

# Reflet de Société



*Un regard différent sur notre société*

Vol. 27 no1 printemps 2019

## Stress et détresse



Fonder une famille  
ensemble...

**CERTAINEMENT!**

**Le VIH**  
n'est pas une barrière  
entre nous

[jesuisseropo.org](http://jesuisseropo.org)

# Reflète de Société

Le citoyen au cœur de notre mission

Un regard différent, critique et empreint de compassion  
sur les grands enjeux de société.

Un espace ouvert aux lecteurs pour prendre la parole, partager  
leurs expériences et faire progresser les débats.

Un magazine d'information entièrement indépendant,  
financé par ses milliers d'abonnés aux quatre coins du Québec.

Tous les profits générés par la vente de Reflet de Société sont  
remis à l'organisme Le Journal de la Rue qui offre  
des services de réinsertion sociale aux jeunes.

*Merci de vous abonner à Reflet de Société et de soutenir notre mission.*

625 av De La Salle, Montréal, Qc H1V 2J3 Tél: (514) 256-9000 fax: (514) 256-9444  
Sans frais: 1-877-256-9009 [info@refletdesociete.com](mailto:info@refletdesociete.com) [www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)



ISSN 1711-7860

# Éditorial

## Cultiver son jardin



RAYMOND VIGER

[www.raymondviger.wordpress.com](http://www.raymondviger.wordpress.com)

**Le suicide est la triste conclusion d'une longue série d'événements qui nous ont ébranlés. Chacun d'eux laisse une marque, un signe d'usure.**

**Le rétablissement nécessite du temps, mais surtout une façon de vivre, pour arriver à en assumer l'impact.**

Quelles sont les activités qui nous permettent de ventiler le tout ? Pour certains, l'écriture est une forme d'autothérapie. Pour d'autres c'est le sport, ou les rencontres entre amis, lesquels deviennent des confidents.

Quand les cicatrices sont profondes et sévères, il ne faut pas hésiter à se prévaloir d'un soutien professionnel. Il n'y a aucune honte à demander l'aide d'un ami ou d'un professionnel pour traverser des périodes plus difficiles de notre vie.

### Les deuils

Il se trouvera toujours des deuils à faire. Tôt ou tard, nos proches mourront. Un jour ou l'autre, chacun de nous perdra son emploi ou

devra prendre sa retraite. Notre corps va se fatiguer et s'épuiser. Avec les années, certaines activités deviendront impossibles à accomplir.

Parmi les facteurs qui accélèrent le vieillissement – ou favorisent l'épuisement – se trouve le stress.

Plusieurs études nous présentent le stress sous différentes formes et dans différents contextes. On dit que les étudiants sont stressés. Les hommes aussi. Les parents. Les femmes... Tout le monde y passe.

### Le stress

Le stress est un ennemi sournois. Il s'attaque à tous et chacun et nous ne pouvons pas l'éviter. Essayer de le mettre dans un recoin de notre tête est sans doute la pire chose à faire.

Comme un cancer émotionnel, doucement, mais sûrement, il reviendra commettre ses ravages, tisser des toiles d'araignée un peu partout dans notre tête. Jusqu'à ce que l'on ne voie que du noir devant soi.

### Les dépendances

Certaines activités peuvent mettre un baume temporaire sur ces émotions refoulées. Un verre d'alcool, une soirée au casino, un peu de drogue... Le corps s'habitue à ce qu'on lui fournit.

Pour finir, il nous en faudra toujours davantage pour enterrer notre malaise. Car il ne s'agit pas de médicaments pour nous guérir, mais seulement de pansements pour cacher la gangrène qui s'installe à notre insu en nous et qui nous tuera.

D'autres tenteront de fuir dans une religion, dans des excès de sport et quoi encore. Même les actions apparemment positives peuvent devenir comme une drogue de prédilection.

Avec le temps, nous en redemanderons de plus en plus pour tenter d'oublier notre souffrance intime. La dépendance est une maladie des émotions qui nous gruge de l'intérieur. Elle détruira notre vie en nous prenant tout ce qu'il nous reste. Parents, amis, travail, notre argent... jusqu'à nos rêves qui ne deviendront qu'une forme d'illusion, un mirage dans le désert que sera devenue votre vie.

### Se prendre en main

C'est notre responsabilité de faire notre ménage intérieur régulièrement. Ne pas prendre à la légère les deuils, les échecs, les instants de crise que nous traversons.

N'oublions pas que le mot *crise* vient du grec et veut dire *changement*. C'est à nous qu'incombe la responsabilité de faire en sorte que ceux-ci finissent par être positifs.

C'est aussi notre responsabilité de tendre la main à un proche qui en aurait besoin. Mais surtout, c'est important d'accepter cette aide qu'on nous offre.

Consultez pour votre dépendance ou consultez pour prévenir le suicide. Peu importe sous quel angle vous traitez le malaise. Pourvu que vous preniez soin de vous.

Besoin d'aide?

1-866-appelle

1-866-277-3553

[www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)

# Vanessa

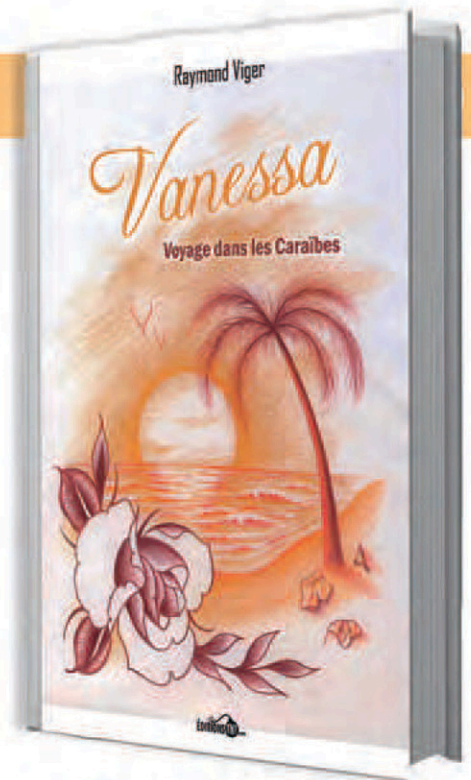
## Roman humoristique d'éducation sexuelle

Amitié, amour, découverte de la sexualité, homosexualité, agression...

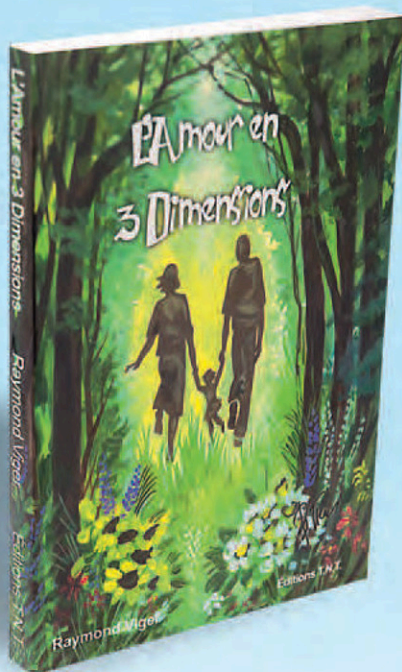
Récit pour les adolescents en quête sexuelle, les personnes vivant des difficultés avec leur sexualité, les enseignants et parents voulant éduquer les jeunes...

Raymond Viger est journaliste et travailleur de rue. En intervenant auprès des jeunes de Montréal et des communautés inuites, il vit la nécessité de les accompagner et de parler de sexualité avec eux. Récipiendaire de plusieurs prix pour la défense des droits de la personne et la lutte contre la criminalité, il fit de l'aide aux jeunes marginalisés son fer de lance. Depuis 25 ans, il dirige le Journal de la Rue, un organisme d'intervention et de promotion culturelle, tout en étant rédacteur en chef de Reflet de Société.

Ouvrage destiné aux 14 ans et plus.



**24.95\$**  
+4.50\$ taxes et transport



LIVRE

## L'Amour en 3 Dimensions

RAYMOND VIGER

### Roman humoristique et de croissance personnelle

Face à de grands obstacles, un ancien pilote suicidaire utilise les arts et l'humour pour remettre sa vie en perspective. Les confrontations entre son entourage et son thérapeute donnent lieu à des scènes savoureuses.

Véritable renaissance, ce roman est autant une source d'inspiration qu'un divertissement. C'est une nouvelle façon de percevoir notre environnement et notre relation à l'amour.

**19,95\$**  
+ 4.95 taxe  
et transport

625 Ave. De La Salle, Montréal (Qc), H1V 2J3 [www.editionstnt.com](http://www.editionstnt.com)  
(514) 256-9000 OU 1-877-256-9009 [info@editionstnt.com](mailto:info@editionstnt.com)

Service aux abonnés  
Changement d'adresse  
514-256-9000  
info@refletdesociete.com



goo.gl/dE51DH

## Directrice administrative

Danielle Simard  
514-256-9000  
journal@journaldelarue.ca  
PUBLICITÉ ET COMMANDITE

## Éditeur / Rédacteur en chef

Raymond Viger  
514-256-9000  
raymondviger@hotmail.com

## Collaborateurs

Louise Gagné, Jean-Claude Leclerc, Nicole  
Viau, Pascale Cormier, Pamela Vachon,  
Catherine Caron

## Pupitre

Simon-Claude Gingras  
Raymond Viger

## Correction

Simon-Claude Gingras.

## Journalistes

Jean-Marc Beausoleil, Delphine Caubet,  
Méline Soucy, Charlotte Robec,  
Julie Fortier, Colin McGregor

## Infographie et conception graphique

Danielle Simard

625 av De La Salle, Montréal, Qc H1V 2J3  
Tél: 514-256-9000 • Fax: 514-256-9444 • Sans frais: 1-877-256-9009  
info@refletdesociete.com • refletdesociete.com  
ISSN : 1711-7860

Notre mission: Le Journal de la Rue est un organisme à but non-lucratif qui a comme principale mission d'aider les jeunes marginalisés à se réinsérer dans la vie socioéconomique en favorisant leur autonomie.

La reproduction totale ou partielle des articles pour un usage non pécuniaire est autorisée à condition d'en mentionner la source. Les textes et les dessins qui apparaissent dans Reflet de Société sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs.

Reflète de Société est un magazine édité par le Journal de la Rue qui traite de multiples thématiques socioculturelles (violence, santé, environnement, prostitution...). Nous proposons des solutions et des ressources.

Le Journal de la Rue offre maintenant des obligations communautaires. Disponibles en multiples de 1 000\$, elles peuvent vous faire obtenir des rendements de 1% à 6,5% d'intérêts selon leur montant et leur durée. Façon concrète d'aider une noble cause : l'intervention auprès des jeunes marginalisés.

Membre:

- Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ)
- Association québécoise des éditeurs de magazines (AQEM)
- Magazine Canada (CMPA)
- Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ)
- Regroupement des organismes communautaires jeunesse du Québec

Ne me jette pas, passe-moi à un ami  
8,95\$ l'unité.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

## Santé

### Le stress des hommes au travail

En juin 2019, une étude menée par la Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) a révélé que 81% des hommes canadiens considèrent leur travail comme stressant, et que 60% déclarent qu'il nuit à leur capacité à bien dormir.

Le stress et le manque de sommeil peuvent causer des maladies cardiaques, du diabète de type 2, de l'obésité, des maladies mentales (notamment la dépression), ou encore un niveau faible de testostérone et des dysfonctions érectiles. De nombreuses maladies chroniques peuvent être évitées grâce à de meilleures habitudes de vie telles que prendre une pause des écrans, surveiller son alimentation et sa consommation d'alcool, ou encore aller marcher quelque temps, prendre des pauses, ou même simplement se lever de son bureau lorsque l'on est au téléphone.

Adam Kreek, médaillé d'or olympique d'aviron, est le porte-parole de la FSHC durant la Semaine de la santé des hommes au Canada. Il a lui-même expérimenté la pression durant sa carrière d'athlète, et continue de subir un certain stress en tant que coach. Il l'évacue notamment en faisant de la méditation, afin de faire récupérer son cerveau. Pour lui, il est important de voir le stress comme « quelque chose qui nous motive », plutôt que comme une pression inutile.

### Maladie de Lyme

La maladie de Lyme pourrait se propager du centre à l'est du pays d'ici 2070 à cause du réchauffe-

ment climatique. Les principales régions touchées seraient le sud du Québec, le nord de l'Ontario, la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve-et-Labrador.

L'augmentation de 2 °C prédite pour les prochaines années serait suffisante pour faciliter la reproduction des tiques, principaux agents de propagation de la maladie. Dans les 7 dernières années, le nombre de cas déclarés s'est vu multiplié par six.

La maladie de Lyme provoque des symptômes semblables à ceux d'une grippe et elle n'a pas causé de morts pour l'instant. Les maladies infectieuses comme celle-là augmentent depuis les années 80 en raison des changements climatiques.

Source : Agence Science-Press

### C'est bon pour le moral

Les activités artistiques sont perçues comme une récompense par notre cerveau, selon une étude de l'Université Drexel, aux États-Unis, parue le 13 juin 2017.

L'équipe de chercheurs a mesuré chez 26 personnes le flux sanguin dans la région du cerveau liée à la récompense. Les participants étaient observés pendant un total de 9 minutes alors qu'ils coloraient un mandala, puis gribouillaient dans un cercle, pour finir par une séance de dessin libre.

Les scientifiques ont noté que l'activité la plus gratifiante biologiquement était le gribouillage, et ce, même si le sujet se considérait au départ comme étant un artiste.

Après l'expérience, les participants se sentaient plus créatifs et plus aptes à résoudre des problèmes.

## Le suicide

### Le suicide et la loi

Le suicide a été décriminalisé en 1972. Avant cette date, une personne faisant une tentative de suicide était sujette à une sentence en vertu du Code criminel. Le suicide était considéré comme un meurtre prémédité.

Après des débats légaux qui ont duré plus de 20 ans, le suicide assisté par un médecin a été décriminalisé le 6 février 2015 (affaire Sue Rodriguez, 1993).

La loi permet dorénavant le suicide assisté à une personne adulte capable qui consent clairement à mettre fin à sa vie ; et qui est affectée de problèmes de santé graves et irrémédiables (y compris une affection, une maladie ou un handicap) lui causant des souffrances persistantes qui lui sont intolérables au regard de sa condition.

Le 17 juin 2016, quelques modifications sont apportées à la loi, la rendant moins permissive.

La personne admissible doit avoir au moins 18 ans, avoir un problème de santé grave et irrémédiable causant des souffrances physiques ou psychologiques permanentes qui lui sont intolérables. De plus, la personne doit être en état de déclin avancé et irréversible et sa mort naturelle doit être raisonnablement prévisible.

### Le suicide au Canada

Le nombre de suicides par 100 000 habitants est le plus bas en Ontario avec un taux de 8,6. Dans les 10 provinces canadiennes, le Québec arrive au 7e rang avec un taux de 12,7. La Saskatchewan ferme le bal avec un taux de 14,2. Le Nunavut présente un taux de 63,9.

### Le suicide au Québec

Le graphique comparant les taux de suicide au Québec, en Ontario et dans les autres provinces canadiennes démontre que le Québec se retrouvait en meilleure position jusqu'en 1978.

Après avoir rejoint l'Ontario et les autres provinces, son taux de suicide n'a cessé d'augmenter jusqu'en 1994, malgré de meilleurs résultats dans les autres provinces.

Est-ce que les valeurs religieuses des Québécois ainsi que les conséquences légales de la commission de ce qui était un crime avant 1972 les motivaient à camoufler leurs suicides en accidents? Est-ce que cela expliquerait une telle augmentation ?

## Histoire

### Le fleurdelisé

Le 21 janvier 1948, le gouvernement de Maurice Duplessis adopte un drapeau officiel pour le Québec. Il utilise un drapeau religieux où les fleurs de lys étaient orientées vers un Sacré-Cœur placé au centre, qui fut enlevé. Les fleurs de lys pointant alors vers le vide, le chanoine Lionel Groulx proposa de les redresser.

# Le stress d'une jeune animatrice

PAR MÉLINA SOUCY



# Animer, c'est pas «juste» un jeu!

**À 16 ans, les options de premier emploi sont limitées à cause d'un curriculum vitæ peu étoffé. Travailler dans un fast-food, une épicerie ou dans une boutique deviennent les premières jobs occupées par les jeunes gens à la fin de leur 4<sup>e</sup> secondaire. D'autres opteront toutefois pour un emploi saisonnier plus animé qui comporte son lot de défis.**

Frisbee a 16 ans. Durant tout l'été, la jeune animatrice entendra scanner ce pseudonyme à tue-tête par son groupe d'une quinzaine d'enfants âgés de 7 et 8 ans. « Frisbee, Matis m'a poussé! Frisbee, c'est quoi ton vrai nom? Frisbee, j'ai envie de faire pipi! », s'exclament en canon les enfants, alors qu'elle n'a même pas encore fini de prendre les présences.

Ces comportements sont évidemment typiques des enfants de cet âge. Certains d'entre eux sont cependant spécialement identifiés sur les feuilles de présence de l'animatrice vis-à-vis leur prénom.

Jason, 7 ans, trouble du déficit d'attention avec hyperactivité (TDAH). Matis, 8 ans, TDAH. Coralie, 8 ans, TDAH. Quatre lettres qui peuvent intimider lorsque l'on ne connaît et ne comprend pas leur portée.

« On a eu une formation d'animateur de camp qui a duré deux jours, explique Frisbee. On a eu un segment d'une heure sur les différents troubles du comportement, comme l'autisme, le TDAH et le syndrome de Gilles de la Tourette, pour apprendre à les différencier. Le pro-

blème, c'est qu'il y a une différence entre la théorie et la pratique. Chaque jeune est unique et réagit différemment aux interventions.»

« C'est difficile de gérer des cas comme celui de Coralie, confie Frisbee. Le meilleur truc demeure d'apprendre à la connaître pour bien intervenir. »

Les nouveaux animateurs arrivent donc peu outillés lors de leur première journée. « Tu te dois de bien connaître les jeunes pour réagir de la bonne façon avec eux, souligne-t-elle. Ce n'est pas facile, surtout en début d'été.»

## **Journée typique**

Après avoir réconforté 2-3 enfants qui ont eu le malheur de mettre de la crème solaire dans leurs yeux, Frisbee annonce le premier jeu. « Ok la gang, on va jouer à *Bienvenue chez les Indiens!* C'est un jeu d'élimination, ça veut dire que lorsque tu es éliminé, tu l'es pour tout le temps de la partie », lance Frisbee. Bien que ce soit son premier emploi, on voit bien que l'animatrice sait comment entraîner ses

jeunes dans la forêt imaginaire où ils deviendront des Indiens pour un bref moment de leur matinée.

Malheureusement pour Frisbee, certains membres de sa tribu ne réagissent pas bien face à la défaite.

Coralie a 8 ans et a un TDAH. Elle n'aime pas perdre, tout comme la majorité de ses compagnons de jeu. Mais contrairement à eux, Coralie a des réactions disproportionnées lorsqu'elle est contrariée. Avant-dernière Indienne à tomber au combat, l'enfant s'enfuit en courant et en criant, frustrée d'avoir été vaincue et suivant son impulsivité.

« C'est difficile de gérer des cas comme celui de Coralie, confie

Frisbee. Le meilleur truc demeure d'apprendre à la connaître pour bien intervenir.»

Après 5 semaines en compagnie de la jeune enfant souffrant d'un TDAH, l'animatrice réussit cependant à la calmer rapidement, puisqu'elle sait qu'en plus d'avoir de la difficulté à se concentrer, la jeune fille ne déjeune pas tous les matins et n'a pas toujours un lunch.

« Coralie, tu as le droit d'être fâchée, consent Frisbee. La seule chose que je te demande, c'est de me pointer un endroit où tu vas t'asseoir pour te calmer. Quand tu iras mieux, tu rejoindras le groupe. » L'animatrice constate avec surprise que son discours a fonctionné. « C'est la pre-



Le TDAH,  
j'en ai un moi aussi,  
je ne considère pas ça  
comme un trouble

mière fois qu'elle m'écoute », révèle Frisbee avec soulagement.

Pendant les cinq semaines précédentes, Coralie nécessitait parfois l'intervention d'une accompa-

« Si vous voulez passer un bel été,  
je vous assure qu'il n'y a pas  
de plus bel emploi saisonnier.

trice, c'est-à-dire une apprentie technicienne en éducation spécialisée, car elle avait tendance à s'enfuir du parc.

Frisbee n'avait pas que Coralie qui souffrait de TDAH dans son groupe. Elle devait intervenir différemment avec deux autres petits garçons, d'où la pertinence de bien

connaître chacun de ses jeunes. Jason, de son côté, avait de la difficulté à s'intégrer quand son ami Matis n'était pas là. Pour l'aider, l'animatrice devait partager avec les jeunes la passion de Jason :

les voitures et l'autodrome. Ainsi, lorsqu'il n'écoutait pas, elle n'avait qu'à intégrer ce thème dans son prochain jeu pour susciter son intérêt et son attention. La nouvelle animatrice ne voit pas, quant à elle, le TDAH comme un problème. « J'en ai un moi aussi, révèle-t-elle. Je ne considère pas ça comme un trouble, car ça fait partie de nous.

Ça rend même les enfants super attachants! »

### Débuts difficiles

Les deux premières semaines de camp de jour ont été éprouvantes pour Frisbee. « Après ma première journée, je voulais partir, se rappelle-t-elle. « Les premières semaines qui ont suivi ont même renforcé ce sentiment que ce n'était pas un emploi pour moi. C'est très exigeant. »

S'assurer de la sécurité des enfants, de leur bien-être, de leur plaisir, ainsi que de la satisfaction des parents sont des tâches complémentaires, mais difficiles.

« Les parents nous confient ce qu'il y a de plus cher à leurs yeux, explique Frisbee, Ils s'attendent à ce qu'on en prenne soin comme si c'étaient les nôtres. »



Avec le temps, l'adolescente a pris confiance en elle et affirme même qu'elle reviendra animer l'été prochain.

« On s'attache aux jeunes à force d'en prendre soin comme des nôtres, fait valoir l'animatrice avec des yeux encore remplis de bonheur. Ce n'est pas facile, mais c'est l'un d'avoir un emploi où tu sens que tu as un impact concret et positif sur la vie de quelqu'un qui en a besoin. »

Il n'y a pas de premier travail aussi formateur que celui-ci, d'après l'animatrice. « Si vous voulez passer un bel été, je vous assure qu'il n'y a pas de plus bel emploi saisonnier. »

« En plus de m'avoir fait grandir, il m'a fait lier de nouvelles amitiés avec les autres animateurs. J'ai passé le plus bel été de ma vie! »

## Difficultés liées à la DPJ

Les signalements à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) sont une autre réalité à laquelle les jeunes animateurs ne sont pas nécessairement préparés à faire face à leur âge.

« Je n'ai pas craint souvent pour la vie des enfants, parce que parfois ils vont dire des choses inquiétantes, mais il est difficile de savoir ce qui se passe pour vrai seulement avec ce qu'ils disent, explique Polochon, responsable du parc où Frisbee travaille. Il est toutefois important de faire le signalement pour s'assurer que l'enfant soit en sécurité. »

Le responsable, dans la vingtaine, ajoute que c'est dur pour le moral de faire un signalement, car la DPJ ne fait pas de suivi avec le camp après son enquête.

« Il y a deux ans, une animatrice des enfants de 5 ans s'est fait dire des choses inquiétantes par un de ses jeunes. On a donc posé des questions ouvertes à l'enfant pour ne pas lui mettre les mots dans la bouche. Nous avons également rencontré sa sœur. Ça s'est terminé par un signalement. »

« Aucune nouvelle par la suite. »

# La dépression

PAR DELPHINE CAUBET

**Sophie a un désintérêt pour tout ce qui l'entoure. Sortir avec ses amis l'intéresse de moins en moins et elle est tellement fatiguée qu'elle ne pourrait faire que dormir toute la journée. Soyons sincères, Sophie est malheureuse.**

Lorsqu'elle consulte son médecin, le verdict tombe : Sophie est dépressive. La dynamique Sophie, qui au secondaire faisait du sport, du bénévolat et allait à toutes les fêtes, voit maintenant la vie en gris.

Sophie n'a jamais vécu de traumatisme dans sa vie. Mais la dépression est une maladie insidieuse qui trouve son origine dans plusieurs facteurs.

## Facteurs biologiques

Parmi les causes de la dépression se trouve un déséquilibre chimique du cerveau.

La sérotonine est le messager du cerveau. Ce neurotransmetteur influe sur des fonctions physiologiques comme le sommeil autant que sur les comportements psychologiques tels l'agressivité ou encore les comportements alimentaires et sexuels. Et lorsque son niveau est bas, il est responsable de certaines dépressions, particulièrement celles avec suicide. Le rôle des neurotransmetteurs est de faire communiquer les neurones entre eux. Les antidépresseurs agissent comme des aides-messagers pour aider les neurones à recevoir toute l'information.

Mais la chimie du cerveau est complexe et la sérotonine n'est qu'une piste parmi d'autres. Des études ont montré que des patients dé-

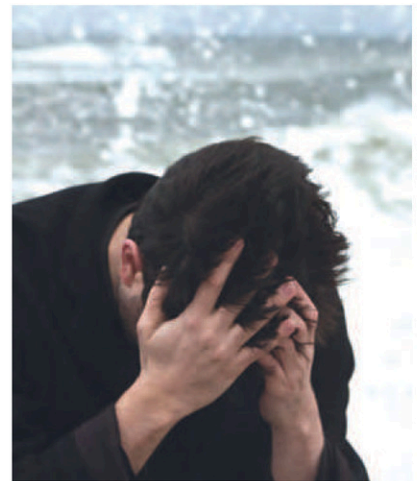
primés ou suicidaires montraient une hypersécrétion des hormones du stress comme le cortisol. Chez une personne en bonne santé, lors d'une situation de stress, une réaction en chaîne se produit dans le corps qui aboutit à la libération de cortisol. Et une fois en excès, cette hormone stoppe la réaction en chaîne pour mettre fin au niveau d'alerte maximale du corps.

Mais des médecins ont constaté que chez des patients déprimés, la réaction en chaîne ne s'arrête plus malgré le cortisol qui lève le drapeau blanc. Le rôle de certains antidépresseurs sert alors à renverser l'hypersécrétion des hormones de stress pour ramener le niveau d'alerte du corps à la normale.

## Facteurs psychologiques

Mais la dépression ne peut être réduite à un simple déséquilibre chimique du cerveau. Nos réactions face à une situation de peur, de stress ou de danger sont réglées en fonction de nos expériences passées. Le mental influe sur le biologique, pourrait-on dire.

Si, pendant sa jeunesse, un enfant a reçu majoritairement des commentaires négatifs ou rabaissants, il y a de fortes chances pour qu'il ait une vision négative. Face à une situation analogue, le facteur psychologique peut expliquer pour-



quoi une personne peut tomber en dépression et pas une autre.

## Facteurs environnementaux

Pour Sophie, la dépression a eu un événement déclencheur. En réalité, son année a été plutôt difficile. Suite au décès de sa mère, elle a également perdu son emploi. En plus de sa tristesse, elle se retrouve avec des revenus en moins et un cercle social partiellement bouleversé.

## Sport, méditation en alternative

Après plusieurs consultations avec son médecin, Sophie a finalement trouvé un traitement pour l'aider à aller mieux. En fait, au bout de deux semaines, elle se sent déjà rétablie et décide d'arrêter son traitement. Elle est guérie ! Mais la rechute ne se fait pas attendre et comme son médecin l'a répété, l'arrêt se fera progressivement et avec soutien psychologique.

À son plus grand étonnement, son médecin lui conseille même de pratiquer un sport et... la méditation ! Plutôt scientifique, Sophie s'est interrogée pour comprendre comment la méditation pouvait l'aider à guérir. Plusieurs fois par semaine, Sophie a enchaîné 30 minutes de course avec 30 minutes de respiration. En se conformant toujours à une consigne stricte de son entraîneur : faire les choses à son

rythme, mais toujours focaliser sur le présent, comme sa respiration, le travail des muscles... et oublier le monde en dehors de ce moment.

Une fois revenue à la réalité, Sophie le reconnaît, ces séances apparaissent comme une bouffée d'air

frais, même si les premiers temps ont été difficiles physiquement. Et comme son médecin le lui a appris, les symptômes sont réduits en moyenne de 40% grâce au sport et à la méditation. En effet, l'exercice physique augmenterait le nombre de neurones et l'apprentissage les

garderait en vie. Mais la méditation et le sport ne sont pas des formules magiques ou une réponse mystique.

Pendant sa pratique, Sophie ralentit ou stoppe la rumination mentale des événements du passé qui l'ont marquée. Elle se donne une pause.

## Comprendre le stress post-traumatique (TSPT)

PAR DELPHINE CAUBET

**L'état de stress post-traumatique apparaît après un événement traumatisant qui a mis en jeu la vie ou l'intégrité physique d'une personne. Elle a ressenti durant cet événement une peur extrême et de l'impuissance.**

Le cas des militaires revenant de la guerre est l'exemple le plus médiatisé, mais les victimes d'actes criminels sont tout aussi susceptibles d'en souffrir. Confrontées au même événement traumatique, les femmes auraient davantage de risques de souffrir de cet état. Les causes ne sont pas encore claires.



Les personnes affligées par cet état revivent constamment l'événement traumatisant.

Les personnes affligées par cet état revivent constamment l'événement traumatisant. Que ce soit un accident de voiture, une agression sexuelle...

Leur cerveau est constamment sur le qui-vive, comme si leur vie était constamment en danger, même lorsque ce n'est plus le cas.

D'autres pathologies se couplent au TSPT. Les patients souffrent souvent de dépression, d'anxiété,

de problèmes sexuels, de drogues, etc.

La consommation de stupéfiants est d'ailleurs un élément récurrent des victimes qui cherchent une échappatoire pour sortir de cet état de peur, mais à long terme, ces substances ne font qu'accroître l'anxiété et la dépression.

Toutefois, les symptômes peuvent se présenter parfois plusieurs mois ou années après le traumatisme. Un

événement déclencheur sera à l'origine du basculement (anniversaire du trauma, mise à la retraite, etc.).

Les personnes souffrant du TSPT veulent généralement revenir « comme c'était avant ». Elles voudraient supprimer ces souvenirs, chose impossible.

Il est nécessaire de consulter un professionnel de la santé pour tenter de trouver un nouvel équilibre. Un patient sur deux se remettrait spontanément d'un état de stress post-traumatique en deux ans environ.

Pour les autres, l'état devient chronique.

# Zoothérapie contre le stress

PAR CATHERINE CARON

**La ronronthérapie, vous connaissez? Si vous êtes l'heureux propriétaire d'un chat, il y a des chances que oui, sans le savoir.**

Même chose si vous êtes de ceux qui regardent en boucle sur Internet des vidéos de chatons trop mignons qui vous font pousser d'incontrôlables « hoon » avec une voix suraiguë et un sourire béat.

Si vous avez l'impression que le ronronnement de votre chat (ou celui du voisin, que vous vous reprenez de kidnapper – le chat, pas le voisin) vous apaise, vous n'hallucinez pas : ses effets bénéfiques sur la santé psychologique des humains ont été scientifiquement prouvés. Selon plusieurs études présentées dans le livre *Tout sur le chat*, de Joël Dehasse, vétérinaire belge et coach en comportement animal, les propriétaires de félins seraient même en meilleure santé psychologique que ceux qui n'en possèdent pas! Le ronronnement de nos boules de poils aurait notamment le pouvoir de :

- Diminuer le stress et l'anxiété ;
- Favoriser le sommeil ;
- Abaisser la pression sanguine ;
- Améliorer l'humeur et chasser les idées noires.

Le vétérinaire toulousain Jean-Yves Gauchet, inventeur officiel du terme *ronronthérapie*, affirme que le ronronnement agit chez l'humain comme un médicament sans effet secondaire. Il explique: « C'est par le tympan, mais aussi par les corpuscules de Pacini, des terminaisons nerveuses situées au ras de la peau, que nous percevons le ronron, qui émet des fréquences

basses situées entre 20 et 50 hertz. Ces fréquences transmettent des pensées positives et de bien-être

À Tokyo, certaines compagnies permettent d'ailleurs aux employés d'amener leur chat au travail pour diminuer leur stress et favoriser leur créativité.



à notre cerveau : ce doux bruit entraîne une production de sérotonine, l'hormone du bonheur, impliquée dans la qualité de notre sommeil et de notre humeur. »

Ces vibrations émises par le ronronnement du chat sont même utilisées en kinésithérapie, où elles sont reproduites pour accélérer la cicatrisation osseuse. Et lorsque la musique d'un film vous touche, vous perturbe, vous émeut, vous calme, bref, lorsqu'elle vous fait vivre des états d'âme ou induit en vous des émotions particulières, ce

sont aussi ces vibrations qui sont en jeu.

Bref, le ronronnement, « c'est un puissant antistress, régulateur de la tension artérielle, boosteur des défenses immunitaires et un soutien psychomoteur », affirme la journaliste et auteure Véronique Aïache, dans son livre *La ronronthérapie*.

À Tokyo, où les cafés félins abondent, certaines compagnies (dont Ferray, une entreprise en informatique) permettent d'ail-

leurs aux employés d'amener leur chat au travail pour diminuer leur stress et favoriser leur créativité. À quand une « politique du chat au bureau » au Québec?

## Quelques livres sur le sujet :

- \* *Mon chat et moi, on se soigne*, de Jean-Yves Gauchet ;
- \* *La Ronronthérapie*, de Véronique Aïache ;
- \* *Tout sur les chats*, de Joël Dehasse ;
- \* *Le livre qui ronronne*, de Gilles Diederichs

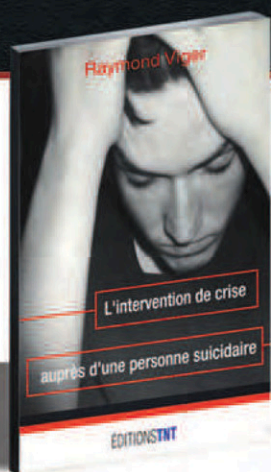
L'intervention de crise auprès  
d'une personne suicidaire

# Suicide

DISPONIBLE  
EN ANGLAIS

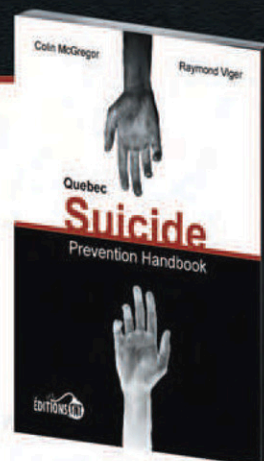
Pour apprendre à:

- Détecter les signes avant-coureurs
- Survivre au suicide d'un proche



**4,95\$**  
+ 2.50\$ taxes  
et transport

**7,95\$**  
+ 3.00\$ taxes  
et transport



Éditions TNT 625 av De La Salle, Montréal (Qc) H1V 2J3  
info@editionstnt.com 514-256-9000 editionstnt.com



Raymond Viger

## Après la pluie... Le beau temps

La réédition d'un recueil de poésie  
vendu à 5 000 exemplaires à sa  
première parution.

Une bonne lecture pour reconnecter  
avec ses émotions.

À lire seul ou en groupe.  
Pour s'améliorer sur le plan  
personnel ou pour le plaisir.

**9,95\$**

+ 2,50\$ taxes et transport



Livre:

## Liberté Un sourire intérieur Raymond Viger

Suite d'Après la pluie... Le beau temps.  
Après plus de 20 ans et 5 000 exemplaires  
vendus de son premier recueil de poésie,  
Raymond Viger revient avec un nouvel opus  
empreint de sagesse et de recul sur sa vie.

Sous forme de vers et de prose, ce recueil  
se veut sans contraintes.

Lisez-le du début à la fin, de la fin au début  
ou en flânant entre les pages.

Tout est permis... comme dans la vie.

**9,95\$**

+2,50\$ taxes et transport

# Étudiants en détresse

PAR CHARLOTTE ROBEC

**Stress, anxiété, dépression... La vie des étudiants n'est pas de tout repos, et leur santé mentale semble en danger. Un phénomène qui inquiète de plus en plus les professeurs et les médecins, et dont on entend beaucoup parler à l'université comme ailleurs.**

En 2016, le *National College Health Association* a mené un sondage auprès des étudiants canadiens de niveau postsecondaire à propos de leur santé mentale. Cette enquête a révélé plusieurs faits inquiétants.

En effet, 44,4% des personnes interrogées ont déclaré avoir éprouvé au cours des 12 derniers mois de puissants symptômes de dépression, qui les empêchaient de fonctionner normalement, et 18,4% ont été diagnostiqués et traités par un professionnel pour des problèmes d'anxiété. De plus, 13% ont envisagé le suicide, et 2,1% ont fait une tentative.

Des chiffres alarmants, qui révèlent un problème profond au sein de toute la communauté étudiante.

Au Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) de l'Université de Montréal (UdeM), le nombre de consultations a augmenté ces dernières années : entre 2016 et 2019, il est passé de 10 500 entrevues à 13 500, selon Virginie Allard-Cameus, directrice du Centre.

## Motifs pour consulter

D'après Christelle Luce, psychologue clinicienne au CSCP, les mo-

tifs de consultation des étudiants sont divers, mais certains sont plus fréquents que d'autres, notamment les symptômes anxieux ou dépressifs ou encore les conduites addictives avec des substances telles que l'alcool ou le cannabis.

Mais d'autres raisons peuvent pousser les étudiants à consulter un spécialiste : une séparation, une déception au niveau des études, des difficultés sexuelles... Ce sont des épisodes douloureux, en particulier pour des étudiants souvent jeunes.

Les études entraînent aussi parfois, pour certains, une situation d'isolement. À Montréal, de nombreux étudiants sont originaires d'autres villes, voire d'autres pays. Ils sont parfois loin de leur famille, de leurs proches, et l'adaptation peut s'en trouver plus difficile.

## Crises de panique

Camille, étudiante de 18 ans en première année de baccalauréat de sciences biomédicales à l'UdeM, a elle-même rencontré quelques difficultés, dues notamment à ses études. Elle raconte avoir été sujette plusieurs fois à des crises de panique avant les examens, et s'être posé de nombreuses ques-

tions quant à son futur pendant ces périodes.

Elle ajoute aussi que lors de ses moments de détente avec ses amis, elle s'est de temps en temps tournée vers l'alcool et le cannabis afin de décompresser et de mieux gérer le stress amené par l'université. Elle a aussi envisagé de prendre des dopants forts tels que la Ritaline, mais s'est contentée de dopants doux, comme le café.

## Partout pareil

Mais ce phénomène est loin de s'arrêter à la frontière canadienne. Constance, étudiante de 19 ans en première année de médecine en France (qu'elle passe pour la deuxième fois), rencontre elle aussi des problèmes de stress intense.

Avant les examens à passer chaque semestre, elle se retrouve également confrontée à des crises de panique. Elle explique que « cela demande une grande force mentale de réussir à tout donner dans un laps de temps défini pour une épreuve décisive que l'on révisé depuis longtemps ».

Elle a d'ailleurs déjà failli se faire prescrire des antidépresseurs, non pas pour des problèmes de dépression, mais pour des problèmes de stress. Mais elle ne l'a finalement pas fait, et préfère gérer ce stress avec des techniques naturelles telles que le sommeil, la méditation, les exercices de respiration, ou encore le sport.

Malheureusement, il n'existe aucune technique magique pour se débarrasser du stress. Mais les moments de détente, la méditation, et si besoin, les médicaments, peuvent être d'une grande aide, surtout pour de jeunes étudiants.

Les mesures prises par les organismes scolaires peuvent aussi apporter un soutien.



À l'UdeM, beaucoup d'initiatives ont été mises en place pour aider ceux qui en ont besoin. Le programme Sentinelles, par exemple, consiste à faire en sorte qu'il y ait dans chaque unité administrative au moins un membre du personnel vers qui se tourner le cas échéant et qui saura écouter et orienter l'étudiant vers la ressource dont il a besoin. Il ne reste plus qu'à espérer que les différents projets mis en place dans les structures postsecondaires soient efficaces et offrent une véritable aide.

### Reprendre ses études

Lorsque l'on parle des étudiants, on pense souvent à de jeunes adultes de 18 à 25 ans. Mais la population étudiante est en réalité bien plus diverse. Certains sont des adultes en reprise d'études et les problématiques qu'ils rencontrent peuvent être différentes. Beaucoup doivent apprendre à concilier leur vie familiale et leur vie étudiante, tout en se retrouvant au milieu d'une population plus jeune, ce qui n'est pas toujours simple.

Il faut aussi se réadapter à un environnement scolaire après l'avoir quitté pendant des années. Tous ces facteurs sont susceptibles de

contribuer à un mal-être pour ces personnes.

Amélie, notamment, a repris ses études en journalisme à l'UdeM tout en ayant une famille à charge. Elle explique ressentir une grande différence entre les périodes de cours et les périodes de congé : « Je suis beaucoup plus détendue lorsque je suis en vacances, au moins jusqu'à quelques jours avant de retourner en cours – je redeviens alors un peu nerveuse. Je suis aussi plus disponible pour ma famille, et généralement de meilleure humeur. »

### Un stress intense

Elle a d'ailleurs reçu un diagnostic pour un trouble anxieux généralisé, et a développé des techniques afin de mieux gérer son angoisse. Cependant, cela devient plus difficile pendant les périodes où elle a beaucoup de choses à faire qui sont très stressantes.

En effet, les périodes d'examen et de fin de session de l'université sont des moments particulièrement éprouvants pour elle. Chaque session, elle redoute les trois ou quatre dernières semaines de cours, qui sont les plus stressantes,

et elle confie que « la vie à la maison est beaucoup plus difficile dans ces moments ».

Après la naissance de sa fille, Amélie a fait face à une dépression post-partum. Elle est retournée à l'université seulement un an plus tard, et elle explique qu'elle était encore un peu submergée par toutes les tâches qu'elle devait accomplir. « Je souhaitais performer partout, dans ma vie personnelle comme à l'école », raconte-t-elle.

### Gérer son angoisse

Sa technique de gestion du stress consiste à diviser ce qu'elle a à faire en plusieurs petites tâches, ce qui lui donne l'impression d'avancer. Elle essaie aussi de sortir s'aérer lorsqu'il fait beau, afin de réfléchir calmement quelques minutes.

Son médecin lui a également prescrit des anxiolytiques, qu'elle prend lors de ses rares crises de panique, et qu'elle apprécie d'avoir à sa disposition en cas de besoin.

### Conciliation études et famille

Elle avoue ressentir un certain décalage avec les autres étudiants, car le rythme de vie n'est pas le même. Elle a réussi à tisser des liens avec certains, mais il est impossible pour elle, par exemple, d'aller boire un verre à la sortie des cours aussi souvent que les autres, ou de participer activement à la vie universitaire. Cependant, elle précise qu'elle s'y attendait et que ce n'est pas une surprise.

Pour Amélie, concilier vie étudiante et vie familiale est « un gros défi ». C'est parfois difficile sur le plan financier, ou au niveau de l'aménagement de l'horaire avec les enfants. « Mais j'aime tellement ce que je fais maintenant que ça compense. Je me sens beaucoup plus épanouie depuis que j'ai décidé de retourner étudier dans un domaine qui me passionne », conclut-elle.



## Aimer ses études

PAR CHARLOTTE ROBEC

***Certains étudiants connaissent de mauvaises expériences avec les études : stress, anxiété, dépression, la liste de leurs problèmes est longue. Mais d'autres apprécient cette période, ou l'ont appréciée, malgré le stress qu'elle peut provoquer.***

De nombreux facteurs entrent en jeu lorsqu'il s'agit de la manière dont chacun vit la période de ses études. L'intérêt que l'on porte à ce que l'on étudie, tout d'abord, influe grandement. Delphine, Française, a effectué ses études supérieures au Québec, à l'Université de Montréal. Elle a commencé par un baccalauréat en sciences politiques, ce dont elle rêvait depuis des années, puis a enchaîné avec un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en journalisme.

### **Faire ses choix**

Elle explique avoir bien vécu ses études, car elle aimait ce qu'elle faisait. Le système d'enseignement français ne lui convenait pas, et elle

a préféré le système québécois, qui laisse plus de liberté aux étudiants. Apprendre par cœur la dérangeait moins, car ce qu'elle apprenait l'intéressait, ce qui facilitait son apprentissage.

Julie, Française elle aussi, possède une maîtrise en histoire, ainsi qu'un master dans les médias, qu'elle a complétés en France. Elle a toujours voulu faire du journalisme. Elle confirme qu'aimer ce qu'elle étudiait et savoir ce qu'elle voulait faire ont été des facteurs de réussite et d'appréciation de cette période.

Les professeurs jouent aussi un rôle dans la façon dont les élèves vivent leurs études. Lisa, qui a étudié pendant cinq ans à l'IEP (Institut d'études politiques) de Toulouse, en France, raconte que ses professeurs étaient pour la plupart très stimulants : « la majorité était drôle et sympathique, c'est un aspect qui donne envie d'aller en cours ».

### **Gérer la pression**

Mais le fait d'apprécier ses études

ne dissipe pas totalement le stress généré par l'université. Il faut alors savoir comment gérer ce stress. Pour Delphine, ce sont ses amis en sciences politiques qui l'ont aidée. Ils révisaient et préparaient leurs travaux dirigés ensemble, ou se les faisaient corriger les uns par les autres.

Lisa, quant à elle, a trouvé sa première année à l'IEP plus stressante que les suivantes. Le décalage avec le lycée était très marquant, et la quantité de travail à fournir était lourde.

Afin de se détendre, elle ne sortait pas beaucoup, et privilégiait la lecture et les films. Mais surtout, c'est le sport, et en particulier la natation, qui l'a aidée à se défouler et à mieux gérer la pression.

Personne ne vit sa scolarité de la même manière. Mais aimer ce que l'on fait, avoir des professeurs compétents et sympathiques, organiser son temps de travail et gérer son stress aide souvent à mieux apprécier cette période



# Tartare de saumon

4264 rue Ste-Catherine Est, Montréal (Qc), H1V 1X6

514-223-8116 ♦ [www.stecath.com](http://www.stecath.com)



# Stressant, être parent?

PAR JULIE FORTIER,

responsable éditoriale, *Naître et grandir*

**Stress, dépression, burnout... Ce sont maintenant des mots que l'on retrouve souvent dans les articles qui traitent de parentalité. Ils suscitent aussi beaucoup de réactions de la part des parents sur les réseaux sociaux. De l'extérieur, on peut se demander si ça va mal à ce point sur la planète parents. Bien sûr que non, mais ça pourrait aller mieux.**

## **Course contre la montre...**

Est-ce le manque de temps qui cause le plus de stress aux parents? Les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre, mais ce serait l'impression de ne pas avoir le contrôle sur le temps - plutôt que le manque de temps en soi - qui serait stressante. Or, cette sensation de manquer de temps, plusieurs parents d'aujourd'hui la ressentent, comme le démontrent les statistiques.

Selon un récent rapport de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), 20 % des parents ont dit ressentir une « forte pression liée au manque de temps ». Avoir du temps pour soi a aussi été identifié comme une des trois situations les plus difficiles par 46 % de parents d'enfants de 0 à 2 ans, rapporte une étude menée auprès de 1 126 mères et 160 pères par le Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec.

De plus, 62 % des parents considèrent la conciliation famille-tra-

vail comme une source de stress importante, révèle un récent sondage réalisé pour l'Observatoire des tout-petits. Selon d'autres chiffres de l'ISQ publiés en 2016, 37 % des parents ont aussi affirmé être épuisés quand arrive l'heure du souper et 55 % ont dit manquer de temps libre pour eux.



### Trop de pression?

L'engagement des parents d'aujourd'hui dans leur vie de famille peut aussi faire augmenter le niveau de stress. Pas étonnant que le terme *burnout parental* ait fait son apparition il y a quelques années. Il ne s'agit pas d'un trouble officiellement reconnu, mais il a été étudié sérieusement par des chercheuses belges.

Plusieurs parallèles peuvent d'ailleurs être faits avec le burnout professionnel, selon le psychologue du travail Nicolas Chevrier. Comme il l'explique, les exigences que s'imposent les parents, les mères surtout, alors

qu'ils n'ont pas les ressources nécessaires (temps, argent, humeur stable...), peuvent causer du stress. Et lorsque le stress devient chronique, il peut mener à l'épuisement.

### À la recherche de solutions

Oui, il existe des solutions pour aider les parents, et elles sont connues. Plus de mesures de conciliation travail-famille (et des parents qui s'autorisent à les utiliser quand ils y ont droit), un meilleur partage des tâches ménagères, des soins aux enfants et de la charge mentale entre les parents, un meilleur accès aux professionnels de la santé et aux psychologues font, entre autres, partie des moyens souvent cités.

Diminuer les attentes que l'on s'impose comme parent, briser l'isolement, demander de l'aide aux proches, prendre du temps pour soi sont aussi des conseils souvent donnés pour faire diminuer le stress et prévenir la détresse parentale.

Aller chercher du soutien, surtout quand on n'a pas la chance d'être bien entouré, est une autre façon de faire baisser la pression. Malheureusement, 25 % des parents d'enfants de 0 à 5 ans ne connaissent pas les ressources offertes dans leur région, selon des données de l'ISQ.

Peut-être que les jeunes parents ont aussi le réflexe de se tourner davantage vers les réseaux sociaux pour trouver des solutions.

Les groupes de parents sur Internet peuvent d'ailleurs être positifs, selon la spécialiste du stress Sonia Lupien. Quand les parents vivent des moments difficiles, les encouragements et conseils des autres peuvent donner « l'impression de reprendre du contrôle sur la situation », explique-t-elle.

### Un sujet encore tabou?

Évidemment, quand on a l'impression de sombrer, que plus rien ne va, il est important d'aller chercher de l'aide professionnelle. Plusieurs cas de dépression postnatale ne seraient d'ailleurs pas diagnostiqués ou traités. Bien des femmes taisent leur détresse parce qu'elles ont peur de passer pour de mauvaises mères. Comme en témoignent les nombreuses réactions que suscitent ceux de mes textes qui traitent de dépression chez les mères, juste en parler semble faire énormément de bien. Souvent, les commentaires se résument à « merci de mettre des mots sur comment je me sens ».



# Comment Rimbaud m'a sauvé la vie

PAR PASCALE CORMIER

**Pour ceux et celles qui n'ont pas pu y être, voici le texte du discours que j'ai prononcé le 1<sup>er</sup> septembre 2017, dans le cadre du grand *Kiss-in* de la Fête Arc-en-ciel de Québec sur le parvis du Palais Montcalm, place D'Youville.**

Je suis née à Sainte-Foy à une autre époque, sous une autre armure, dans un autre monde. J'ai fait un long détour pour arriver jusqu'à moi.

Un demi-siècle plus tard, je suis née une deuxième fois à Québec, sur la scène du Tam-Tam Café, dans le quartier Saint-Roch, à deux pas de chez Jos Dion. Je me suis avancée au micro, fardée, parfumée, *paddée*, vêtue de ma plus belle robe et de mes bijoux en toc, et j'ai dit : « Je suis venue pour tuer la honte. » Et la honte est morte ce soir-là.

La première fois que je suis née, j'étais un garçon. En tout cas, j'avais l'air d'en être un. C'est ce que le médecin a dit à mes parents : « Félicitations, vous avez un beau garçon. » Ils étaient contents! Pensez donc : leur premier enfant, et en plus, c'était un garçon.

C'était dans les premières années de la Révolution tranquille. Les idées sur l'éducation sentaient encore l'encens d'église. Dieu avait dit : « Tu seras un homme, mon fils. » Dans mon cas, Il aurait aussi bien pu dire « ma fille ». Dieu se trompait parfois.

C'est drôle, je suis née deux fois à Québec, mais je n'y ai jamais habité. Je n'avais pas six mois quand

mes parents ont déménagé à Matane; j'avais huit ans quand on est partis vivre à Yaoundé, au Cameroun; et j'en avais treize quand on est rentrés au pays pour s'établir à Montréal, où j'ai vécu les pires et les plus belles années de ma vie.

Les trois premières, à notre retour d'Afrique, ont été de loin les plus atroces. J'allais à la polyvalente Lucien-Pagé, un énorme bunker où s'entassaient plus de deux mille élèves. J'avais un drôle d'accent, de

drôles de manières, et j'étais bonne élève, polie, bien élevée, très appréciée des profs et de la direction : autrement dit, j'avais toutes les qualités requises pour me faire des amis à cet âge-là...

J'ai milité pour bien des causes dans ma vie, sauf pour celle qui me touchait de plus près. Il faut dire qu'à Matane, dans les années 1960, personne n'avait jamais entendu parler de dysphorie d'identité de genre ni de transidentité. J'étais censée être un gars, et tout ce qu'on me répétait, c'est : « Fais un homme de toi! Bats-toi comme un homme! » J'ai fait de mon mieux,

mais je n'étais pas taillée pour le rôle.

Plus tard, mes années de polyvalente m'ont fait comprendre que j'avais intérêt à dissimuler ma féminité si je voulais rester en vie.

C'était comme ça, à l'époque : être gai ou transgenre, c'était vivre caché, dans la honte et la peur, et ça se terminait souvent par un suicide.

Je salue toutes les personnes qui ont eu le courage de se lever, et d'affronter une société hostile et des lois injustes, pour que nous puissions vivre dans la dignité. C'est grâce à elles si je suis vivante, aujourd'hui, et si je peux enfin m'assumer au grand jour.

Au début de la trentaine, j'ai déménagé à Hull où ma vie a pris un heureux tournant. J'y suis deve-

**J'avais intérêt à dissimuler ma féminité si je voulais rester en vie.**

nue traductrice, un métier qui m'a permis de gagner correctement ma pitance sans sortir de chez moi. Et surtout, j'y ai rencontré la mère de ma fille, avec qui j'ai vécu pendant treize ans. Nous nous sommes séparées depuis, mais voir grandir ma fille et m'occuper d'elle a été – et demeure – la plus grande joie de mon existence.

Elle a maintenant vingt ans, et nous sommes devenues les meilleures copines du monde. Quand je lui ai annoncé ma transition, il y a cinq ans, elle a très bien réagi. Elle n'a soulevé qu'une objection : elle ne voulait pas perdre son papa. J'ai

acquiescé de grand cœur : après tout, quelle fille a besoin d'une deuxième maman?

Nous magasinons souvent ensemble, elle et moi, et nous prenons un malin plaisir à regarder la tête des autres clientes quand elle me lance, à travers la porte d'une cabine d'essayage : « Et puis, papa, est-ce qu'elle te fait, la robe? »

Avec tout ça, je ne vous ai pas encore raconté comment Rimbaud m'a sauvé la vie. À quatorze ans, alors que je touchais le fond du désespoir et que je comprenais de moins en moins qui j'étais, la poésie m'est apparue comme un miracle.

Comme si les nuages s'étaient déchirés d'un coup pour laisser entrer la lumière.

Rimbaud, surtout, a été un vrai coup de foudre. Il écrivait : « Je est un autre. » Je n'avais jamais rien lu d'aussi vrai, d'aussi profond, d'aussi sensé. Je ressentais tellement cette phrase! Il me semblait qu'elle s'adressait directement à moi. Il écrivait aussi : « La vie est ailleurs. » Ça m'ouvrait une fenêtre sur l'espoir.

J'ai décidé à ce moment-là que je voulais « être poète », comme si c'était une identité en soi. Puisque je n'en avais aucune, je me suis accrochée à celle-là. Ça m'a donné un but, une raison d'être, une moti-

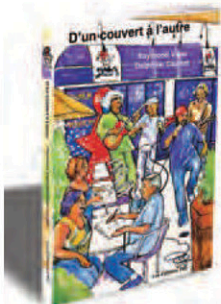
## Le Chant des sirènes

[extrait de : *La fille prodigue*, poésie, Éditions de l'étoile de mer, 2014, auteure : Pascale Cormier]

Les sirènes sont cruelles  
parce qu'elles n'ont pas de sexe  
et moi je vis  
sur le lit d'une ancienne mer  
auprès d'épaves désertées  
je serais une princesse  
j'aurais une robe d'azur et de lumière  
un reste d'avenir  
des yeux pour me mirer  
ai-je été ce garçon trop sage?  
je m'en souviens à peine  
j'habitais une théière  
le ciel était si haut  
plus j'étouffe le feu  
plus il me dévore  
je m'enfonce peu à peu dans ma chair  
je m'avale par l'intérieur  
de pierre en pierre  
nuit après nuit  
je ne trouve que cendres  
et nulle part où aller  
je n'ai que des reflets d'images  
des ruines de châteaux  
mon seul naufrage intime  
je rêvais d'être belle.

vation pour continuer. Sauf qu'on ne peut pas tricher avec la poésie : avant d'être poète, il faut d'abord être quelqu'un, avoir une identité forte et assumée. C'est pourquoi, malgré ma passion dévorante pour cet art, j'ai mis tant d'années à trouver ma propre voix.

C'est seulement en amorçant ma transition, à cinquante ans, que j'ai cessé de vouloir « être poète » et que j'ai commencé à écrire des poèmes. J'ai publié mon premier recueil en 2014, et ça a été comme une troisième naissance. Je pouvais enfin dire qui j'étais vraiment.



## 25 années d'intervention sociale et culturelle

Raymond Viger, à travers sa vision personnelle et son vécu, retrace la création de l'organisme, l'intervention auprès des jeunes et leur professionnalisation en tant qu'artistes. Delphine Caubet présente les artistes du Bistro le Ste-Cath pour connaître l'histoire de leur relation avec ce lieu et leur public.

**24,95\$**

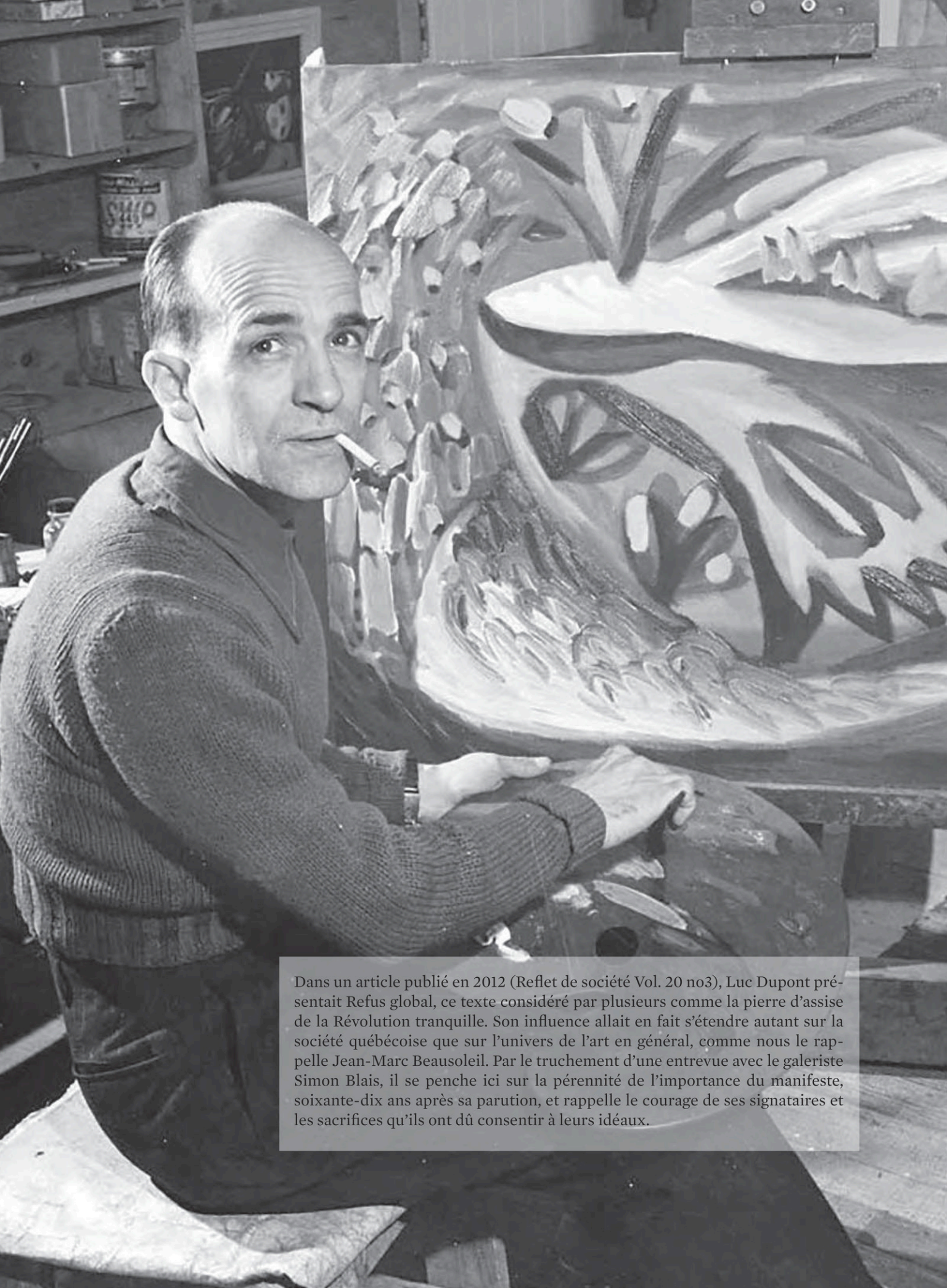
+3,95\$  
taxe et transport

[goo.gl/ZFqTFS](http://goo.gl/ZFqTFS)



Éditions TNT 625 av De La Salle, Montréal (Qc) H1V 2J3 [info@editionstnt.com](mailto:info@editionstnt.com) 514-256-9000 [editionstnt.com](http://editionstnt.com)

[www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)



Dans un article publié en 2012 (Reflét de société Vol. 20 no3), Luc Dupont présentait Refus global, ce texte considéré par plusieurs comme la pierre d'assise de la Révolution tranquille. Son influence allait en fait s'étendre autant sur la société québécoise que sur l'univers de l'art en général, comme nous le rappelle Jean-Marc Beausoleil. Par le truchement d'une entrevue avec le galeriste Simon Blais, il se penche ici sur la pérennité de l'importance du manifeste, soixante-dix ans après sa parution, et rappelle le courage de ses signataires et les sacrifices qu'ils ont dû consentir à leurs idéaux.

# Je me souviens du Refus Global

PAR JEAN-MARC BEAUSOLEIL

**« Je n'existerais pas sans les peintres du Refus Global », déclare Simon Blais, propriétaire, fondateur et directeur de la prestigieuse galerie qui porte son nom.**

Ayant mis sur pied, en 2018, une expo qui soulignait les soixante-dix ans du célèbre pamphlet, M. Blais récidivait, au moment de la rédaction de ce texte, avec une exposition qui mettait en parallèle les œuvres de Marcelle Ferron et de Jean-Paul Riopelle, deux des signataires du Refus Global.

« Ils ont inventé l'abstraction. Ils sont le fer de lance de toute la modernité. Je leur dois tout en tant que marchand et en tant que collectionneur », affirme ce passionné.

## À la source de la Révolution tranquille

M. Blais nous répète que le Refus Global est le début de la modernité au Québec. Ce texte a créé un choc dans la communauté artistique et politique de l'époque, comme en témoignent les nombreux échanges qui ont alors eu lieu dans les journaux.

« Les répercussions ont été telles que Borduas a perdu son emploi », rappelle-t-il. Tous les signataires se sont dispersés, Riopelle comprenant qu'il ne pourrait créer au Québec s'est immédiatement envolé pour la France. Déterminée à ce que ses enfants ne soient pas élevés par des religieux ou des religieuses dans une école catholique, Marcelle Ferron l'a rapidement suivi.

Tous les signataires ont souffert. Aucun d'eux n'arrivait à vendre ses toiles à un prix raisonnable. Ils ont tous connu des années de difficultés économiques et existentielles. Ils ont dû attendre la fin des années 1970 pour enfin connaître des expositions de peintres automatistes dignes de leur importance.

## Un fécond sacrifice

« C'est le prix qu'ils ont payé pour nous donner de la liberté à tous, dans tous les domaines de la

création, danse, arts visuels, littérature... C'est vraiment incontournable.

« On est chanceux que ces gens-là se soient présentés et qu'ils aient contribué à ça, à cette ouverture dans la liberté de la pensée », insiste M. Blais.

Entre autres, Simon Blais se souvient d'avoir eu le bonheur de côtoyer Marcelle Ferron. « Je n'ai jamais vu autant d'amour et d'estime de la part du public pour une artiste que pour Marcelle Ferron », témoigne-t-il avec bonheur. « Les gens venaient, s'assoiaient par terre autour d'elle et buvaient ses paroles. »

## Le refus global

Il s'agit d'un manifeste artistique publié en 1948 qui remet en question les valeurs dominantes de la société québécoise de l'époque: soumission à la religion, tradition, conformisme, isolationnisme.

Sous l'égide du peintre Paul-Émile Borduas, les 16 signataires du texte souhaitent secouer un Québec qu'ils jugent sclérosé pour le faire entrer dans la modernité: Jean-Paul Riopelle, Thérèse Renaud-Leduc, Jean-Paul Mousseau, Marcelle Ferron, Bruno Cormier, Maurice Perron, Marcel Barbeau, Pierre Gauvreau, Claude Gauvreau, Fernand Leduc. Quatre vivent toujours : Madeleine Arbour, Françoise Riopelle, Louise Renaud et Françoise Sullivan.

Leur influence s'avèrera tant artistique que sociale, au point où Refus global (que l'usage a rebaptisé *Le Refus global*) est souvent vu comme l'inspiration de la Révolution tranquille des années 60.

Le Québec leur est donc tributaire d'une émancipation morale dont il bénéficie toujours.

# La réhabilitation : oasis ou mirage ?

PAR COLIN MCGREGOR

**L'homme qui dirige la Maison Orléans (M.O.), lieu de guérison et d'accueil du quartier Hochelaga-Maisonneuve, est curieux. Le sujet, d'abord – la réhabilitation en milieu carcéral. Pourquoi m'interroger à ce sujet ? Parce que j'entame ma 27<sup>e</sup> année derrière les barreaux.**

Je suis en visite à la maison Orléans avec un groupe supervisé provenant d'un établissement de sécurité minimum de Laval, CFF-600. Il me demande :

- Est-il possible pour un homme de vraiment changer ?

Mon hôte est un homme sensible, instruit et, surtout, doué d'une ouverture d'esprit rare qui lui donne la capacité de combler ses fonctions à la M.O. – de travailler avec des cœurs et des âmes brisés qu'il tente, dans la mesure du possible, de réparer.

De retour chez moi, je cogite là-dessus. Quelques jours plus tard, après avoir discuté de mon sujet avec un détenu au passé louche d'écrivain professionnel, je me lance.

Prochaine étape, visite à la petite bibliothèque que J., notre aumônier (et non aumônière, qui est une vieille bourse portée à la ceinture) a remplie de livres dans notre modeste chapelle carcérale. Un titre me saute aux yeux : *Au secours! Je vis avec une narcissique* de Steven Carter et Julia Sokol. La page couverture est hilarante : un *macho Camaro* à la barbe de trois jours,

verres fumés scotchés au visage, jette un regard méprisant au lecteur (marabout.com, si vous voulez vous bidonner).

Le contenu du livre, heureusement, ne reflète pas le ridicule de la page couverture. Le narcissisme et l'égoïsme sont souvent considérés comme des frères siamois.

J'apprends que passer du temps en présence d'un égoïste est souvent épuisant : « Pour parler crûment, c'est beaucoup plus de boulot... En effet, les narcissiques dédaignent la solidarité et ne se montrent ni accommodants ni coopératifs et il est extrêmement rare qu'ils fassent plus que leur part... »

Pour effectuer un changement, il faut tout d'abord regretter sincèrement ce que tu as fait subir aux autres. Le fait d'être incarcéré, la haine de tes pairs, les barbelés, l'uniforme de prisonnier, les repas collectifs, les cabarets de plastique, le passage d'un nom à un chiffre sont assez pour casser l'égo de la

plupart des narcissiques, même les plus endurcis. Pour certains, ça prend de longues années. D'autres n'y arriveront jamais.

## La traversée du désert

Ensuite, il faut penser aux autres. Tourner les yeux dans la même direction que ceux qu'on songe à aider. Il faut trouver des moyens pour s'intégrer aux autres, pour servir les autres, utiliser ses dons, ses qualités pour soutenir une personne, une famille, une collectivité, un monde. Lorsque le système judiciaire nous met en quarantaine, y arriver nécessite un certain niveau de créativité.

La créativité n'est pas de l'alchimie et ne part pas de rien. Selon un livre écrit par un compositeur (Anthony Brandt) et un neurologue (David

passer du temps en présence  
d'un égoïste est souvent épuisant

Eagleman), *The Runaway Species (L'espèce en cavale*, publié en anglais chez Catapult), on refaçonne constamment des choses déjà existantes. Il y a trois façons dont on peut exercer notre créativité :

1. On plie : en modifiant quelque chose;
2. On casse : en reconstruisant quelque chose avec des débris;
3. On mélange; on mixe plusieurs choses ensemble.

Enfin, on crée quelque chose d'original, de nouveau, mais jamais entièrement dissemblable de l'original. C'est ce que le détenu doit faire : se réinventer. Dès qu'on accepte que nous sommes, mais



que nous sommes aussi, tous et toutes, capables de nous améliorer en nous « pliant », en nous « cassant » ou en nous « mélangeant », oui, Richard, la réhabilitation d'un détenu est tout à fait possible. Je serai toujours un *nerd* nerveux, rat de bibliothèque, introverti et dépressif. Mais il y a des qualités là-dedans qui peuvent mener à aider les autres.

### **Impardonnable**

Quel est le crime le plus impardonnable de tous? Quand le juge en chef de la Cour suprême, Antonio Lamer, présidait la Commission sur l'abolition de la peine capitale en 1976, il avait déclaré qu'un meurtrier est souvent un bon citoyen qui a craqué une fois dans sa vie et qui le regrettera toujours, une personne capable d'être rétablie et réintégrée en société ; mais un re-

vendeur de drogue tue et blesse des milliers de victimes sans ressentir le moindre remords.

### **Tous égaux**

Pour réhabiliter des hommes et des femmes derrière les barreaux, il faut qu'on leur offre des occasions de se mettre au service des autres.

Dans une prison à sécurité minimum, ce n'est pas un problème. On a accès à la communauté, on a des contacts avec des victimes de délits graves qui nous font réfléchir à nos propres torts et aux souffrances de ceux qu'on a blessés. Mais dans les pénitenciers des autres niveaux sécuritaires, il y a peu, voire aucun programme disponible pour aider la communauté; isolé du monde, le détenu se focalise sur lui-même, car il n'a que le miroir collé sur le mur de sa cellule pour se conso-

ler et se rappeler qu'il existe. Rien pour « guérir » son égoïsme.

J'ai été chanceux. En tant que *nerd* avec une formation en économie et en philosophie, l'école carcérale et la chapelle m'ont présenté des occasions exceptionnelles de sortir de mon apitoiement. Le Café Graffiti m'a ouvert une porte vers le salut d'une valeur inestimable. La grande majorité des détenus sont des manuels, des bricoleurs, souvent des analphabètes peu sociables.

Étant donné qu'un jour, une grande proportion des détenus va se trouver dehors, il faut trouver des façons pour « guérir » de son égoïsme le plus dur des durs à cuir- et montrer aux criminels motivés par l'appât du gain qu'il y a plus de richesse dans l'être humain que dans toutes les banques du monde.

# Fred Dubé présente:

**Les Capsules pédagogiques de grammaire** présentent certaines particularités de la langue française. Elles nous apprennent l'origine d'une expression, d'une façon de dire, ou nous éclairent sur le sens d'une figure de style. Elles jettent en somme un regard amusant sur la mécanique de cette langue et nous révèlent du même souffle ses vastes possibilités... ainsi que ses apparentes difficultés! L'humoriste Fred Dubé les présente dans de courtes vidéos disponibles sur le site de Reflet de Société. [www.refletdesociete.com/francais](http://www.refletdesociete.com/francais)

# L'affrication

Paméla Vachon, linguiste

## Tu dînes ou *tsu dzînes*? Moi, j'affrique!

Avez-vous déjà remarqué que lorsqu'un Québécois ou une Québécoise parle, on peut entendre le son [s] après le *t* dans *tu*? Ou même le son [z] après le *d* dans *dire*? Ce phénomène typique du français québécois se nomme l'affrication.

L'affrication consiste à ajouter naturellement un son après les consonnes *t* et *d* de sorte qu'elles sonnent comme [ts] et [dz]. Mais, attention, cela ne se produit qu'à l'oral et que devant les voyelles *i* et *u*. Ainsi, on retrouve le son [ts] dans *petit* et *étude*, mais pas dans *patate* et *poteau*, et le son [dz] dans *mardi* et *duvet*, mais pas dans *demain* et *dos d'âne*.

Ensuite, l'affrication se produit automatiquement lorsque le pronom *il(s)*, singulier ou pluriel, est déplacé après un verbe finissant par *t* dans une phrase. En effet, même si la consonne et la voyelle sont dans deux mots différents cette fois-ci, on entend quand même l'affrication dans *Peut-il venir?* ou *Savent-ils quoi faire?* par exemple.

Toutefois, l'affrication est facultative dans les autres cas où les consonnes *t* ou *d* et les voyelles *i* ou *u* ne font pas partie du même mot. Par exemple, les mots *cette* et *idée*, une fois mis ensemble, peuvent sonner comme « cet\_idée » ou « cet\_

sidé ». En fait, cela dépend, selon que la personne qui parle fait la liaison entre les deux mots ou non.

De plus, le choix de la consonne qui se rattache au *t* ou au *d* n'est pas lié au hasard. En effet, en raison de l'euphonie, ce sera toujours la consonne *s* à la suite du *t* et la consonne *z* à la suite du *d*. L'euphonie, c'est ce qui fait en sorte que les lettres se combinent de façon harmonieuse dans un mot afin de le rendre plus agréable à entendre

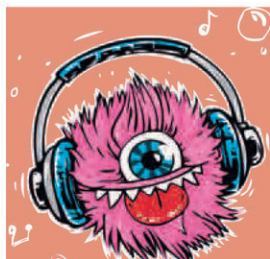
ou plus facile à prononcer. Ainsi, il est plus harmonieux de faire suivre deux consonnes du même type comme *t* et *s* qui sont des consonnes sourdes ainsi que *d* et *z* qui sont des consonnes sonores. Une simple expérience nous permet d'observer physiquement la différence entre une consonne sourde et une consonne sonore! Il suffit de mettre sa main sur son cou, d'appuyer sur ses cordes vocales et de prononcer le son [ts]. Avec ce son, la main ne sent aucune vibration des cordes vocales, ce qui indique

un son sourd. Puis, en remettant sa main sur son cou et en prononçant maintenant le son [dz], la main perçoit une légère vibration, ce qui est le signe d'un son sonore. Donc, les lettres *t* et *s* s'harmonisent puisqu'elles ne produisent pas de vibrations, tout comme les lettres *d* et *z* vont de pair parce qu'elles en produisent.

Enfin, le fait d'affriquer distingue la prononciation de la population québécoise des autres prononciations de la francophonie. Malgré tout, ce trait phonétique ne permet pas de discriminer les Québécois

## Enfin, le fait d'affriquer distingue la prononciation de la population québécoise des autres prononciations de la francophonie.

et les Québécoises entre eux. En effet, cette façon de prononcer est la même pour tous et toutes, peu importe la classe sociale, la région, l'âge ou le sexe. Cependant, cela n'est pas le cas dans l'est du Québec, en région acadienne, où il n'y a pas d'affrication, comme aux Îles-de-la-Madeleine par exemple. Donc, maintenant que vous êtes conscient d'affriquer, si c'est votre cas, continuez à le faire sans gêne, car cela fait partie des richesses de la langue qui vous distinguent culturellement!



Pour écouter les capsules : [www.refletdesociete.com/francais](http://www.refletdesociete.com/francais)

[www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)

- 1 an - 6 numéros 49,95\$
- 2 ans - 12 numéros 89,95\$
- 3 ans - 18 numéros 119,95\$
- 4 ans - 24 numéros 149,95\$

Taxes incluses.

Je fais un don : \_\_\_\_\_

Chèque ou mandat à l'ordre de :  
*Reflét de Société*  
 625 Av De La Salle Montréal,  
 H1V 2J3  
 (514)256-9000 ou 1-877-256-9009

**S'abonner à**  
**Reflét de Société**  
**est une manière originale**  
**de soutenir notre action**  
**auprès des jeunes.**

Prénom : \_\_\_\_\_  
 Nom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Ville : \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_  
 N° carte : \_\_\_\_\_  
 |\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_|\_|  
 Visa  Mastercard  Amex  
 Date expiration : |\_|\_|\_|\_|\_|  
 Signature : \_\_\_\_\_

## Général

Aide juridique	1-800-842-2213
Protection de la jeunesse	1-800-665-1414
Info-santé	811
Centre antipoison	1-800-463-5060
Centre de référence Montréal	(514) 527-1375
Clinique Droit Devant	(514) 603-0265

## Centres de crise de Montréal

Tracom (centre-ouest)	(514) 483-3033
Iris (nord)	(514) 388-9233
L'Entremise (est-centre-est)	(514) 351-9592
L'Autre-maison (sud-ouest)	(514) 768-7225
Centre de crise Québec	(418) 688-4240
L'ouest de l'île	(514) 684-6160
L'Accès	(450) 679-8689
Archipel d'Entraide	(418) 649-9145
Prévention du suicide	(418) 683-4588
Émile Nelligan	(514) 351-6661

## Violence

CAVAC	1-866-532-2822
Groupe d'aide et d'info sur le harcèlement sexuel au travail	(514) 526-0789
SOS violence conjugale	(514) 728-0023
Trève pour elles	(514) 251-0323
Centre pour les victimes d'agression sexuelle (24h)	(514) 934-4504
Armée du salut	(514) 934-5615
Stella (travailleuses du sexe)	(514) 285-8889

## Décrochage

Éducation coup de fil	(514) 525-2573
Revdec	(514) 259-0634 ou 1-866-329-4223
Carrefour Jeunesse	(514) 253-3828

## VIH-SIDA

C.O.C.Q. Sida	(514) 844-2477
La Maison du Parc	(514) 523-6467
NoPa MTS-VIH	(514) 528-2464

## Drogue et désintoxication

Toxic-Action (Dolbeau-Mistassini)	(418) 276-2090
Centre Jean-Lapointe MTL adulte	(514) 288-2611
Le grand chemin Québec Jeunesse	(418) 523-1218
Pavillon du Nouveau point de vue	(450) 887-2392
Urgence 24h	(514) 288-1515
Portage	(450) 224-2944
Centre Dollard-Cormier Adulte	(514) 385-0046
Centre Dollard-Cormier Jeunesse	(414) 982-4531
Le Pharillon	(514) 254-8560

Drogue aide et référence	1-800-265-2626
Un foyer pour toi	(450) 663-0111
L'Anonyme	(514) 236-6700
Cactus	(514) 847-0067
Dopamine (jour et soir)	(514) 251-8872
Intervenants en toxicomanie	(450) 646-3271
Escale Notre-Dame	(514) 251-0805
FOBAST	(418) 682-5515
Dianova	(514) 875-7013
Centre Casa	(418) 871-8380
Centre UBALD Villeneuve	(418) 663-5008
Au seuil de L'Harmonie	(418) 660-7900
Cran	(514) 284-3426
Relais Méthadone	(514) 874-9300

## Alimentation

Le Chic Resto-Pop	(514) 521-4089
Jeunesse au Soleil	(514) 842-6822
Café Rencontre	(418) 640-0915

## Ligne d'aide et d'écoute

CALACS	1-888-933-9007
Gai Écoute	1-888-505-1010
Tel-Jeunes (514) 288-2266	1-800-263-2266
Tel-aide et ami à l'écoute	(514) 935-1101
Jeunesse-j'écoute	1-800-668-6868
Suicide action Montréal	(514) 723-4000
Prévention suicide <i>Accueil-Amitié</i>	(418) 228-0001
Partout au Québec	1-866-appelle
Secours-Amitié Estrie	1-800-667-3841
Cocainomanes anonymes	(514) 527-9999
Déprimés anonymes	(514) 278-2130
Gamblers anonymes	(514) 484-6666
Gam-anon (proches du joueur)	1-800-484-6664
Narcotiques anonymes	1-800-879-0333
Outremangeurs anonymes	(514) 490-1939
Parents anonymes	1-800-361-5085
Jeu: aide et référence	1-800-461-0140
Ligne Océan (santé mentale)	(418) 522-3283
Sexoliques anonymes	(514) 254-8181
Primes-Québec (soutien masculin)	(418) 649-1232
Émotifs anonymes	(514) 990-5886
Alanon & Alateen	(418) 990-2666
Alcooliques Anonymes Québec	(418) 529-0015
Montréal	(514) 376-9230
Laval	(450) 629-6635
Rive-sud	(450) 670-9480
Mauricie-Saguenay-Lac-St-Jean	(866) 376-6279

NAR-ANON	Montréal (514) 725-9284
	Saguenay (514) 542-1758
Abus aux aînés	(514) 489-2287

## Famille

Grands frères/Grandes soeurs	(418) 275-0483
Familles monoparentales	(514) 729-6666
Regroupement maison de Jeunes	(514) 725-2686
Grossesse Secours	(514) 271-0554
Chantiers Jeunesses	(514) 252-3015
Réseau Homme Québec	(514) 276-4545
Patro Roc-Amadour	(418) 529-4996
Pignon Bleu	(418) 648-0598
YMCA MTL centre-ville	(514) 849-8393
YMCA Hochelaga-Maisonneuve	(514) 255-4651
Armée du Salut	(514) 932-2214
La Marie Debout (femmes)	(514) 597-2311
Parents Secours	1-800-588-8173

## Hébergement de dépannage/urgence

Auberge de l'amitié pour femmes	(418) 275-4574
Bunker	(514) 524-0029
Le refuge des jeunes	(514) 849-4221
Chaînon	(514) 845-0151
En Marge	(514) 849-7117
Passages	(514) 875-8119
Regroupement maisons d'hébergement jeunesse du Québec	(514) 523-8559
Foyer des jeunes travailleurs	(514) 522-3198
Auberge communautaire du sud-ouest	(514) 768-4774
Maison le Parcours	(514) 276-6299
Oxygène	(514) 523-9283
L'Avenue	(514) 254-2244
L'Escalier	(514) 252-9886
Maison St-Dominique	(514) 270-7793
Auberge de Montréal	(514) 843-3317
Le Tournant	(514) 523-2157
La Casa (Longueuil)	(450) 442-4777
Armée du Salut pour hommes	(418) 692-3956
Mission Old Brewery	(514) 866-6591
Mission Bon Accueil	(514) 523-5288
La Maison du Père	(514) 845-0168
Auberge du Coeur (Estrie)	(819) 563-1387
La maison Tangente	(514) 252-8771
Hébergement St-Denis	(514) 374-6673
L'Abris de la Rive-Sud (homme)	(450) 646-7809
Maison Élisabeth Bergeron (femme)	(450) 651-3591

# 25 ANS DE COUVERTURE SOCIALE ET CULTURELLE

Le Québec social et culturel de 1993 à aujourd'hui. Pendant plus de deux décennies, les journalistes de *Reflét de Société* ont parcouru le Québec, le Canada et l'étranger pour dénicher des sujets atypiques, marginaux, pour informer leurs lecteurs. Découvrez, au fil des pages, la voix d'un Québec qui a grandi à travers le temps et les enjeux.

## TOME I

CE LIVRE EST UNE SÉLECTION D'ARTICLES AUTOUR DES THÉMATIQUES :

**SOCIÉTÉ • ÉDUCATION • INTERNATIONAL  
SANTÉ ET SANTÉ MENTALE • GANGS DE RUE  
MILIEU CARCÉRAL • PROSTITUTION**

**29,95\$**  
+ 8<sup>e</sup> taxes et transport

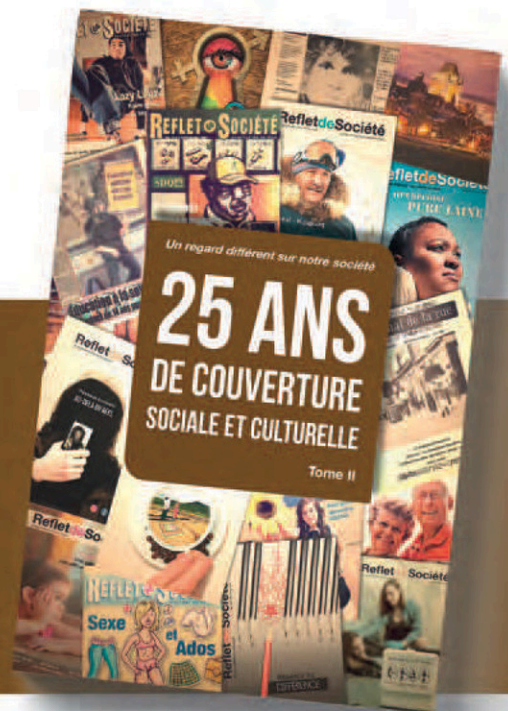


## TOME II

CE LIVRE EST UNE SÉLECTION D'ARTICLES AUTOUR DES THÉMATIQUES :

**ARTS ET CULTURE • AUTOCHTONES • JEU COMPULSIF  
HOMOSEXUALITÉ ET SEXUALITÉ • SUICIDE • DROGUE  
RELIGION ET SPIRITUALITÉ • DÉCROCHAGE • CRÉDIT**

**29,95\$**  
+ 8<sup>e</sup> taxes et transport



**ÉDITIONS TNT**

editionstnt.com

625 ave. De La Salle, Montréal (Qc) H1V 2J3 Commande et informations : 514-256-9000 ou info@editionstnt.com



# ÉDITIONS TNT .com

