'est pas riche. En fait, si SHASE Estrie, organisme dont il est le directeur et unique employé, ne trouve pas 15 000 \$ d'ici la fin de l'année il sera contraint de fermer ses portes après plus de 15 ans de services et de soutien aux hommes ayant été victimes d'abus sexuel durant l'enfance.

Mais pas seulement pendant l'enfance. Parce que plus l'organisme s'est fait connaître en Estrie, plus la clientèle a évolué et touche maintenant toutes les strates de la population. S'il recevait principalement des hommes âgés, nouvellement retraités et confrontés aux démons de leur passé il y a à peine 5 ans, Evans Bédard reçoit aujourd'hui des étudiants et sportifs victimes de viols collectifs lors d'initiations, des immigrants africains, ex enfants-soldats, et des membres de la communauté LGBT. Mais justement, de la visibilité, dans l'état actuel des choses, SHASE en a besoin mais pas trop parce que, faute de sous, l'unique intervenant d'un des deux seuls organismes de la sorte au Québec verrait sa liste d'attente exploser et ainsi être dans l'incapacité de fournir ses services.

Monsieur Bédard estime qu'il a vu 600 nouveaux clients depuis qu'il a pris les rênes de l'organisme en 2010. 600 nouveaux cas dont la plupart arrive dans son bureau en état de crise avancée. Des hommes pour qui plus rien n'a de sens, qui, par exemple, ne pratiquent plus leur sport préféré (la chasse) de peur de se retrouver près d'une arme à feu et d'être tentés de commettre l'irréparable. Des hommes d'affaires prospères, des entrepreneurs «workaholic», des gais, des hétéros, des trans, tous avec un visage et une identité propre, mais brisée.

Evans Bédard insiste là-dessus: ces hommes, nous les côtoyons, mais leur cause n'est pas sexy. Un homme vulnérable, en position de victime, malgré toutes les barrières tombées, c'est un tabou dans notre société. Ce n'est pas vendeur. Pas assez en tout cas pour recevoir un financement adéquat. Et c'est bien dommage parce que selon l'intervenant, au niveau de leur qualité, les services sociaux sont actuellement dans un âge d'or. C'est-à-dire que quiconque se présente à ses bureaux est garanti de recevoir un service hors pair. Pour preuve: parmi les quelques 1800 hommes qui ont franchi les portes de SHASE depuis 2001, aucun n'a commis de suicide. C'est exceptionnel, compte tenu du taux prévalent au Québec et, à elle seule, cette donnée devrait justifier un financement récurrent à l'organisme et son directeur qui, littéralement, abat un boulot de super-héros.

L'ÉDUCATION SEXUELLE EN MILIEU SCOLAIRE: UNE PRÉVENTION DÈS L'ÂGE DE SIX ANS

Catherine Foisy

Un article publié le 9 septembre passé, « Maman, sais-tu ce qu'est le sexe? », sous l'enseigne du Collectif, traitait du retour de l'enseignement sexuel en milieu scolaire élémentaire et secondaire. Deux mois plus tard, le contenu de ces segments de cours est dévoilé au grand public. Serait-ce favorable à la prévention des agressions sexuelles?

Les motifs de mise sur pied de ces cours spécialisés étaient, rappelons-le, de prévenir la violence dans les relations amoureuses, les infections transmissibles par le sang et sexuellement, la grossesse, l'inceste, l'homophobie, mais également et surtout, les agressions sexuelles. Le projet pilote déjà implanté dans une quinzaine d'établissements scolaires québécois représente une charge de cours de cinq à quinze heures sur une base annuelle. Le programme dévoilé il y a quelques jours, la tenue de cours sur les agressions sexuelles est prévue chez les premières, troisièmes et cinquièmes années du primaire.

Les agressions sexuelles seront abordées pour la toute première fois en première année. Dès lors, on enseignera aux jeunes élèves à reconnaître les situations d'agressions sexuelles ainsi que les différentes façons de procéder. L'idée de l'agression sexuelle commise par un membre de la famille ou de l'entourage de l'enfant, par une personne peu connue ou un pur inconnu sera sur la table. On leur enseignera les habilités préventives ainsi que l'autoprotection et la dénonciation de la situation et la demande d'aide.

En troisième année du primaire, les agressions sexuelles seront à nouveau abordées lors des cours d'éducation sexuelle. Cette fois-ci, il sera question d'apprendre aux enfants de 8 et 9 ans les différentes formes d'agression sexuelle (contact, exhibitionnisme et voyeurisme, contact forcé avec le monde de la pornographie). Du côté de la prévention et de l'autoprotection, on tâchera de leurs enseigner comment mettre en branle les différentes techniques apprises en première année.

En cinquième année, ce qui aura été enseigné en première et en troisième année sera de nouveau abordé. Certes, le ton changera parallèlement à l'échelle du temps selon laquelle les élèves de six à onze ans vieilliront.

Souhaitons que ces mesures prises par le ministère de l'éducation seront des piliers dans la prévention des agressions sexuelles. Toujours est-il qu'à la FAE (Fédération autonome de l'enseignement), l'inquiétude triomphe, on est inquiet quant à l'implantation du programme qui sera officiellement lancé sur l'ensemble des établissements scolaires publics et privés de niveau élémentaire et secondaire dès 2017.

Chez les sexologues, on soutient que les élèves sont souvent malaisés lorsque vient le temps d'échanger sur la sexualité avec le corps enseignant. Le ministère, quant à lui, reste confiant que tout se passera dans l'ordre grâce à des formations de la part de spécialistes voire, la participation de ceux-ci à l'éducation sexuelle à même la classe.

LA CLÉ DE VOS DROITS

Laurence Poulin



Il existe divers services de renseignements gratuits, spécialisés et adaptés pour les étudiants de l'Université de Sherbrooke. De ce fait, les Services à la clé offrent diverses spécialités dont l'autocorrection en français, l'anglais, l'informatique, etc. Les domaines sont divers.

Afin d'en savoir plus sur un de ces services, *Le Collectif* s'est entretenu avec deux membres de l'organisme juridique *La Clé de vos droits*, Alexandra Allouch et Yara Barrak. Ainsi, nous avons eu la chance d'en discuter plus en profondeur autour d'un café.

Il s'agit donc d'une clinique juridique orchestrée par des étudiants de 3e et 4e année du baccalauréat en droit. Ceux-ci répondent aux questions, fournissent des informations juridiques, sans toutefois donner des conseils juridiques, puisque leur formation en droit n'est pas encore complétée. Ils peuvent aussi rediriger les gens vers d'autres organismes ou vers l'information appropriée à leurs causes lorsqu'ils sont dans l'impossibilité de bien répondre à une question légale plus complexe ou spécifique.

Dans plusieurs cas, cette clinique consiste en la première étape d'un processus juridique, puisque c'est un service gratuit. De ce fait, les gens qui en ont recours ne sont parfois pas admissibles à l'aide juridique, mais n'ont également pas les moyens de s'offrir l'aide d'un avocat. Cela est donc un bel entre-deux en terme d'accessibilité juridique.

QUI BÉNÉFICIE DE LEUR SERVICE ?

Selon elles, les demandeurs de renseignements sont principalement des gens du grand public, car il s'agit le plus souvent de questions en rapport avec les petites créances ou encore l'Office de la protection du consommateur. Il ne s'agit pas souvent d'étudiants, car c'est encore assez méconnu à l'Université. Elles peuvent donc répondre à tous les domaines sauf lorsqu'il s'agit de criminel ou d'immigration. Les étudiants effectuent des recherches juridiques afin de bien répondre aux questionnements et sont en mesure de donner des renseignements en vingt-quatre heures.

IMPLICATION ÉTUDIANTE

Cette activité clinique est une implication volontaire créditée dans le cadre d'un cours du cheminement au baccalauréat en droit. Il s'agit pour eux et elles d'une bonne pratique avant d'arriver sur le marché du travail. Les divers appels et courriels sont diversifiés; il peut s'agir de divorce, de garde d'enfant, de problématique concernant un locataire ou locateur, de terrain résidentiel ou commercial, d'achat ou de vente de maison, etc.

Les futurs diplômés qui y prennent part exercent leurs compétences en plus d'en apprendre beaucoup sur la réalité du droit et touchent des domaines qu'ils n'ont pas nécessairement dans leur cursus. De plus, il est enrichissant de venir en aide aux gens, de voir qu'ils peuvent avoir une réelle différence dans leur vie et les aider en leur expliquant des concepts légaux parfois complexes.

L'équipe de *La Clé de vos droits* de cette année (sur la photo de gauche à droite) consiste en Yara Barrak, Alexane Samson, Alexandra Allouch et Émilie Raby-Roussel. Elles n'attendent qu'à vous répondre et vous éclairer pour tout ce qui pourrait vous causer problème en terme juridique. Que vous ayez un problème avec votre propriétaire concernant l'augmentation de votre loyer ou encore une contravention à contester, ces étudiantes se feront un devoir de vous aider. Vous pouvez les joindre au local E1-114 du Pavillon de la vie étudiante, par téléphone au 819 821-8000 poste 6CLES ou via leur site web.

VOYONS, JE N'AI PAS LE TEMPS!

Gabrielle Lapiere

La vitesse du monde dans lequel nous vivons influence nos choix quotidiens, souvent au détriment de notre bien-être et de celui de notre environnement.

Crédits: Tumblr.com

Combien de fois avons-nous choisi les options simples et rapides en sachant parfaitement que ces choix ne sont pas les meilleurs pour notre bien-être? Au Québec, le temps est considéré comme un bien précieux à ne pas gaspiller. Il faut toujours aller plus vite, être plus productif et mieux gérer son temps.

LES LUNCHS

Ce sentiment de manque de temps et le besoin de se sentir efficace, productif et important affectent aussi nos décisions en matière de conservation de l'environnement. Il suffit de regarder le contenu d'une boîte à lunch préparée à la hâte: produits emballés, plats surgelés et généralement trop de produits caloriques, bourrés de produits chimiques et peu énergétiques. Vous savez probablement déjà que ces types d'aliments sont mauvais pour votre santé. De plus, trop souvent, la fabrication de ces aliments sursaturés en sucre et agents de conservations divers a des impacts importants et insoupçonnés sur l'environnement.

LE RECYCLAGE ET LE COMPOSTAGE

Le recyclage et le compostage sont des actes bénéfiques pour l'environnement qui sont faciles à réaliser sur le campus. La quantité de bacs disponibles et leur emplacement font en sorte que nous pouvons tous contribuer à créer un environnement presque sans déchets efficacement. Toutefois, le compostage et même parfois le recyclage sont-ils pratiqués dans les domiciles? La plupart des municipalités ont maintenant des bacs de recyclage mis à la disposition des citoyens, ce qui rend facile cette activité. Toutefois, le compostage prend plus de temps à réaliser. Pour plusieurs, composter est une activité compliquée et difficile à réaliser.

Toutefois, nous sommes désormais des professionnels des excuses: «Je n'ai pas eu le temps!», «je ne peux pas me permettre de me faire des casse-croûtes santé, ça prend du temps et ça coûte cher!», «Tout séparer, c'est trop long!», «le temps c'est de l'argent!». Sachez toutefois que, malgré les excuses, le choix que nous faisons en tant qu'individus de négliger nos besoins au profit de l'efficacité et de la performance est néfaste autant pour notre santé que pour le but que nous cherchons désespérément à atteindre: la productivité. Il suffit d'observer les nouvelles méthodes de travail qui sont déjà mises en place dans les entreprises les plus florissantes de la planète (Google, Pixar sont des exemples connus). Prendre son temps pour réfléchir, s'occuper de soi et se détendre augmente la productivité et la santé humaine.

PRENDRE SON TEMPS, BÉNÉFIQUE POUR L'ENVIRONNEMENT

Même si la société exige parfois de notre personne qu'elle soit efficace en tout temps, il faut prendre le temps de s'occuper de soi-même. Prenez le temps de dormir, de jouer, d'apprendre, d'explorer et de trouver ce qui vous tient vraiment à cœur. Prenez le temps d'évaluer ce qui sera réellement meilleur pour vous et ceux que vous aimez à long terme. Voulez-vous vraiment élever vos enfants en les nourrissant aux «Michelinas» et aux soupes minutes? Est-ce que vous êtes totalement satisfaits lorsque vous jetez toutes les matières dans une même poubelle, ou est-ce plus valorisant de les séparer? Préférez-vous le goût de la pomme bio? Les tissus équitables sont-ils plus confortables? Ce n'est qu'en vous rappelant ce qui est bon pour vous que vous réussirez à faire des choix éclairés dans toutes les facettes de votre vie!

SECTION CAMPUS

TOUT À L'OUEST DE L'EUROPE



Nelson Anacleto à la plage de Nazaré au Portugal.

Le teint caramel au beurre, les cheveux foncés et les yeux noisette brûlée, Nelson Anacleto est un jeune étudiant à la maîtrise qui est d'origine portugaise. Souriant, chaleureux, il donne l'impression dès les premières minutes d'être votre frère ou votre cousin. Le sens de la famille, il a ça dans le sang.

Emanuelle Boutin

D'ailleurs, la culture portugaise repose sur ce pilier, la famille. Tout part de là. La langue, les traditions, l'amour de la bonne nourriture, simple, mais diversifiée. Et cette prédisposition pour la nostalgie, la tristesse due au regret pour le passé. Cet état, on l'appelle au Portugal la «saudade». Pour le poète Luís de Camões, cette forme d'état est «un bonheur hors du monde», alors que pour certains autres auteurs, elle représente une sorte de nostalgie de l'avenir, un sentiment de vide dans l'instant présent. Le «fado» est certainement la forme musicale qui exprime le mieux cette tristesse interne perpétuelle.

Ce n'est pas pour autant que les Portugais n'ont pas le sens des festivités, bien au contraire. «Les réunions de famille sont toujours très animées», se rappelle Nelson, alors qu'il raconte ces rassemblements de la communauté portugaise des quartiers montréalais où il a grandi.

La connaissance du portugais, Nelson la doit aussi à cette communauté, grâce à laquelle une école de fin de semaine existe pour que les enfants nés d'immigrants puissent se rapprocher de leur culture d'origine.

Discrets lorsqu'ils sont expatriés, les Portugais se retrouvent et s'unissent. Pour la plupart d'entre eux, l'apprentissage du français n'a pas été si difficile, car il s'agissait d'une langue fréquemment parlée et enseignée jadis au Portugal. D'ailleurs, ceux qui s'y rendent en voyage pourront constater que la population de la génération de nos parents et de nos grands-parents se débrouille plutôt bien dans cette langue qu'est la nôtre.

Pourquoi ont-ils été nombreux à quitter leur pays? C'est l'incertitude, cette peur d'un avenir incertain...La «saudade», encore une fois. Plusieurs Portugais ont donc immigré en France et aussi au Canada dans l'espoir d'offrir un avenir meilleur à leurs enfants. Les communautés les plus importantes au pays se trouvent ainsi dans les métropoles comme Montréal et Toronto, tout particulièrement.

Nelson transporte ensuite son interlocuteur jusqu'au Portugal lorsqu'il se met à décrire l'architecture portugaise. Des trottoirs faits de pierres blanches et noires aux «azulejos», ces céramiques colorées qui recouvrent les bâtiments du Portugal, des maisons aux centres d'art, en passant par les maisons toutes blanches de Lisbonne, on pourrait déjà s'y croire.

Nelson fait également une escale pour parler de saucisse, dont les variétés changent selon les régions, mentionnant tout de même celle qui est la plus connue, le chorizo. Et c'est sans compter la morue fraîche, les sardines salées et grillées et tous les autres plats succulents portugais. Sur ce, bon appétit!

CFAR
88.3 fm

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Jeudi 26 novembre
11h45**

**Cafétéria centrale
Salle L'Ombre
d'Orford B5-3002**

**Repas complet gratuit aux
40 premiers participants!**



120, 11^e Avenue Nord, Sherbrooke
Administration : 819 564-7349
www.jevi.qc.ca

**INTERVENTION
sans frais : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**

SERVICES GRATUITS offerts aux personnes
suicidaires, à leurs proches et aux personnes
endeuillées à la suite d'un suicide.

Éditorial

CULTURE

LA LONGÉVITÉ ARTISTIQUE

CRITIQUE SEUL SUR MARS: UN MATT DAMON FANTASISTE DANS L'ENFER D'UNE VIE MARTIENNE

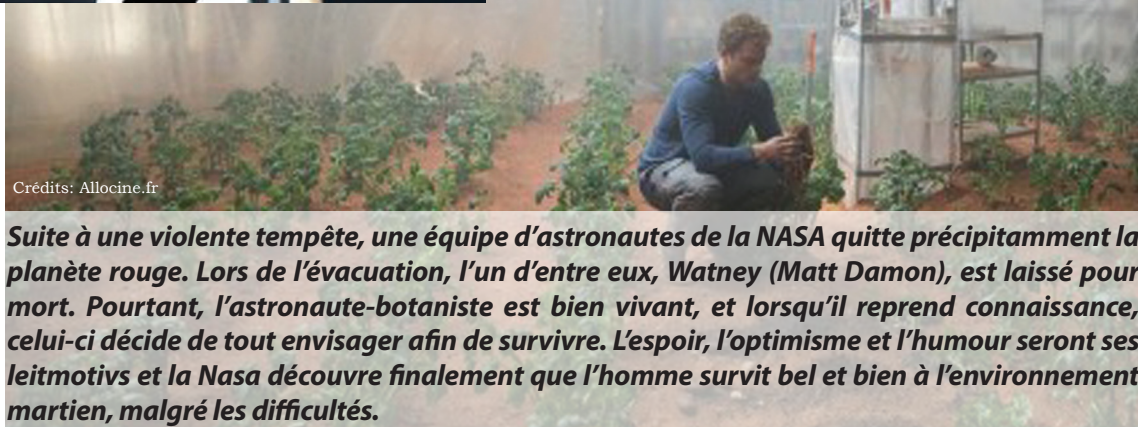


**BENJAMIN
LE BONNIEC**

15 juillet 2015, il n'est que 17h et les Plaines d'Abraham sont déjà noires de monde. Pour cause, après 30 ans d'absence, *The Rolling Stones* sont de retour au Québec afin de donner l'ultime concert de leur tournée nord-américaine. Pendant plus de 3h, jeunes et moins jeunes joueront des coudes pour se frayer un passage au plus près de la scène. Plus de cinquante années de carrière au compteur, et les « papys rockeurs » attirent toujours autant les foules. Dans le milieu de la musique, même si le cas de la bande à Mick Jagger apparaît hors du commun, ce phénomène de longévité en carrière n'a rien d'anodin. De nombreux artistes actifs depuis les années 60 ou 70 persèverent encore et toujours dans un domaine où pourtant la concurrence peut se révéler ardue. Hormis *The Rolling Stones*, le Québec accueillait d'ailleurs l'été dernier un autre monstre sacré du rock, les mythiques *AC/DC*, qui ne donnaient en effet pas moins de deux concerts devant plus de 60 000 personnes.

Dans ces deux cas, qu'il s'agisse d'Angus Young, de Mick Jagger ou de Keith Richard, les années sont passées par là, les visages sont marqués, mais l'énergie perdure. Qu'ils soient aussi fringants sur scène se révèle extraordinaire, sachant que pour beaucoup de ces musiciens, l'alcool à outrance, la dépendance aux drogues, les rythmes effrénés des tournées et des fêtes qui en découlaient aient été un véritable mode de vie. Pour nous simples mortels, la question réside autour de ce qui motive ces dinosaures de la musique à poursuivre une carrière pourtant déjà largement couronnée de succès. La passion de la musique, l'argent, l'ego, l'insatiable ambition, l'inspiration perpétuelle sont autant de réponses que nous serions en mesure de donner. Chaque artiste a les siennes, chacun de ces groupes détient un plan de carrière bien distinct. Quand on regarde par exemple la carrière de Neil Young, on se demande comment celui-ci fait pour se renouveler autant musicalement à travers ses albums, pour continuer à tourner à travers le monde grâce à des prestations remarquables.

Il y a quelques jours, David Bowie annonçait un trentième album, Keith Richard en sortait un à la fin de l'été. Dans le même temps, Bob Dylan ou Patti Smith sont en pleine tournée européenne. La liste restera exhaustive tant les cas se révèlent nombreux, le phénomène semblant s'inscrire dans une logique plus ou moins généralisée. Pour nous, amateurs ou mélomanes, les satisfactions sont palpables même si la lassitude guette. Mais quand on voit à quel point certains artistes ayant passé la soixantaine sont capables de faire muer leur musique jusqu'à se révéler aussi dans le coup que de jeunes groupes nés dans les années 2000, on ne peut qu'adhérer et espérer qu'il en sera de même pour les groupes de notre génération.



Suite à une violente tempête, une équipe d'astronautes de la NASA quitte précipitamment la planète rouge. Lors de l'évacuation, l'un d'entre eux, Watney (Matt Damon), est laissé pour mort. Pourtant, l'astronaute-botaniste est bien vivant, et lorsqu'il reprend connaissance, celui-ci décide de tout envisager afin de survivre. L'espoir, l'optimisme et l'humour seront ses leitmotivs et la Nasa découvre finalement que l'homme survit bel et bien à l'environnement martien, malgré les difficultés.

UN OPTIMISME CONSTANT À TOUTE ÉPREUVE

Sir Ridley Scott n'en est pas à son premier coup d'essai en terme de film « spatial », mais il signe là l'une de ses meilleures concrétisations depuis les années 80. Entre majestueux paysages spatiaux et humour tournant à la dérision, le réalisateur d'*Alien* s'affirme ici comme l'un des maîtres du film de science-fiction. Pourtant, on demeure du début à la fin dans un « feel good movie » mettant en scène un Robinson Crusoe des temps modernes, cultivant des pommes de terre dans un environnement plus qu'hostile, à des milliers de kilomètres de la vie terrestre. Mais avant de se faire remarquer par la NASA afin que son sauvetage soit envisagé, Watney doit assurer sa survie dans la solitude de l'immensité, apparaissant comme le seul habitant d'une planète où la vie telle qu'on la connaît n'a pas son pareil.

Une organisation rigoureuse, des compétences pluridisciplinaires et un optimisme à toute épreuve se révèlent comme les ingrédients d'une telle survie. Car, il s'agit bien là de plusieurs semaines, de plusieurs mois et un tel sauvetage nécessite une volonté sans faille de la part de l'agence spatiale, mais aussi des moyens financiers déraisonnables. Mais ici, on est dans le cinéma américain, on est à Hollywood, et ce n'est pas l'argent qui manque, alors le secours de ce Damon martien semble devenir la priorité de la NASA, loin de ses préoccupations habituelles, la vie d'un seul valant pour celle d'une nation entière, voire de la Terre dans son intégralité.

UN MATT DAMON SURPRENANT

Et ce Damon, on l'aime bien; loin de ses rôles de perdant, à des années lumières de ce faciès de victime qu'il nous a trop montré depuis le début de sa carrière. Après avoir été l'un de ses premiers détracteurs, je reconnais qu'avec ce rôle-là, Damon s'affiche enfin à la hauteur du talent que l'on peut lui reconnaître, un acteur brillant dans un rôle taillé pour lui. Le reste du casting (Sean Bean, Jessica Chastain, Chiwetel Ejiofor) se révèle secondaire, Ridley Scott se concentrant essentiellement sur la véracité d'un potentiel scénario malgré l'avis tranché des pessimistes, tout comme sur la qualité du « trip » visuel qu'il propose. Tournées dans le désert de Jordanie, les images demeurent à couper le souffle, révélant un gigantesque territoire entièrement désertique et Scott entre même par moment dans le registre du « road-trip » pour faire défiler ces paysages planétaires et spatiaux.

Alors bien sûr, la NASA a annoncé la semaine même de la sortie du film avoir trouvé de l'eau à l'état liquide sur Mars, et on ne peut qu'être suspicieux quant à l'opportunité saisie par la puissante Hollywood; tout comme on peut l'être avec cet éloge d'une suspicieuse collaboration américano-chinoise, il n'en reste pas moins que l'on peut être conquis par ce « blockbuster » nous faisant voyager bien au-delà de nos frontières.

SECTION CULTURE

UNE VRAIE BOÎTE NOIRE

Nicolas Cornellier

Samedi, le 17 octobre, Folly & the Hunter était de passage à Sherbrooke pour présenter leur troisième opus *Awake*.

Après le Show de la Rentrée en 2013, le groupe indie folk était de retour avec un concert des plus intimistes à La Petite Boîte Noire (LPBN), relocalisée sur la rue Meadow.

LPBN

Ce soir, c'est *Folly & the Hunter*. J'ai la mi-session, les entrevues de stage et deux autres shows dans le corps. Il pleut des cordes et tout m'indique de prendre ça relax à mon appart. Il en fut autrement. J'en ai fait à ma tête et je suis allé voir *Folly & the Hunter* avec un ami. Combien de fois je me suis mordu les doigts après avoir écouté la petite voix diabolique qui me susurrerait à l'oreille! Cette fois-ci, c'était différent...

Je cours sous la pluie à la recherche de *La Petite Boîte Noire*, alors que les rues sont désertées. On se serait cru dans un film de série B ou encore, dans un film d'épouvante. Mon ami me rappelle à l'ordre et me pointe le panneau LPBN qui me fait drôlement penser à la ville de Salem et ses boutiques isothériques. Je trouve ça «cool» et mystérieux. Une fois

à l'intérieur, ça ne prit pas de temps avant que mon corps se réchauffe. Les murs noirs et les innombrables bougies m'ont soudain réconforté.

JESSIE MAC CORMACK + FOLLY & THE HUNTER

On dit souvent que «le monde est petit»... et bien là, le monde est vraiment petit. Jessie Mac Cormack, musicien et producteur de *Emilie & Ogden*, en première partie de *Folly & the Hunter*. J'ai côtoyé Jessie pendant deux ans au cégep Marie-Victorin, sans réellement le connaître. À vrai dire, j'en ai appris plus sur lui le temps de quelques chansons. Il s'ouvre au public avec une telle confiance et une telle vulnérabilité qu'on ne peut faire autrement que de l'écouter. Jessie chante avec ses tripes. Après sa performance, je me suis empressé d'acheter son EP (mini-album) et de le féliciter. Il me raconte qu'il a quelques projets,

mais aucun projet d'album solo pour l'instant.

Je me surprends à sourire bêtement et au même moment, *Folly & the Hunter* entre sur scène. J'éprouve de la difficulté à me contenir. Mes travaux et mes entrevues sont à des kilomètres dans ma tête, ou presque! Je suis au bon endroit, au bon moment. *Folly & the Hunter*, c'est bien plus qu'un mélange de musique alternative et de folk...c'est la voix pure de Nick Vallee accompagnée de ses musiciens polyvalents. Derrière son clavier, Laurie Torres annonce fièrement: « C'est une soirée spéciale, on souligne la fin de notre tournée en Europe et c'est la fête de Nick! » Ils ont joué plusieurs chansons de leur dernier album, enregistré à Toronto, et quelques chansons de leurs albums précédents. J'ai validé à plusieurs reprises si les gens autour de moi partageaient mon enthousiasme.

Folly & the Hunter à *La Petite Boîte Noire*, c'est un «match» parfait. C'est le genre d'endroit qui met en valeur les artistes émergents. C'est le genre d'endroit qui me fait «triper». C'est avec son accent anglophone que le chanteur du groupe a dit: « *La Petite Boîte Noire*, c'est une vraie boîte noire! » Pour ma part, c'est une vraie découverte, à tel point que je ne cesse de consulter les mises à jour de leur programmation!

UN GROUPE MONTRÉALAIS

Folly & the Hunter, c'est Nick Vallee et ses musiciens (Laurie Torres, Christopher Fox et Phil Creamer). Il s'agit d'un collectif montréalais où les musiciens s'échangent les instruments. *Awake* est leur troisième album et ce n'est certainement pas le dernier.

AVANT, PENDANT, APRÈS

Le 7 janvier 2015, Cabus, Charb, Wolinski et 14 autres personnes ont trouvé la mort dans les bureaux de Charlie Hebdo. Pas besoin de faire un dessin, cela est épouvantable. Il y a eu des manifestations, il y a eu des personnes qui étaient Charlie et d'autres non. Il y a eu la communion nationale et le retour à la normale, c'est-à-dire Marine Le Pen, Finkielkraut sur toutes les tribunes qui crient à la pensée unique, etc. En somme, il y a eu le passage du temps. Par contre, toujours à contre courant, Edgar Morin, avec Patrick Singaïny, nous propose dans le livre *Avant, pendant et après le 11 janvier: Pour une nouvelle écriture collective de notre roman national un voyage dans le temps passé et futur pour que justement, on tire les leçons nécessaires.*

Félix Morin

Nous allons procéder, de manière pédagogique, par l'analyse rapide des différentes sections: l'avant, le pendant et l'après. Placée sous ce continuum historique, il sera plus facile de comprendre la démarche. Dès le début, Singaïny nous rappelle que la création d'une France mythologique n'a jamais rien donné de bon à la France et que cela revient de manière cyclique dès qu'une crise se passe dans l'Hexagone. En fait, cela est valide presque partout où les courants identitaires remontent. Par contre, il arrive à tirer 3 grands principes français: la liberté d'expression, la laïcité, qui se définit comme étant tolérante et pacificatrice, et l'égalité entre les hommes et les femmes. Or, le 7 janvier, c'est au cœur même de la liberté d'expression que la France a été touchée.

C'est, comme le dit si bien Edgar Morin, «au cœur de sa nature laïque et de son idée de liberté» que la France a été atteinte. Par contre, malgré le fait qu'il voit, dans cet événement, l'apparition des guerres du Moyen-Orient au sein de la République, il invite à se méfier de l'«anti-islamisme [qui] devient de plus en plus radical et obsessionnel et tend à stigmatiser toute une population encore plus importante en nombre que la population juive, qui fut stigmatisée par l'antisémitisme d'avant-guerre et de Vichy». L'idée est claire et il tient les deux bouts du bâton.

Pour ce qui est du «pendant», Morin nous invite à comprendre. Par ce geste spinoziste, Il nous demande de voir qu'en France, présentement, pour les personnes d'origine arabo-musulmane, les conditions de vie sont celles d'une «ghettoïsation croissante». Ça n'excuse rien, mais nous savons que cela est le terreau le plus fertile à la radicalisation, alors pourquoi le maintenir? Ensuite, prouvant en quoi il est le père de la théorie de la complexité, il mentionne le fait que peut-être que le poids subit de la colonisation n'est peut-être pas disparu. Cela peut sembler étrange, mais lorsque nous voyons certaines personnes se réclamer encore des Patriotes aujourd'hui pour fonder leur vision du nationalisme québécois, on peut vite comprendre qu'un événement aussi «récent» de l'Histoire peut fonder un certain radicalisme. Aussi, il nous fait prendre conscience qu'il y a un sentiment, chez l'immigration maghrébine, de deux poids deux mesures en France et même dans le monde. Edgar Morin mentionne aussi qu'il est possible que la population arabo-musulmane de France se sente humiliée et souffre de l'humiliation du monde arabe présentement. Par contre, il n'oublie pas de mettre cela en perspective avec le

11 septembre et le fait que cela a ouvert la voie à l'idée que l'Occident a des pieds d'argile. Finalement, Morin nous rappelle qu'à force de ne proposer aucun sens à la vie et au vivre-ensemble, des esprits jeunes et errants sont fragiles devant l'idée du djihad. Ça n'excuse rien, mais dans cette section du «pendant», on voit que les événements du 7 janvier ne sont rien face à ce qui pourrait arriver.

Pour finir, il y a «l'après». Il y a le fait que, comme les États-Unis et tous les pays d'Europe, le mouvement migratoire qui touche de nombreux pays ne cessera pas et que les différents pays du monde devront y faire face. Devant cela, selon Edgar Morin, la francisation des nouveaux arrivants sera nécessaire au climat social. Refonder une école réellement laïque, gratuite et obligatoire lui semble fondamental à la reconstruction du tissu social français. Finalement, pour Singaïny, la réécriture du roman national où la reconnaissance que l'histoire moderne est «fondée en partie sur l'apport de dizaines de milliers de Français qui sont venus d'outremer.

Je dirais que le diagnostic, comme trop souvent, est meilleur que les moyens pour les contrer. Malheureusement, les nouveaux problèmes viennent rarement avec de nouvelles solutions. Malgré tout, il s'agit d'un livre important pour voir de manière plus fine tout ce qu'il y avait autour de ces événements.

Le temps est et restera un facteur clé. Le passé et le présent fondent le futur. Par contre, le regard sur le court terme nous cache le temps long et complexe. On nous invite ici à penser le long terme. Malheureusement, cette idée restera certainement dans ces quelques pages.



Marc-André Labbé

LE TEMPS QUI PASSE DE JASON ROY: UNE IMPRESSION QUI RESTE

Jason Roy est étudiant à la maîtrise en études françaises à l'Université de Sherbrooke et dans ses temps libres, il écrit et s'auto-édite. Sa première offrande, un recueil de dix-sept nouvelles, agit comme un recensement des possibilités qui s'offrent à l'écrivain, comme autant d'avenues exploratoires et jouissives des potentiels de l'imaginaire.

On sent le plaisir de l'auteur à manipuler les mots, les niveaux de narration, les dialogues, les styles sous différents registres. On retrouve notamment celui de l'inquiétante étrangeté, au cœur de relations banales, voire triviales, qui prennent des tournants bizarres. Par exemple, dans *Restaurant*, le narrateur se sent épié par ses convives dans un «dinner» qui semble sorti des «fifties», ou dans *Études de cas*, avec la superposition de récits laissant deviner que les destins des protagonistes sont liés malgré leur apparent éloignement.

Roy est un créateur d'ambiances. À elles seules, ses descriptions fines suffisent à créer l'intérêt de ses nouvelles. Il est d'ailleurs si précis dans sa façon de dresser portraits et décors que cela joue parfois contre lui. En effet, l'ambiance est si parfaitement créée qu'elle rappelle parfois au lecteur un sentiment de déjà vu quelque part dans une autre lecture ou un autre film et vient vendre le «punch», souvent prévisible. Cela se révèle toutefois sans importance puisque c'est de ces ambiances que l'on redemande. À ce titre, les odeurs sont omniprésentes dans les univers de Roy. On les sent avec ses narrateurs, comme dans

Réminiscences où les parfums de la bibliothèque -vieux papiers, scotch et cigares- d'un manoir qui nous n'est étrangement pas inconnu, sont enivrants au point de nous y transporter directement et d'ainsi nous plonger dans la peau d'un misérable personnage.

Mais c'est la virtuosité de Roy pour créer des impressions fortes qui nous fait véritablement l'apprécier. Dans *La Guêpe*, l'auteur danse avec les mots comme ses personnages. Le fond joint la forme et fait danser le lecteur à son tour. Puis, avec *Spirale*, Roy enchaîne des récits de marcheurs apparemment sans lien, mais qui pris dans leur ensemble, nous offrent une image claire d'un concept abstrait mis en images: celui de la quête de sens. Par ailleurs, ce sens du détail imagé et lexicologique donne à lire la plus intéressante nouvelle érotique (*Le goût du miel*) – si s'en est une – en tout cas, certainement moins banale que ce qu'offre ce registre normalement si redondant.

Sur un mode exploratoire, donc, Roy se livre à une espèce de cartographie de son imaginaire, comme s'il avait souhaité bien le baliser avant de se livrer à un exercice plus substantiel – *L'alliance* – une brique de 400 pages, que *Le temps qui passe* nous aura assurément donné envie de lire.

Jason Roy, *Le temps qui passe*, 19,95 \$, en vente à la Coop.

MILK AND BONE AU BOQUÉBIÈRE

Rosanne Bourque

C'est plutôt rare de préférer le son en performance «live» que sur l'album, mais avec Milk and Bone ce fut le cas. Si l'album est excellent, le spectacle est encore mieux. Les commentaires dans la salle étaient d'ailleurs unanimes: une soirée remplie d'émotions et un son parfait.



Crédits: la Bible urbaine

MILK AND BONE

Camille et Laurence se sont rencontrées au Cégep du Vieux Montréal alors qu'elles étudiaient en musique. Leur amitié s'est toutefois développée lors de leur collaboration avec David Giguère et Misteur Vallaire. C'est d'ailleurs ce dernier qui leur a inspiré ce duo. Au départ, le projet était de faire de la musique entre elles et d'essayer des accords pour le plaisir. Aujourd'hui, Laurence nous confie que c'est toujours pour le plaisir, mais qu'après la sortie du single *New York*, les gens en redemandaient et elles sont devenues populaires rapidement. Pourquoi Milk and Bone? Camille pensait à Milk alors que Laurence aimait Bone. Elles ont décidé d'assembler les deux termes et ça sonnait bien. Laurence nous explique qu'elles aimaient bien ce que ça donnait, que ça reflétait une certaine dualité à travers deux entités.

MIEUX QU'UN SHOW AU CENTRE BELL

Si le spectacle était si bon, ce n'est pas grâce à des artifices et des pirouettes, mais plutôt grâce à la perfection des harmonies vocales qui rend ce groupe si unique.

Les filles en sont conscientes et c'est d'ailleurs ce qui les inspire lors de l'écriture d'une chanson. Pendant le spectacle, à plusieurs occasions, on a eu de la difficulté à distinguer les deux voix puisque l'assemblage vocal est sans failles.

Vêtues de noir, devant un fond noir et ayant pour seuls accessoires leurs instruments, les filles nous ont livré une performance intime et authentique. Elles ont joué les titres de leur album *Little Mourning*, et deux nouvelles chansons qu'on espère retrouver sur un prochain album. D'ailleurs, il ne semble pas y avoir de projet d'album pour l'instant, même si elles nous ont confié ne jamais cesser d'écrire. Elles avouent aussi être très occupées avec les différentes visites à l'étranger et les tournées. Nous attendons donc avec impatience la sortie de la bande originale du prochain film de Podz: *King Dave*.

Surveillez les prochaines dates de spectacles.

SECTION CULTURE

JEAN PAUL DAOUST: UN SHOW ROCK ACOUSTIQUE

Anthony Lacroix

Le célèbre poète attendait en retrait, telle une «rockstar» en coulisse, pendant que Nicholas Giguère lisait sa biographie aussi fournie que celle d'un pape. Puis il avança tranquillement vers l'avant, micro casque et bouteille d'eau à la main, j'entendais *Highway To Hell* dans ma tête. Sa présentation était très humble, voire franche et dépourvue d'artifices; lui, qui avait habitué la scène sherbrookoise à un dandysme flamboyant, par le passé. Je suspecte l'absence de la bouteille de blanc vu l'heure précoce.

Il nous a présenté son recueil *Les cendres bleues*, lu dans le cours de Nicholas Giguère. Le recueil, c'est en fait un long poème fleuve intimiste, presque exutoire d'une expérience sexuelle de la petite enfance. « Histoire », dont le seul témoin est la baie de Valleyfield, individu toujours silencieux contre la misère du monde. Ce recueil, il ne l'a pas écrit pour un lecteur, ni même pour lui-même au final.

C'était un jet de libération, presque un deuil d'une histoire d'amour terminée, mais jamais cicatrisée.

Comme quoi les dandys n'ont pas seulement que la veste en velours, mais le cœur aussi.



Crédits: Ici.radio-canada.ca

CHAVIREZ POUR MOBY DICK

Marianne Blouin-Caron

Le 10 novembre prochain, la troupe de théâtre pour Moby Dick jette l'encre au Centre culturel de Sherbrooke. Cette pièce, dirigée par Dominic Champagne avec la plume de Bryan Perro, prouve que le théâtre est autant divertissant qu'un «blockbuster» américain.

Un soir de novembre, Ishmael (Steve Gagnon), dénué et à l'âme aventureuse, se jette à bord du Péquod. Attention! le prévient-on, le baleinier est dirigé par l'obsession du capitaine Achab (Normand D'Amour) qui a juré mort à cette maudite baleine blanche: *Moby Dick*.

Publiée en 1851, l'œuvre de Herman Melvin *Moby Dick* or *The Whale* est une critique sur la société de l'époque et l'exploitation excessive des ressources naturelles au profit des hommes. Dans ces années, l'huile de baleine était la principale source de combustible. Les cétacés étaient alors poussés près de l'extinction par l'activité humaine.

UN CLASSIQUE D'HIER ADAPTÉ À AUJOURD'HUI

Dans son adaptation du classique américain, Dominic Champagne réussit à nous faire sentir cette ambiance barbare qui règne sur le Pequod. Il fait appel à son expérience dans le théâtre de cirque pour réaliser cette pièce épique. Le résultat est une harmonie entre les acrobaties, les effets spéciaux, la musique rock et un décor à couper le souffle.

Dominic Champagne a réalisé pour le Cirque du Soleil le spectacle hommage aux *Beatles LOVE* en 2006. Il est aussi reconnu pour *L'Odyssée* (2000-2003) et *Don Quichotte* (1997-1998).

UNE PIÈCE FORTE EN IMAGES

Lors de ma visite au TNM, la salle était

bondée. Il y avait beaucoup de cheveux gris, mais il y avait aussi de jeunes adultes. Le rideau était levé sur les acteurs à nu devant public: ils n'avaient pas leur personnage pour les protéger de notre regard. Puis, silence. Le rideau tombe pour se relever doucement sur une scène transformée en quai de New Bedford, New York. Les vagues sont projetées à travers la gigantesque structure du Péquod.

Fidèle à la narration du livre, l'action est décrite par Ishmael. Ainsi, chaque détail ou état d'esprit est expliqué pour le spectateur, ce qui permet d'apprécier l'ensemble de la pièce.

Aucune chance de vous endormir, car vous serez rapidement replongés dans l'histoire dramatique de *Moby Dick*. La voix de la blancheur (Frédérique Bédard) résonne à travers la scène, pour rappeler les lamentations des baleines qu'on meurtrit.

Le texte captivant de Bryan Perro et de Dominic Champagne est agréable aux oreilles. Les mots s'accordent avec l'action et donnent un rythme juste et énergique à cette pièce de deux heures.

À ces textes, vient s'ajouter l'excellent jeu des acteurs. Entre autre, l'imposante figure de Normand D'Amour, qui incarne avec férocité le capitaine Achab.

Comment ne pas chavirer pour l'œuvre extraordinaire de *Moby Dick*?



Crédits: Jean-François Gratton

ZONE SPORTIVE

MON IDOLE EST MEILLEURE QUE LA TIENNE



SÉBASTIEN BINET

Crédits: arsenalonnetwofive



ET SI
ON EFFAÇAIT
LE LIVRE
DES
RECORDS TOUS
LES 30 ANS?

Crédits: tribuneindia

Pour certains, on en manque et pour d'autres, il est simplement trop long. Cet objet de quête perpétuelle pour un peut tout simplement devenir l'échappatoire d'un autre. Cet insaisissable concept qui semble enracciner nos souvenirs tout en fournissant la sagesse de jours passés. Le temps s'écoule au rythme des moissons et s'inscrit dans les mémoires de ceux qui ont vu passer les saisons. Le sport n'y échappe pas. Les merveilles qu'il nous apporte non plus.

Avec le temps, plusieurs joueurs ont marqué leur génération sportive. Les meilleurs resteront gravés pour toujours dans la mémoire de ceux qui auront pu assister aux exploits de leurs idoles. Pour les autres, les vestiges des livres de records contribueront à alimenter les légendes d'un temps révolu. Une chose est certaine, le sport change à une vitesse effarante, mais le phénomène semble inversement proportionnel au nombre de records qui sont fracassés aujourd'hui dans les différentes ligues sportives.

Il est dur de déterminer si les athlètes sont aujourd'hui tous talentueux ou si simplement des individus ont atterri dans des époques où leur talent était tout simplement beaucoup trop supérieur. Bien sûr, quelques records réussissent encore à être fracassés et à travers les générations, des phénomènes du sport se pointent le bout du nez, mais somme toute, talent rime désormais très rarement avec records.

La beauté de tout cela, c'est que les légendes d'aujourd'hui finiront par devenir les légendes d'antan et dans l'histoire, seront fixés les exploits de ceux qui ont été les idoles d'un peuple durant une génération. On ne pourra jamais comparer les super athlètes d'hier avec ceux d'aujourd'hui, puisque le sport progressera beaucoup trop rapidement. La technologie, les nouveaux systèmes de jeu, mais surtout la fierté d'avoir pu contempler de nos propres yeux ceux qui nous donnaient des frissons ne pourront jamais rivaliser avec aucun talent de demain. Bien sûr, le souvenir se perpétuera avec le temps, de même que les histoires de ceux qui pourront témoigner des joies que procurait l'échappée de leur hockeyeur préféré, le circuit de leur baseballeur favori ou bien du panier de leur basketteur fétiche; mais chaque génération aura son précieux joyau que rien au monde ne pourra remplacer.

Les idoles se comptent sur les doigts d'une main. Ils font vendre des billets, les gens veulent être eux, ils veulent leur talent, leur charisme ou leur prestance. Quel sportif n'a jamais rêvé d'être celui qui allait soulever les foules avec le point gagnant d'un 7e match de finale ou bien celui qui allait réussir le circuit gagnant faisant frissonner une nation entière? D'un bout à l'autre de la planète, le sport fait vivre des moments d'émotion inimaginables que seul le sport peut procurer. On doit ces moments à nos idoles qui se succéderont à travers le temps et les âges, pour continuer à nous faire vivre les joies et les tristesses que notre passion nous procurera indubitablement.



Le livre des records sportifs a été maintes et maintes fois réécrit depuis des décennies, mais les dernières années laissent croire que beaucoup d'entre eux resteront fort probablement figés dans l'Histoire jusqu'à la fin. Le temps semble avoir exercé sur le sport un effet particulier qui a tout simplement figé des marques, établies par des virtuoses, qui vraisemblablement ne seront plus jamais dépassées.



À travers les années, des athlètes d'exception se sont succédés et certains ont littéralement marqué leur sport grâce à un talent hors du commun. De nos jours, il est particulier de voir que certains athlètes se démarquent encore sans toutefois même passer près d'effleurer les marques établies dans le passé. Le sport est-il devenu trop dur ou les athlètes du passé étaient-ils beaucoup trop talentueux? Les experts ne semblent pas réussir à s'entendre sur le sujet, mais la technologie, l'avancement des techniques d'entraînement et la modification des systèmes de jeux des différents sports ont évidemment joué un rôle important.



DES LÉGENDES QUI ONT TOUT SIMPLEMENT ATTERRI DANS LA BONNE ÉPOQUE



Le sport en général détient un bon lot de records qui resteront sans aucun doute inchangés pour les siècles futurs. Parmi ceux-ci, le record de Cal Ripken Jr., qui avait joué 2632 matchs de baseball consécutifs, ou bien Cy Young, qui a lancé 749 matchs complets dans sa carrière. Que dire aussi des 100 points en une partie de Wilt Chamberlain au basketball ou bien des 4 saisons de plus de 200 points de Wayne Gretzky au hockey? Ils restent des légendes pour leur époque, mais ces records sont les exemples probants de marques qui ne pourront plus être dépassées simplement parce que le sport a beaucoup trop changé. Il change au rythme des générations et il est devenu beaucoup plus sérieux qu'il ne l'était. Les systèmes de jeux sont beaucoup plus élaborés, les équipements sont beaucoup plus performants, mais



bien sûr, le sport comptera toujours en ses rangs des joueurs qui souleveront les foules malgré l'absence de records.

DES «RECORDMANS» QUI RELANÇENT LE SPORT

Les joueurs sont les ambassadeurs de leur sport. Sans athlètes, il n'y a pas d'idoles et donc pas de sport ni de profits. C'est grâce à des moments rares et impressionnants que les joueurs contribuent à redonner à un sport ses lettres de noblesses. Parmi ceux-ci, Mark McGuire et Sammy Sosa sont des exemples concrets. En 1998, la course au circuit qui a opposé ces deux grands joueurs a littéralement remis en piste le baseball qui était en très grande perte de popularité. Le sport, qui avait subi un dur coup en 1994 après la grève, retrouvait soudainement des cotes d'écoutes incroyables qui allaient finalement permettre au baseball de revenir à une popularité qui n'alla finalement qu'en augmentant. L'exemple des Blue Jays en séries cette année est aussi une preuve de l'impact que le sport peut avoir, en amenant le soulèvement du peuple canadien derrière une équipe qui était pratiquement invisible depuis les 20 dernières années.

Les sportifs cultivent le rêve et sans ces différentes vedettes qui deviennent les visages de leur concession, le sport ne serait tout simplement pas ce qu'il est. Les gens s'associent à une équipe et vivent les joies comme les tristesses et c'est ce qui fait qu'au final les partisans deviennent, avec le temps, des membres à part entière de l'équipe qui les fait rêver.

SECTION SPORT

LE BASKETBALL S'AMÈNE CHEZ LE VERT ET OR

Charles-Antoine Rondeau

Plus de quarante joueurs se sont présentés à la première matinée de sélections de l'équipe de basketball masculine du Vert et or de l'Université de Sherbrooke, le 29 octobre. C'est l'étudiant français Johann Colomba qui est à l'origine du projet.

«Je suis venu en échange, et quand on parle du sport en Amérique, on voit ça avec des yeux d'enfant et on se dit que ça doit être vraiment bien. Quand je suis arrivé à l'Université, j'ai vu qu'il n'y avait pas d'équipe de basketball. J'étais un peu déçu», affirme-t-il.

L'étudiant au doctorat en kinésiologie souligne avoir décidé d'avancer cette idée lorsque l'équipe masculine de l'Université Bishop's a été médaillée d'or au dernier championnat universitaire du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec).

«Tout le Vert et or était présent dans les gradins. Je me suis dit qu'il faudrait vraiment qu'il y ait du basket à Sherbrooke, sachant qu'il y a des joueurs de bon calibre qui jouent au cégep et que, quand ils arrivent à l'université, il n'y a plus rien.»

L'équipe, qui sera formée au cours des prochains jours, va s'entraîner

toute l'année afin d'intégrer une ligue compétitive, dans le meilleur des cas, dès l'an prochain.

«Le RSEQ est en train de regarder pour créer une deuxième division universitaire pour 2016 ou 2017. Ça réunirait beaucoup d'universités à travers le Québec. On veut montrer tout de suite à l'Université qu'il y a un intérêt, et on veut que les gens sachent qu'il y a une équipe qui s'en vient», de dire le responsable des communications externes, Élie Veilleux-Perras.

L'entraîneur de la future équipe a déjà été choisi. Il s'agit d'Ange Chiesa, et ce dernier est très satisfait du calibre de jeu qu'il a pu observer lors de la première journée de pratique.

«Je suis agréablement surpris. C'est sûr que j'aurais aimé avoir un grand pivot à l'intérieur, mais pour le reste, il y a de la qualité et de quoi développer un jeu

intéressant et intelligent», déclare-t-il. Celui qui a auparavant joué en championnat amateur en France trouve d'ailleurs que l'idée d'installer une équipe à Sherbrooke est excellente.

«À Sherbrooke, il manquait un lien entre le collégial et la division 1 universitaire. De plus, ça complète la famille des sports collectifs au Vert et or et ça donne une opportunité pour les étudiants de pratiquer leur sport à un niveau sérieux et compétitif, mais qui n'est pas intouchable.»

Le dévoilement de l'équipe de basketball de l'Université de Sherbrooke devrait se faire d'ici le début du mois de novembre.

L'équipe de basketball masculine de l'Université de Sherbrooke pourrait rejoindre un circuit compétitif dès la saison prochaine.

BRÈVES

Sébastien Binet

FOOTBALL

Le Vert et or s'est incliné par la marque de 36-7 contre le Rouge et or de l'Université Laval. Fidèle à son habitude, la formation de la capitale provinciale a frappé tôt et fort dans ce match. Ce revers avait un goût amer pour les Sherbrookoïses, qui renonçaient ainsi à l'avantage du terrain en première ronde des séries. Ils devront donc redoubler d'efforts pour espérer passer en grande finale et peut-être même mettre la main sur la tant convoitée Coupe Dunsmore. De plus, ils ont remportés haut la main le match de ce samedi d'Halloween 42-29.

NATATION

Les Naisby s'illustrent de nouveau avec des performances impressionnantes lors de la 2e coupe universitaire qui se déroulait au Centre sportif de l'Université McGill. Les deux nageurs ont ramené ensemble une médaille d'or et deux médailles d'argent, en plus de contribuer à la médaille de bronze de leur équipe en épreuve par équipe. Ces performances combinées des nageurs du Vert et or n'ont pas permis de classer l'Université de Sherbrooke sur le podium, mais elles augurent bien pour la suite de la saison.

SOCCER

Après une première moitié de saison difficile, l'équipe masculine de l'université s'est bien reprise avec une fiche d'une victoire et d'une défaite en arrêts de jeux contre l'Université Laval et l'Université de Montréal respectivement, lors de l'avant-dernier week-end de la saison.

De son côté, la formation féminine a remis la même fiche que son homologue masculin pour se mettre en très bonne position de s'assurer le deuxième rang du circuit québécois. Cette deuxième position garantirait l'avantage du terrain lors de la première ronde des éliminatoires.

VOLLEYBALL

De leur côté, les équipes de volleyball se sont montrées voraces et n'ont tout simplement rien laissé à leurs adversaires. L'équipe masculine disputait son premier tournoi de la saison dans les Maritimes et c'est avec un dossier de trois victoires en trois décisions que l'équipe rentre au bercail. Cette première fin de semaine est de bon augure pour l'équipe qui vise les grands honneurs cette année.

L'équipe féminine, quant à elle, disputait ses trois matchs dans la métropole québécoise et c'est aussi avec un dossier de trois victoires en trois sorties que l'équipe a amorcé son calendrier officiel. Fait à noter, les deux équipes n'ont concédé à leurs adversaires qu'un mince total de quatre petits points en six matchs.

PRÊTS POUR UNE DEUXIÈME CONQUÊTE

Jonathan Tremblay

Le second calendrier officiel de l'équipe de crosse de l'Université de Sherbrooke tirait à sa fin, ce weekend, à Montréal. Avant ces deux dernières rencontres, la formation sherbrookoïse occupait le premier rang du classement, avec une fiche de six victoires et deux défaites en huit sorties (en date du 26 octobre).

La saison inaugurale de la Ligue universitaire de crosse au champ du Québec s'était bien terminée en 2014 pour la troupe d'Antoine Ruest, qui avait volé les grands honneurs en finale face à leur plus grande rivale, l'Université de Trois-Rivières, seule équipe invaincue dans le circuit durant le calendrier régulier. Même si quelques joueurs d'impact tels que Sébastien Gagné, Laurent Dionne-Legendre et Xavier Marleau ont quitté la formation en raison de la fin de leurs études, le joueur-entraîneur a réussi à bien regarnir ses rangs afin d'avoir un groupe de joueurs encore plus compétitif en 2015: «Avec les acquisitions que l'on a pu faire (cette saison), on rivalise davantage avec la force d'attaque d'une équipe comme Trois-Rivières! J'ai bien hâte de voir ce que cela va donner sur le terrain en fin de saison, car comme on l'a vu l'an dernier, tout le monde peut causer une surprise en séries », mentionne Ruest, confiant de conclure sa dernière saison universitaire avec un autre championnat universitaire en poche. Les joueurs d'expérience Samuel Verville, Charles-Éric Bryson, Jordan Salois, Félix Poirier-Steben et Mathieu Lavoie ont énormément changé la dynamique de jeu sur le terrain, tant en zone offensive que défensive.

LA LIGUE

Créée il y a moins de deux ans, la Ligue universitaire de crosse au champ du Québec est encore en mode de



développement. Pour l'instant, seulement quatre équipes en font partie: l'Université de Montréal, l'Université de Chicoutimi, l'Université de Trois-Rivières et l'Université de Sherbrooke. Elle présente un calibre très raisonnable, considérant son stade embryonnaire, de par le fait qu'elle contient bon nombre de joueurs issus du Circuit québécois de crosse senior (intérieur). Cela fait désormais deux saisons que le terme « universitaire » peut être exploité pour nommer la Ligue, car les équipes évoluaient auparavant dans un circuit civil de crosse au champ.

FIN DE SEMAINE AU SAGUENAY

Le 25 octobre dernier, les Sherbrookoïses se trouvaient à Alma afin d'y affronter l'Université de Chicoutimi et l'Université de Montréal. Malgré plusieurs joueurs blessés, les guerriers présents ont réussi à l'emporter par la marque de 7-4 contre Chicoutimi, en plus d'ajouter une victoire par défaut à sa fiche face à la troupe de Montréal, qui brillait par son absence. Au moment d'imprimer ces lignes, les deux dernières parties de la saison régulière auront été jouées à Montréal, le samedi 31 octobre.

Les étudiants-athlètes reprendront donc l'action le samedi 7 novembre prochain, à Montréal, afin de disputer la rencontre de demi-finale et possiblement participer à la grande finale, à 14 h, sur le terrain extérieur de l'aréna Martin-Brodeur.

TANT QU'À S'ENTRAÎNER, POURQUOI NE PAS BIEN LE FAIRE?

Plusieurs d'entre vous ont probablement déjà essayé différentes techniques d'entraînement, différents sports ou différents régimes mineurs, mais vous est-il arrivé de vous demander pourquoi vous n'arriviez pas à atteindre vos objectifs? Les entraîneurs entendent toutes sortes de choses non fondées qui constituent d'énormes barrières entre vous et votre réussite. Certains mythes sur la perte de poids et l'entraînement perdurent depuis plusieurs décennies, mais soyez rassurés, nous avons décidé de démystifier tout cela.

Rosanne Bourque

L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE BRÛLE-T-IL PLUS DE GRAISSE QUE LA MUSCULATION?

Plusieurs pensent que l'entraînement aérobique fait perdre plus de poids que la musculation. Il est vrai que le cardio favorise la perte de poids puisqu'il accélère votre métabolisme, ce qui vous aide à brûler plus de calories au repos et à faire fonctionner votre système plus rapidement. Toutefois, l'entraînement le plus bénéfique pour la perte de poids reste la musculation.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT, S'ÉTIRER OU S'ÉCHAUFFER?

Beaucoup confondent échauffement et étirements. Si vous vous apprêtez à faire un entraînement, vous devriez vous échauffer avec une activité qui sollicite le plus de muscles possible. Vous ne devez pas vous étirer avant un entraînement, mais il est nécessaire de le faire après votre effort physique. En effet, pendant un exercice ou un sport, vos muscles se contractent. Il faut donc s'étirer après pour leur rendre leur souplesse habituelle. Si vous vous étirez avant, vous risquez de faire vivre un choc à vos muscles en les allongeant,



pour ensuite les contracter. Vous vous exposez alors à des blessures musculaires plus facilement. Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à travailler, alors que l'étirement aide le corps à se détendre.

ce dont vous avez besoin grâce à votre poids, votre âge et votre taille. Par exemple, vous pouvez vous rendre sur le site regimemaigrir.com dans l'onglet Calculer et cliquer sur Besoin de calorie par jour.

MANGER MOINS POUR PERDRE DU POIDS: UN BON TRUC?

Non, non, non! Tout le monde le sait, se priver de manger c'est définitivement la pire chose à faire pour perdre du poids. Vous avez un minimum de calories à consommer chaque jour seulement pour faire vos petites tâches quotidiennes. Si vous mangez en dessous de ce nombre de calories, votre corps ne dépensera pas les matières grasses: il va tout emmagasiner pour pouvoir fonctionner. En d'autres mots, le corps éliminerait normalement les graisses, mais dans ce cas-ci il les gardera au cas où vous recommenceriez à priver votre corps. Beaucoup de gens se demandent pourquoi ils n'arrivent pas à perdre de poids alors qu'ils mangent à peine. C'est justement ça le problème. Si vous voulez avoir une idée de ce minimum de calories, nous vous suggérons de fouiller un peu sur Internet. Vous trouverez des sites qui calculeront approximativement

ET LA MOTIVATION?

Il faut savoir, premièrement, ce que vous voulez. Voulez-vous simplement être en forme ou désirez-vous plutôt une perte de poids? Débutez-vous l'entraînement à la suite des recommandations d'un médecin ou simplement pour votre propre bien-être? Est-ce pour séduire quelqu'un ou «quelqu'une»? Ces questions sont essentielles pour comprendre ce qui vous motive et en le sachant, vous aurez plus de facilité à vous trouver des sources de motivation. La motivation se perd, en moyenne, après 8 semaines. C'est pourquoi la plupart des programmes durent entre 6 et 12 semaines.

Au fond, l'important c'est évidemment de ne pas faire n'importe quoi et de s'informer. Si vous avez la chance d'avoir un entraîneur privé, c'est encore mieux!



QUI EST LE PLUS EN FORME?

Marc-André Labbé

«Un joueur de soccer est plus en forme qu'un joueur de hockey!» «Crosby a plus de cardio que Messi!» Lassé d'entendre ce type d'affirmations à tort et à travers, *Le Collectif* est allé à la rencontre d'Éric Goulet,

docteur en physiologie de l'exercice et enseignant en kinésiologie à l'Université de Sherbrooke, afin de faire la lumière sur cette impasse.

D'emblée, Éric Goulet affirme que tout est une question de spécificité: le joueur de soccer s'entraîne pour jouer au soccer et idem pour le joueur de hockey. Les deux sports sont très différents en terme de demandes physiques, l'un étant plus axé sur l'endurance et l'autre, sur l'explosion. Monsieur Goulet estime que si l'on mettait les deux sportifs sur un tapis roulant, on observerait sensiblement les mêmes résultats en ce qui a trait à leur capacité respiratoire et temps de récupération, mais si l'on demandait à Messi de jouer une partie dans l'uniforme de Crosby, il y a fort à parier qu'il aurait de la difficulté à terminer le match et l'inverse aussi, simplement parce qu'ils s'entraînent spécifiquement pour leurs sports respectifs, qui ne demandent pas le même type d'effort.

OUI, MAIS, MONSIEUR GOULET, QUI EST LE MEILLEUR?

D'un point de vue strictement théorique, le professeur donnerait son vote au joueur de soccer, mais sous toutes réserves, en spécifiant qu'au niveau de la puissance le joueur de hockey l'emporterait haut la main, son sport l'amenant à s'entraîner en fonction de situations de matchs qui demandent plus de contacts physiques. Et qu'en est-il du footballeur? Ce dernier doit fournir un effort cardiovasculaire encore plus grand que le hockeyeur, mais sur une plus courte période de temps, de 10 à 15 secondes

maximum, comparativement à 45 secondes à une minute pour le hockeyeur. Comment expliquer la multiplication des infarctus et des morts dans ce sport alors? C'est que ces athlètes ont souvent une masse corporelle trop élevée pour ce que leur cœur peut supporter en matière de demande cardiovasculaire et, au cumul, après des années de ce déséquilibre, le cœur peut s'affaiblir et carrément s'arrêter si la pression artérielle monte trop haut au cours d'un match.

QU'EST-CE QUI IMPORTE, DONC?

Tout est dans le temps de récupération explique Monsieur Goulet, en prenant le boxeur pour exemple. Les meilleurs cogneurs, explique-t-il, doivent mettre beaucoup de puissance et d'effort dans leurs frappes. Cela les essouffle plus rapidement que ceux qui frappent moins puissamment et concentrent leurs efforts à gérer leur énergie et mettent l'accent sur l'endurance. C'est la méthode Mohamed Ali, quoi. Après six rounds, le cogneur met plus de temps à récupérer et c'est à ce moment que le boxeur endurant, à la capacité cardiovasculaire plus grande, prendra le dessus.

Quoi qu'il en soit, le corps s'adapte et la forme est une question de besoins de l'individu, enchaîne Monsieur Goulet. Être en forme est relatif et sous-tend le type de performance à livrer. C'est comme si, dirions-nous, Crosby se mettait du jour au lendemain à l'entraînement de soccer: il serait évidemment souffrant et assez peu performant les premières semaines, mais après quelques temps, son corps s'habituerait à fournir ce type d'effort et il s'améliorerait en ce sens. Un peu comme si chacun de nous montait le boulevard de l'Université chaque matin plutôt que de prendre la voiture ou l'autobus!

SECTION CAMPUS

VIVRE LES stages coop AUTREMENT

Étudier dans un programme universitaire qui offre les stages coopératifs représente une magnifique opportunité de compléter trois stages dans des milieux professionnels avant de se lancer vraiment dans son métier. Avoir l'occasion d'en réaliser un à l'étranger, c'est une chance en or à ne pas manquer.

Marina Riendeau

TROUVER UN STAGE

Au début de mon parcours universitaire au baccalauréat en communication, rédaction et multimédia, je me suis promise de partir soit travailler à l'étranger dans le cadre d'un stage, soit d'étudier à l'étranger pendant une session. Je suis loin de faire exception dans notre génération où la majorité souhaite voyager, explorer de nouveaux horizons. Je savais qu'aller étudier à l'étranger était relativement simple, dans la mesure où mes notes me permettaient d'apparaître sur la courte liste de noms sélectionnés dans mon programme d'études, mais je n'avais pas vraiment idée des démarches à suivre pour effectuer un stage outremer.

Je souhaitais aller dans un pays où la langue française dominait, idéalement en France, dans le sud si possible...mais bon, il ne faut pas trop en demander! Ayant peu d'aide de l'Université dans la recherche d'un stage, je me suis rapidement rendue compte, après l'envoi de plusieurs dizaines de CV un peu partout en France, en Belgique et en Suisse, que j'allais accepter l'offre de la première entreprise qui me répondrait positivement (si au moins l'une d'entre elles pouvait me répondre...). Après plus de trois mois intensifs de recherche, j'ai reçu une réponse positive. En plus d'être dans un domaine qui m'est déjà familier, l'entreprise se trouve en France, dans le sud, à quelques kilomètres de la Méditerranée. Décidément, je suis une personne chanceuse.

VIVRE UN ÉPISODE DE VIE HORS DU COMMUN

Me voici donc à Bouzigues, un village à trente minutes de la ville étudiante de Montpellier. À mon arrivée, j'ai eu droit à un accueil des plus chaleureux. Je suis installée dans un village où tout le monde te dit bonjour en te croisant dans la rue, où un sourire est collé aux visages des jeunes et des moins jeunes. Je me trouve dans un univers où la simplicité règne, où une simple marche pour me rendre au boulot me rend plus légère, plus reconnaissante de toute cette beauté qui m'entoure constamment. Il faut aussi dire que l'entreprise pour laquelle je travaille prend en charge mon hébergement, un grand appartement avec terrasse privée et mezzanine, entre autres, et que j'ai une voiture qui me permet de me déplacer à mon aise. La belle vie, quoi.

Le stage se déroule à merveille. Mes collègues sont formidables, mais surtout d'une curiosité qui me fait sourire chaque jour. Une Québécoise dans un milieu français. Mon accent les fait rigoler, le leur m'enchantent. Elles ont toujours mille et une questions à me poser sur comment tout fonctionne chez moi, sur l'indépendance du Québec, sur la technologie dans nos entreprises, sur l'usage de mon vocabulaire, sur la superficie du Canada qui leur paraît irréaliste. Travailler dans un autre pays, c'est réellement constructif et enrichissant. C'est aussi très différent. La France a un système administratif très lent en général, et c'est le cas aussi dans les entreprises, encore plus dans le sud. Plusieurs sont encore à l'âge de pierre dans leur méthode de fonctionnement, de travail, d'outils technologiques. Il faut donc s'adapter à leur rythme. Plus personnellement, je me suis aussi rendue compte que « je capote » et « c'est plate » font partie intégrante de mon vocabulaire quotidien et que ça ne donne pas le même effet de dire « je suis vraiment excitée par cette situation » ou « c'est décevant ce truc ». Mais au final, les différences font la beauté de ce monde!

Au-delà du stage, je vis une expérience personnelle difficile à décrire. Je désirais venir en Europe parce que je savais pertinemment que je pourrais voyager en même temps, question de joindre l'utile à l'agréable. En trois mois, j'aurai visité les villes de Montpellier, de Cassis, de Marseille, de Béziers, d'Avignon, de Carcassonne, de Nîmes, de Nice, de Monaco et une tonne de petits villages aussi magnifiques les uns que les autres. J'aurai fait un saut à l'élastique du plus haut pont en Europe, un saut de 600 pieds. J'aurai aussi passé deux jours à Paris dans le cadre d'un congrès immobilier international, un weekend à Barcelone en Espagne et quatre jours à Rome en Italie. France, Espagne, Italie. Le vieux continent est une destination de choix pour la proximité de ses pays, et je n'ai pas manqué d'en profiter amplement.

TENTER L'EXPÉRIENCE

Une telle expérience vaut tout l'or du monde. En réalité, voyager ouvre sur le monde et permet de dépasser les frontières, de traverser les apparences pour s'habituer aux différences. Accomplir un stage à l'étranger, c'est explorer une autre partie du monde, c'est créer des souvenirs sur un autre bout de planète que le nôtre, c'est rencontrer des gens extraordinaires, c'est se connaître un peu plus soi-même, c'est prendre connaissance de l'ampleur de ce dont on est capable de réaliser, c'est développer un sentiment d'accomplissement grandiose, c'est joindre une multitude de richesses culturelles, professionnelles, personnelles...Si tu hésites à partir par peur de t'ennuyer de tes proches, par peur d'avoir un budget trop serré à ton retour ou par peur du simple changement, arrête d'avoir peur, parce que le défi en vaut largement le coup.

