

Agir pour

5@7 Conférences et témoignages

donner du sens

11 mai, 2513 avenue St-Marc, App. 1, Shawinigan

Activité organisée dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale qui a lieu du 7 au 13 mai 2018

Le PÉRISCOPE

LE PHÉNIX
EC, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC

la gazette
de la Mauricie

GRATUIT

MENSUEL 15 000 EXEMPLAIRES
MAI 2018 - VOLUME 33 NUMÉRO 8
WWW.GAZETTEMAURICIE.COM

la gazette

DE LA MAURICIE

Média indépendant, sans but lucratif, au service du bien commun

DOSSIER

La santé mentale au travail

PAGES 11 À 15

CRÉDITS : DOMINIC BÉRUBÉ

Festival international de musique actuelle de Victoriaville 2018

Une programmation audacieuse depuis 1984

PAGE 10

OPINION

L'intérêt national



PAGE 2

SOCIÉTÉ

Ces mots qui trahissent nos préjugés



PAGE 3

ÉCONOMIE

Libre-échange : que veut Trump ?



PAGE 4

L'intérêt national



Ça brasse dans l'Ouest. Le gouvernement de l'Alberta menace de priver de pétrole la Colombie-Britannique qui estime que ses milieux marins et terrestres sont exposés à un grave risque environnemental par le projet d'expansion de l'oléoduc Trans Mountain. Un projet qui permettrait l'acheminement annuel vers la côte britanno-colombienne de quelque 325 millions de barils additionnels de pétrole brut issus des sables bitumineux et ferait passer de 5 à plus de 30 le nombre de pétroliers chargés mensuellement sur les côtes de Vancouver.

JEAN-CLAUDE LANDRY

Mais l'Alberta peut compter sur un allié de taille. Pour le premier ministre Justin Trudeau, celui-là même qui se pose en défenseur de la planète, la construction de ce pipeline constitue un enjeu d'intérêt national, rien de moins. Faut-il s'en étonner? Ottawa se révèle, aujourd'hui comme hier, un allié indéfectible de l'industrie extractive qu'elle soit minière ou pétrolière. L'annonce d'une possible

aide financière à la société texane Kinder Morgan, promoteur du projet Trans Mountain, pour la convaincre de ne pas se désengager, n'est qu'une illustration additionnelle des avantages fiscaux démesurés accordés à cette industrie. Et que dire de cette démission fracassante, en pleine campagne électorale fédérale 2015, du coprésident de la campagne électorale libérale après qu'une fuite eu révélé l'envoi d'un courriel personnel aux responsables du projet de l'oléoduc Énergie Est afin de les conseiller sur les ficelles qu'ils devraient tirer auprès du nouveau gouvernement à Ottawa?

À la lumière des événements actuels, on peut dire que l'abandon du projet Énergie Est par TransCanada nous a épargné toute une bataille. Bataille d'autant plus dure qu'il aurait fallu la mener sur deux fronts à la fois. Celui du Québec, dont le gouvernement, tout au long de cette saga, n'a jamais démontré le même courage que celui de la Colombie-Britannique. Et celui d'Ottawa où, à coup sûr, le parti au pouvoir nous

aurait servi l'argument de l'intérêt national (lire l'intérêt de l'industrie pétrolière, étrangère de surcroît dans le cas de Kinder Morgan). Quoiqu'en aient dit les dirigeants de TransCanada, la mobilisation exemplaire qui s'est développée pendant plusieurs années dans les régions traversées par le projet Énergie Est a sans doute contribué, en plus des considérations financières, à faire achopper ce projet.

S'il y a un enseignement à retenir de l'affrontement actuel dans l'Ouest canadien, c'est que « intérêt de l'industrie pétrolière » et « intérêt national » vont de paire dans ce pays. Et ce peu importe les beaux discours sur la lutte aux gaz à effets de serre et aux changements climatiques ou encore le souci de réconciliation avec les peuples autochtones et la prise en compte de leurs intérêts. Le Canada est un pays pétrolier!

Dans un tel contexte le mieux que l'on puisse faire au Québec, c'est d'éviter de participer à l'expansion de cette industrie

mortifère pour l'avenir de la planète. Que la Caisse de dépôt et placement du Québec et le Mouvement Desjardins, dont on s'attendrait à ce qu'ils se distinguent des autres institutions financières par leur éthique sociale, participent au financement du projet Trans Mountain ne peut qu'étonner. Il faut donc saluer les initiatives prises par des regroupements de citoyens qui demandent à la CDPQ de mettre fin à ses investissements dans les énergies fossiles et la démarche amorcée par certaines caisses Desjardins afin que le Mouvement Desjardins se retire de ce projet.

Ce sont là des gestes et des pressions qui sont à notre portée en attendant qu'un jour, peut-être, les Québécois conviennent que le temps est venu de déterminer eux-mêmes quels sont les enjeux d'intérêt national.

SOURCES DISPONIBLES
au www.gazettemauricie.com

CHIFFRES
DU MOIS

1^{er}

Rang qu'occupe Disneyland au
classement des endroits du monde
où règne le plus grand bonheur (selon
Disneyland)

56 %

Proportion d'employés de Disneyland
qui, faute d'être suffisamment
rémunérés, craignent d'être évincés
de leur demeure

Source : Harper Magazine, mai 2018; L.A.
Times, 28 février 2018.



SOMMAIRE

SOCIÉTÉ :
PAGE 3

HISTOIRE :
PAGE 4

ÉCONOMIE :
PAGE 5

CAP SUR L'INNOVATION
SOCIALE : PAGE 5

ENVIRONNEMENT :
PAGE 6

VOIR LE MONDE...
AUTREMENT :
PAGE 7

GRANDS ENJEUX :
PAGES 8 ET 9

PAGE CULTURELLE :
PAGE 10

DOSSIER – SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL :
PAGES 11 À 15

lagazette

de la Mauricie

942, rue Ste-Geneviève, Trois-Rivières QC G9A 3X6
Courriel : info@gazettemauricie.com
Tél.: 819 841-4135

 www.gazettemauricie.com

 facebook.com/lagazettedelamauricie

 [@GazetteMauricie](https://twitter.com/GazetteMauricie)

DISTRIBUTION CERTIFIÉE

La Gazette de la Mauricie est publiée par une corporation sans but lucratif soucieuse de produire une information de qualité faisant la promotion du développement intégral des personnes et de leurs collectivités. La Gazette de la Mauricie n'est reliée à aucun groupe ou parti politique. La Gazette de la Mauricie reconnaît le soutien que lui offre le ministère de la Culture et des Communications du Québec via son programme de soutien aux médias communautaires.

Présidente: Valérie Delage
Directeur : Steven Roy Cullen
Conception graphique
et infographie : Martin Rinfret



ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

2 • LA GAZETTE DE LA MAURICIE

Ces mots qui trahissent nos préjugés



Je ne ferai pas comme à l’habitude. À l’approche de la Semaine nationale de la santé mentale, je pourrais vous parler de maladie mentale. Je pourrais vous sensibiliser aux difficultés vécues par les personnes atteintes de troubles de santé mentale et leur entourage ou de l’importance de laisser de côté nos préjugés. Mais je ne le ferai pas.

CAROL-ANN ROUILLARD

Je vais plutôt vous parler de mon voisin parano, de ma cousine qui cumule les tocs (troubles obsessionnels compulsifs) parce qu’elle aime que tout soit rangé à un endroit précis. Je vais aussi vous parler de musique schizophrène, de foule hystérique, de l’équipe sportive bipolaire qui connaît une performance en dents de scie.

Je vais aussi vous parler de vous et moi. Des occasions où nous discutons de maladie mentale de façon courante : lorsque nous qualifions des personnes qui n’ont pas reçu de diagnostic (comme mon voisin ou ma cousine), des groupes (est-ce que tous les membres d’une foule ou d’une équipe, peuvent vraiment être atteints du même trouble de santé mentale ?) ou des objets (comme la musique).

On en connaît beaucoup plus sur les différents troubles de santé mentale qu’autrefois et sur le vécu des personnes qui souffrent de ces troubles.

Nous en entendons parler dans les différentes campagnes de sensibilisation ou aux nouvelles. Les termes utilisés pour en parler, qui sont issus du discours scientifique, ont ainsi fait leur entrée dans le discours courant.

Les cas cités plus haut sont réels. On en trouve des exemples partout. Vous avez déjà utilisé ces termes, vous les avez déjà entendus ou vous les avez déjà lus. Ils ont perdu leur sens scientifique ou médical pour prendre un sens autre, un sens « courant ».

À force d’entendre parler des différents troubles de santé mentale, nous avons commencé à les utiliser dans différents contextes pour parler de différentes choses. Ce phénomène se nomme l’appropriation sémantique. La langue française fourmille de cas semblables où le sens des mots évolue au fil du temps et des usages.

Il est donc compréhensible que le sens que nous donnions aux désignations de la maladie mentale ne soit

pas toujours celui des psychiatres. Si les scientifiques ont créé tout un système pour nommer et catégoriser leur perception de l’anormalité humaine, on peut dire que l’usage courant des termes relatifs à la psychiatrie est déterminé par la perception que

À force d’entendre parler des différents troubles de santé mentale, nous avons commencé à les utiliser dans différents contextes pour parler de différentes choses.

nous, les non-psychiatres, avons de l’anormalité au sein de notre système social. D’ailleurs, classer ce qui est normal et ce qui ne l’est pas répond à un besoin social (parlez-en à Michel Foucault).

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, j’ai choisi de vous parler d’évolution linguistique plutôt que de maladie mentale. J’aurais pu vous entretenir au sujet des préjugés dont sont trop souvent victimes les personnes atteintes de troubles de santé mentale ou des perceptions négatives qu’elles entretiennent à l’égard d’elles-mêmes et de leur maladie.

J’ai préféré aborder notre façon de trahir nos préjugés, sans le savoir, sans y penser. Du fait que l’on n’aime pas la trop grande rigidité de la personne qui a des TOCS, que l’on craint l’instabilité de la personne bipolaire ou schizophrène. De la façon dont on parle de la foule hystérique qui témoigne de notre peur devant l’inconnu de ces maladies qui frappent sans trop que l’on s’y attende.

J’ai choisi de vous parler de l’impact des mots.

SOURCES DISPONIBLES
au www.gazettemauricie.com

Une présentation

Québec

Pôle d'économie sociale de la Mauricie

04

Fest

LÀ OÙ L'ÉCONOMIE SOCIALE S'EXPOSE & EXPLOSE

Le Pôle d'économie sociale Mauricie est fier de souligner la diversité et la richesse des projets collectifs en Mauricie. Nos plus chaleureuses félicitations aux finalistes et gagnants du 04Fest 2018.

NOUVELLE POUSSE

ÉTAB, c'est un espace de co-working et un lieu de formations et de conférences pour les petites entreprises et travailleurs autonomes. Premier du genre en milieu rural au Québec, il nous confirme qu'il est possible de faire de bien belles choses pour transformer le visage d'un village.

Présenté par

MATIÈRE GRISE

Portée par l'envie de rendre accessibles à tous les bienfaits de la danse et des arts du cirque sans égard à la condition physique ou aux revenus familiaux, Transcendance « boost » l'estime de soi, la santé physique et la créativité des jeunes et des moins jeunes de Shawinigan depuis maintenant 23 ans.

Présenté par

INNOVATION

Le Centre d'amitié Autochtone La Tuque, c'est un carrefour de services urbains, un milieu de vie et un ancrage culturel pour les Autochtones. Il met en oeuvre des projets structurants en Haute-Mauricie grâce à une approche novatrice et proactive, contribuant ainsi au développement de sa collectivité.

Présenté par

MÉTÉORE

En plus de fabriquer des bières inspirées des styles d'origine, la Microbrasserie A la fût a fait du premier magasin général de St-Tite un lieu imprégné de l'univers des cowboys. Des investissements majeurs pour augmenter la production et l'ouverture d'un resto-pub montréalais ont propulsé la coopérative.

Présenté par

RÉSONANCE

La base de Plein Air Ville-joie offre un milieu de vie favorable au répit, à l'épanouissement et au bien-être personnel depuis 1992. Cet environnement naturel, sain et formateur a pu « contaminer » positivement quelques 10 000 personnes ; un rayonnement pour le moins impressionnant.

Présenté par

COUP DE COEUR

Avec plus de 100 000 déplacements effectués, le service de transport collectif de la MRC de Maskinongé a de quoi être fier. La créativité de l'entreprise étonne ce soit par la mise en oeuvre de stationnements incitatifs, d'un circuit de ville, du service de navette interurbaine et d'une toute nouvelle Écopasse.

Présenté par

SHROOM-TECH

Le groupe promoteur Shroom-Tech se spécialise dans la fabrication de biomatériaux à partir de résidus agricoles et de mycélium. Ces matériaux biodégradables (compostables) possèdent des propriétés diverses qui s'adaptent facilement aux besoins industriels.

INSECTIVORES

Insectivores souhaite incorporer les insectes à l'alimentation humaine. En raison de leur apport nutritif mais aussi de leur faible empreinte environnementale, les insectes comestibles sont de plus en plus vus comme la nourriture de l'avenir.

MASKI RÉCOLTE

Maski récolte travaille à la récupération alimentaire. Sensibiliser les citoyens à la consommation locale, réduire le gaspillage alimentaire et améliorer l'accessibilité à des aliments sains ; on dit oui !

Pauline Julien, artiste grandiose mais oubliée



Il y a vingt ans disparaissait l’une de nos plus grandes chanteuses, une femme patriote qui a voué sa vie à son art vocal mais aussi à son pays, le Québec. Portrait sommaire d’une artiste extraordinaire.

JEAN-FRANÇOIS VILLEUX

Pauline Julien est née le 23 mai 1929, au 351B de la rue Laviolette, à Trois-Rivières. Au printemps 1932, ses parents déménagent sur la rue Notre-Dame à Cap-de-la-Madeleine, où Pauline passera toute son enfance. Fille de Marie-Louise Pronovost et d’Émile Julien, cousin germain de Maurice Duplessis, elle est la cadette des onze enfants de cette famille modeste.

Pauline Julien voulait devenir ballerine puis actrice, mais c’est dans le monde de la chanson qu’elle s’épanouira. Après ses études chez les Filles de Jésus à Cap-de-la-Madeleine, elle étudie l’art dramatique à Québec et ensuite à Paris, de 1952 à 1957, grâce à une bourse donnée par Maurice Duplessis. C’est dans la capitale française qu’elle fait son « entrée en scène ».

À son retour au Québec, elle fait ses débuts à la boîte à chansons La Butte à Mathieu, à Val-David, dans les Laurentides. Véritable bête de scène, Pauline Julien devient l’une des artistes les plus populaires de cet endroit, ainsi que l’une des premières à interpréter les poètes québécois.

Plusieurs grands poètes ont écrit des chansons pour elle, de Réjean Ducharme à Gaston Miron en passant par Gérard Godin et Madeleine Gagnon. Toutefois, en 1968, elle commence à écrire ses propres textes avec l’aide de quelques collaborateurs.

En dehors de sa carrière musicale professionnelle (1957-1998), Pauline se fait connaître par ses coups d’éclats de militante indépendantiste. Pendant la crise d’Octobre 1970, elle est arrêtée avec 450 autres personnes en vertu de la Loi sur les mesures de guerre promulguée par Pierre Elliott Trudeau, alors premier ministre du Canada. Elle sera libérée de prison une semaine plus tard.

En 1974, Pauline Julien se voit décerner le prix Calixa-Lavallée de la Société Saint-Jean-Baptiste de Montréal ; elle est l’une des rares femmes récipiendaires de ce prix qui récompense, depuis 1959, une personnalité québécoise s’illustrant dans le domaine de la musique.

Le 26 novembre 1988, elle unit officiellement sa destinée à celle d’un autre Trifluvien très engagé – et aussi indépendantiste qu’elle –, le journaliste et député-poète Gérard Godin (1936-

1994), qu’elle avait rencontré à Montréal en 1962 (selon Radio-Canada).

Vingt ans plus tard, le 1^{er} octobre 1998, souffrant d’une maladie rare – l’aphasie dégénérative –, Pauline Julien s’enlève la vie dans son appartement montréalais. Sa mort cause un vif émoi au Québec, car Pauline est reconnue comme l’une des grandes voix féminines de la Révolution tranquille. En plus de s’être produite sur plusieurs grandes scènes nord-américaines et européennes, elle a enregistré vingt-cinq albums musicaux, été actrice dans au moins cinq films et a obtenu plusieurs distinctions à travers le monde.

Comédienne, chanteuse, auteure-compositrice, interprète, féministe et militante politique, elle a su ancrer dans son art sa ferveur ardente pour l’avenir de son peuple, la nation québécoise, comme pour d’autres revendications populaires. Elle fait partie des artistes qui ont marqué leur époque.

À Montréal, divers endroits commémorent l’existence de Pauline Julien. En Mauricie, bien qu’aucune rue n’ait encore été nommée en son honneur, un lieu de diffusion multidisciplinaire,



CRÉDITS : BANO TROIS-RIVIÈRES; FONOS ROLAND LEMIRE (P30 D27689); PHOTO : ROLAND LEMIRE.

Pauline Julien au Séminaire, 1^{er} octobre 1974.
inauguré en 1967 sous l’appellation Centre culturel du Cap-de-la-Madeleine, est devenu en 2002, à la demande de l’organisme trifluvien COMSEP, le centre culturel Pauline-Julien. 9

SOURCES DISPONIBLES
au www.gazettemauricie.com



Journée nationale
des patriotes

La mémoire des patriotes

Patriote au féminin

*Une activité de commémoration
en l'honneur des patriotes
d'hier et d'aujourd'hui.*

**QUAND? Lundi 21 mai 2018,
de 11 h à 13 h 30 à la Place des Patriotes,
Parc Victoria (face à la Taverne Royale)**

En cas de pluie, les activités auront lieu à la
Taverne Royale, au 1983, rue Royale à Trois-Rivières.

Une initiative de



Société
Saint-Jean-Baptiste
de la Mauricie

En collaboration avec

**Taverne
ROYALE**



Mouvement national
des Québécoises
et Québécois



Au programme :

Mot de bienvenue	L’encas des patriotes (fèves au lard de Ben)
Salut au drapeau	
Discours patriotique	Hommage et toast en l’honneur des patriotes
Conférence de Michèle Gélinas «Adèle Berthelot (1812-1859)»	Chansons patriotiques de Pauline Julien par Céline Faucher

Libre-échange : que veut Trump ?



Trump est-il contre le libre-échange ? À y regarder de plus près, il semble plutôt contre les accords de libre-échange, et non contre la libéralisation de l'économie mondiale. Alors, que recherche vraiment Trump dans sa croisade contre les accords en vigueur ?

ALAIN DUMAS
ÉCONOMISTE

Pour être contre le libre-échange, encore faudrait-il que le vrai libre-échange fondé sur des relations justes et équitables entre les peuples ait vraiment existé, ce qui n'est pas le cas. La plupart des accords signés depuis les années 1990 sont des chartes de droits des multinationales, qui permettent à ces dernières de poursuivre un État qu'elles jugent contraire à leurs intérêts. D'autre part, en dépit des dizaines d'ententes signées par les États-Unis, ces derniers ont continué à subventionner leurs géants agricoles à hauteur de 15 milliards \$ par année, alors qu'ils accusent eux-mêmes des pays comme le Mexique, la Colombie et le Vietnam de faire du dumping (vendre en bas du prix coûtant) sur le marché mondial.

En fait, ce que Trump veut, c'est rendre les accords de libre-échange encore plus extrêmes, comme ses prédécesseurs l'ont fait, en forçant les autres pays à libéraliser davantage leur économie et leur commerce, de sorte que les multinationales américaines puissent rivaliser avec leurs concurrentes étrangères. C'est pourquoi la stratégie actuelle des États-Unis, qui consiste à éradiquer tout ce qu'ils considèrent comme de la « concurrence déloyale », vise la reconquête ou le maintien de la domination américaine dans les services moteurs de l'économie (intelligence artificielle, services financiers et informatiques), là où les Chinois, les Indiens et d'autres font des percées importantes.

RÉDUIRE LE RÔLE DE L'ÉTAT

Ce qui a changé avec Trump, c'est le ton : plus guerrier, moins diplomate. Cette

stratégie passe par des menaces de mettre fin aux accords de libre-échange en vigueur (comme l'ALENA), puis par des tarifs douaniers punitifs aux industries qui bénéficieraient d'un quelconque support de l'État.

À preuve, les États-Unis réclament l'élimination du système de gestion de l'offre dans le domaine agricole au Canada. Les récentes taxes imposées au bois et au papier canadien ne sont qu'une autre illustration de la volonté américaine d'éliminer le système de la gestion publique de nos forêts. La plainte de Boeing contre Bombardier ne visait qu'à réduire le rôle des sociétés d'État (comme la Caisse de Dépôt), lesquelles ont été créées pour soutenir le développement d'une petite économie comme celle du Québec. À la limite, la fronde américaine pourrait remettre en

question les crédits d'impôts accordés au fonds de travailleurs (FTQ, CSN), parce que ces derniers investissent dans les petites entreprises. Ces crédits d'impôt seraient considérés comme des subventions déguisées, donc comme de la concurrence déloyale.

Le libre-échange ne devrait jamais être une doctrine de marchandisation absolue. Il devrait se faire à certaines conditions, dont celle de préserver les différences culturelles et sociales des nations, en leur accordant le droit de recourir à leur État. C'est pourquoi les accords devraient prévoir des alternatives aux pertes d'emplois qui découlent du libre-échange. Enfin, il faudrait éliminer les clauses qui autorisent les multinationales à poursuivre les États afin de respecter la souveraineté des peuples. ■

CAP SUR L'INNOVATION SOCIALE

La Gazette de la Mauricie, en collaboration avec le Pôle d'économie sociale Mauricie et la Caisse d'économie solidaire Desjardins, vous présente la série Cap sur l'innovation sociale. Dans chacune de nos parutions d'ici juin 2018, nous mettrons en lumière un projet ou une initiative entrepreneuriale qui répondent de façon originale à un besoin de notre collectivité. Voici le huitième de cette série de neuf articles qui accompagnent les capsules vidéo diffusées sur notre site gazettemauricie.com.



L'éducation au service du bien commun

L'éducation est essentielle à notre quête du bien commun. Si nous voulons un jour changer le monde, nous devons d'abord le comprendre. L'éducation constitue ainsi le fondement de toute transformation sociale. Cette réalité, Caroline Ricard et Mariève Proulx-Roy la saisissent très bien.

STEVEN ROY CULLEN

Caroline Ricard est enseignante de maternelle à l'école primaire d'éducation internationale – secteur Est à Trois-Rivières. Mariève Proulx-Roy est coordonnatrice à la Maison de jeunes L'Eau-Vent à Saint-Léonard-d'Aston et membre du comité fondateur de l'école primaire alternative de la Riveraine à Bécancour, nouvelle école ouverte en septembre 2017 après seulement deux ans de démarches.

Ces femmes ont en commun une passion pour le développement du plein potentiel des citoyens et des citoyennes de demain. Toutes deux croient que le temps des cours magistraux à l'école primaire est révolu. Plutôt que de faire entrer l'enfant dans un moule, il faut, selon elles, adapter le cadre à l'enfant.

SUIVRE LA PISTE DES ENFANTS

« Je pense qu'aujourd'hui, on ne peut plus être des bourreurs de crânes », souligne d'emblée Caroline.

Au cours de sa carrière, elle a eu l'occasion d'expérimenter différentes approches tels l'apprentissage expérientiel, la pédagogie de projet et la recherche-action pour la résolution de problèmes communautaires. « Toutes ces approches ont un objectif en commun, soit de mettre

nos enfants en action et de les engager pleinement dans leur démarche. Tout ce que ça nous demande c'est d'être très créatifs pour pouvoir établir les liens avec notre programme d'études pour faire en sorte que notre objectif final demeure de former notre citoyen de demain », indique-t-elle.

Pour illustrer son propos, elle cite en exemple la fête que veulent organiser les enfants de sa classe. « Pourquoi ne pas m'investir avec eux dans leur projet puis utiliser ça pour les amener à développer les compétences inscrites au programme? », s'interroge-t-elle.

Selon Caroline, la classe est devenue une communauté de recherche. « On apprend aux élèves à être curieux, à être chercheurs et à continuer de s'émerveiller », précise-t-elle. Les élèves développent ainsi petit à petit leur autonomie et leurs habiletés sociales, puisque la recherche effectuée se fait souvent avec les parents et la communauté élargie.

Mariève abonde dans le même sens que Caroline. « Dans une école alternative, on suit davantage le rythme de l'enfant. C'est beaucoup plus de l'apprentissage par projet, affirme-t-elle. Puis, surtout, c'est hyper important de sentir que toute la communauté gravite autour de l'école. »

VECTEUR D'INNOVATION SOCIALE

Pour Mariève, l'innovation sociale se caractérise par une communauté qui se rassemble autour d'un besoin, d'un projet, d'un désir, d'un rêve, comme l'école alternative de la Riveraine, pour

travailler collectivement à sa réalisation. Si on se fie à la vision qu'elle partage avec Caroline, il ne fait aucun doute que cette école alternative s'engagera à son tour dans sa communauté pour devenir un vecteur d'innovation sociale. ■



Mariève Proulx-Roy est membre du comité fondateur de l'école primaire alternative de la Riveraine à Bécancour où est inscrit son garçon Malik. Selon elle, l'école ne doit pas faire rentrer l'enfant dans le moule, mais adapter le cadre à celui-ci.

CRÉDITS : DAVID DENIS DUFRESNE

Une certification pour le recyclage responsable des produits électroniques

La certification R2:2013 est une certification internationale pour le « Recyclage Responsable » des produits électroniques. Les exigences de la R2 visent les pratiques qui englobent l’environnement, la santé et la sécurité ainsi que la protection des données. Elle est gérée par un organisme à but non lucratif, le SERI (Sustainable Electronics Recycling International), qui travaille à l’amélioration des standards en collaboration avec des partenaires issus des différents domaines du traitement et du recyclage des produits électroniques autour du monde.

CAROLINE BLAIS
COORDONNATRICE ENVIRONNEMENT
SANTÉ ET SÉCURITÉ, SIT MAURICIE

La certification R2 met l’accent sur la qualité, la sécurité et la transparence. La norme est rigoureuse et elle exige des recycleurs de fournir l’ensemble de leurs processus, les mesures de sécurité environnementale et toute la documentation nécessaire à l’auditeur pour vérifier la conformité des installations. Elle exige aussi que les installations aient une certification à un ou plusieurs des systèmes de gestion de la santé et sécurité et de l’environnement reconnus tels que RIOS ou l’OHSAS 18001 et l’ISO 14001.

Lorsque vous confiez vos appareils électroniques désuets à un recycleur certifié R2, vous avez l’assurance que les produits seront traités de façon responsable. Le recycleur vous garantit de les recycler en respectant des normes environnementales strictes. Vous avez aussi la certitude que les travailleurs de leurs installations ont des conditions de travail sécuritaires et que les appareils ne seront pas exportés à l’étranger pour

être enfouis ou traités par des populations vulnérables.

Voici quelques-uns des principes généraux que le recycleur doit prouver lorsqu’il est certifié.

Il utilise un système de gestion de l’environnement, la santé et la sécurité pour planifier, gérer et analyser les méthodes de travail utilisées;

Il traite les appareils électroniques en fin de vie en priorisant la réutilisation, la récupération du matériel, la valorisation énergétique et, si aucune autre voie n’est possible, l’élimination par enfouissement;

Il utilise des pratiques et des méthodes de contrôle qui protègent la santé et la sécurité de ses travailleurs, la sécurité du public et l’environnement;

Il s’assure que les fournisseurs en aval traitent de façon responsable les produits qu’il leur confie;

Il peut assurer la traçabilité du matériel, des composants et des appareils qui



CRÉDITS : DOMINIC BÉRUBÉ

Le Service d’intégration au travail Mauricie est le seul organisme certifié R2 dans la région.

transitent par ses installations, par la tenue rigoureuse de registres;

certifiés au Québec; 1 organisme certifié sur le territoire de la Mauricie.

Il assure la destruction des données selon les procédures reconnues; Il respecte toutes les exigences législatives en matière de sécurité des données, d’environnement, de santé et sécurité dans les pays où il exerce ses activités ainsi que dans les pays importateurs, de transit et exportateurs.

La norme R2 deviendra assurément dans les prochaines années, une certification incontournable dans le domaine du recyclage des appareils électroniques.

Pour trouver un point de dépôt pour vos vieux appareils électroniques, consultez le site : www.recyclermeselectroniques.ca

PAROLE AUX AÎNÉS!

Prenez la parole dans votre communauté avec la vidéo!

Cours de production et post-production vidéo en contexte journalistique

Tous les lundis à compter du 24 septembre
10 semaines, de 9 h à 11 h 30
Formateur : David Dufresne

GRATUIT!

**PRÉINSCRIPTIONS : 819-841-4135
ou info@gazettemauricie.com
PLACES LIMITÉES!**

la gazette
de la Mauricie

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières
Université du troisième âge

Paix fragile en Colombie

La Colombie est en année électorale. En mars avaient lieu les élections législatives au cours desquelles le Sénat et la Chambre des représentants ont été réélus. La droite s'est retrouvée majoritaire et les résultats des élections présidentielles de mai pourraient maintenant s'avérer déterminants pour la survie du processus de paix avec les FARC.

DANIEL LANDRY

Rappelons que les Forces armées révolutionnaires de Colombie (FARC) sont un groupe de guérilleros très connu pour ses actions belliqueuses depuis plusieurs décennies. Originellement à la défense du peuple et influencées par la mouvance marxiste-léniniste, les FARC sont rapidement devenues une organisation puissante faisant régner la terreur dans une part importante de la jungle colombienne. Il n'y a qu'à penser aux enlèvements d'hommes et femmes politiques (Jara, Turbay, Betancourt).

De nombreuses organisations politiques conservatrices souhaitent l'annulation du processus de paix après les élections de mai.

À la fin des années 1990 et au début des années 2000, plusieurs groupes s'affrontent dans le pays et créent un climat de guerre civile : armée colombienne, FARC, Armée de libération nationale (ELN), paramilitaires. La situation est alors intenable, comme en font foi les milliers d'homicides et les dizaines de milliers de personnes déplacées dans le pays. C'est la prise de pouvoir d'Álvaro Uribe (2002-2010) qui représente un point tournant dans la lutte aux FARC. Utilisant la manière forte, cet ancien président (dont le père soupçonné d'être proche de cartels de la drogue avait lui-même été assassiné par

les FARC en 1983) s'était donné pour mission de réduire à néant l'organisation terroriste. Sur le plan de la sécurité intérieure, on retient de sa présidence l'amnistie de plusieurs criminels paramilitaires, la lutte acharnée aux FARC et la libération médiatisée d'Ingrid Betancourt.

Ce n'est cependant qu'entre 2012 et 2016 qu'un véritable processus de paix se met en place entre les FARC et le gouvernement de Juan Manuel Santos. Il se déroule essentiellement à Oslo et à La Havane et débouche sur un accord incluant notamment : une réforme rurale, un cessez-le-feu, un désarmement des FARC. L'accord est paraphé en septembre 2016, mais est ensuite refusé par la population un mois plus tard lors d'un référendum serré. Cet échec est lié à l'amnistie accordée aux membres des FARC qui choque l'opposition et une part importante des Colombiens. Malgré tout, une nouvelle version de l'accord est signée en décembre 2016 et le désarmement s'amorce alors. Dans un but de légitimer leurs actions, les Forces armées révolutionnaires de Colombie (FARC) se transforment en parti politique en 2017 et deviennent la Force alternative révolutionnaire commune (FARC). Cependant, de nombreuses organisations politiques conservatrices souhaitent l'annulation du processus de paix après les élections de mai.

Quoi qu'il advienne de la pacification avec les FARC, la paix en Colombie demeure fragile. Les blessures et traumatismes causés par des décennies d'affrontements ne sont pas encore totalement guéris. Le marché illégal de la drogue demeure encore florissant et favorise ainsi la poursuite de pratiques politiques douteuses. D'ailleurs, selon



Le gouvernement colombien et les FARC se sont rencontrés à plusieurs reprises pour mettre en place un véritable processus de paix (ici à La Havane, Cuba). Mais les décennies d'affrontement, laissant derrière elles de nombreux traumatismes, seront longues à surmonter.

un sondage de la firme Invamer (mai 2017), les attentes de la population colombienne à l'endroit du prochain gouvernement concernent des enjeux socioéconomiques (lutte au chômage, qualité des soins, accès à l'éducation),

mais aussi la lutte à la corruption. Le processus de paix paraît plutôt secondaire. Dans un tel contexte, les Colombiens risquent d'être davantage sensibles à un discours populiste et pragmatique, qu'il soit de gauche ou de droite. La paix demeure fragile. 9

POUR AGIR ET EN SAVOIR PLUS

COMITÉ DE SOLIDARITÉ/TROIS-RIVIÈRES
819 373-2598 - WWW.CS3R.ORG
WWW.IN-TERRE-ACTIF.COM



Venez savourer le résultat
de 100 travailleurs
passionnés à Shawinigan!

LE TROUDUDIABLE

MICROBRASSERIE • BOUTIQUE • SALON BROUE PUB ET RESTAURANT
300 - 1250, AVENUE DE LA STATION 412, AVENUE WILLOW

Shawinigan

TROUDUDIABLE.COM





LES GRANDS ENJEUX

Comprendre le monde – la société

AFFICHEZCESPAGES
La compréhension, c'est contagieux!



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES

ACCORDS DE LIBRE-ÉCHANGE

MENACES POUR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE MONDIALE?

Les accords de libre-échange ont connu un tournant avec la création de l'Organisation mondiale du commerce (OMC), en 1995. Depuis, les accords de libre-échange (ALE) vont bon train et tous azimuts. Ces accords constituent notamment une menace de taille pour notre souveraineté alimentaire au niveau mondial. Alors que les chiffres de la faim dans le monde sont repartis à la hausse en 2017, cette question est plus que préoccupante. Le néolibéralisme ne se connaît aucune limite – ni secteur économique, ni frontières, ni législations nationales, ni droits humains.

LE NÉOLIBRE-ÉCHANGE, OU LES ACCORDS DE LIBRE-ÉCHANGE DE NOUVELLE GÉNÉRATION

Le GATT (General Agreement on Tariffs and Trade), ancêtre de l'OMC, excluait les produits agroalimentaires, leur reconnaissant ainsi leur statut particulier. Cet accord s'attellait principalement à l'abaissement des barrières tarifaires (c'est-à-dire les droits de douane : combien ça coûte de faire entrer son produit dans un pays). Désormais, les nouveaux accords de libre-échange s'attaquent aussi (et surtout) à l'abaissement des barrières non tarifaires, qui regroupe les normes et législations sanitaires, environnementales et de bien-être animal, et concernent tous les domaines : biens de consommation, les services, les investissements, les produits agricoles, etc.

LIBÉRALISATION DES MARCHÉS

Grâce aux nouveaux accords de libre-échange, les pays du Nord peuvent alors **massivement exporter** leur production agricole, **subventionnée** et **automatisée**, tandis que l'agriculture paysanne des pays du Sud, moins compétitive, trouve de moins en moins sa place dans **ses propres marchés** – et les paysan.ne.s perdent leur **source de revenu**.



Les sommes touchées par un agriculteur américain

ACCAPAREMENT DES TERRES

L'accaparement des terres désigne l'acquisition par certains pays de **grandes parcelles** de terre dans d'autres pays pour y cultiver des denrées pour leurs propres citoyen-ne-s. C'est-à-dire que ce qui pousse sur ces terres **ne profitera pas** à la population locale, pourtant parfois dans des situations fragiles voire critiques. Mais l'accaparement des terres est aussi plus subtil, et englobe également la **prise de contrôle des ressources** sur ces terres (eau, forêts, ressources minières).



SEMENCES PAYSANNES EN PÉRIL

Les accords de libre-échange favorisent les droits de propriété intellectuelle. Dans le secteur agricole, cela se traduit par une **mainmise des multinationales** comme Monsanto sur les semences. Plus concrètement, si la variété est protégée par un brevet déposé, l'agriculteur-trice pourra **être poursuivi-e** si il ou elle est soupçonné-e de posséder cette variété de façon frauduleuse. Ressemer d'une récolte sur l'autre est devenu **interdit**: tout comme la conservation, la production et l'échange de **ses propres semences**.



4000 tonnes

subventionné représentent
1000 fois le revenu
annuel de son homologue
du Sud.

33 %

c'est la part des aliments
québécois dans notre
assiette : ce chiffre était à

78 % il y a 25 ans!



20 %

Des terres fournissent

70 %

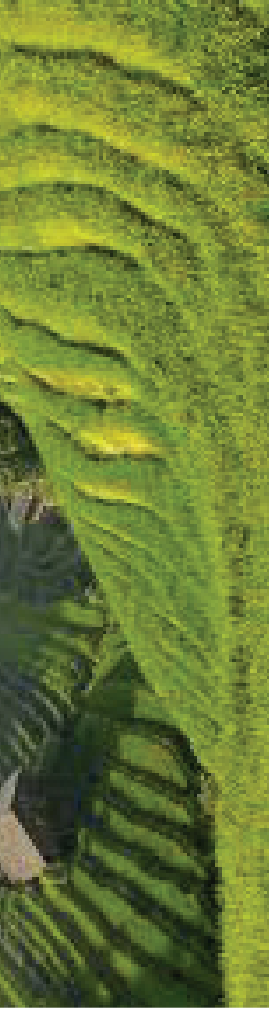
de l'alimentation de
la population mondiale.

55 millions

d'hectares de terres
fertiles accaparés.

Au Québec, le prix
des terres a été
multiplié par
en 20 ans!

6



de « semences illégales »
détruites en Colombie
en 3 ans, au nom
du libre-échange.

Moins de **10 firmes**
contrôlent

80 %

du marché mondial
des semences.



UNE AGRICULTURE PAYSANNE EN DANGER, DES VIES MENACÉES

70 %

des personnes extrêmement
pauvres vivent en zone rurale.

75 %

Parmi elles, sont des petits exploitants, dont le (maigre) revenu issu des récoltes est
essentiel pour sa survie, et celles de ses proches. Les accords de libre-échange, en fragilisant l'agriculture
paysanne, mettent en péril leur vie déjà difficile.

COMMENT AGIR?

- Privilégier
les circuits
courts.

- Consommer équitable.
Saviez-vous que Trois-Rivières
est une ville équitable?



- S'informer sur les luttes
paysannes à travers le
monde : la Viacampesina,
réseau international, ou
le Mouvement des
Sans-Terre au Brésil.

- Faire pression sur
nos gouvernements
pour l'adoption de
politiques agricoles
durables.

- Faire pression sur nos
gouvernements pour
cesser la multiplication
des accords de
libre-échange.



Consulter nos « Grands enjeux » en visitant
la section « Publications » de notre site Internet

www.cs3r.org

Vous appréciez ce point de vue
DIFFÉRENT?

Aidez-nous à

CHANGER LE MONDE

Devenez membre!

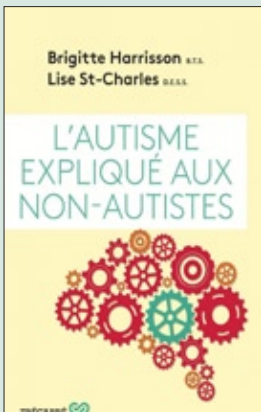
www.cs3r.org - 819 373-2598

LES SUGGESTIONS DE NOS LIBRAIRES

LAURENCE GRENIER ET SHARLÈNE GAUVIN, LIBRAIRES, LIBRAIRIE POIRIER



PACIFIC BELL
Julie Hétu, Alto
 Sophia Lorea est loin d’avoir un travail banal. Chaque vendredi, au milieu des dunes sablonneuses du désert des Mojaves, dans une petite cabine isolée, elle prend la barre de l’émission Voix du désert pour narrer les aventures de *Éco, saigneuse de cactus* dont l’histoire fait étrangement écho à son passé. Bien qu’il arrive parfois que notre persona au travail nous suive jusqu’à la maison, dans le cas du personnage de Sophia, la fiction, le présent et le passé tournent dans son esprit dans un immense tourbillon, dans lequel il est difficile de différencier le vrai du faux. Elle quitte sa vie clandestine de Montréal à cause de ce qui semble être une dépression. Incapable de s’occuper de son jeune fils, elle le laisse aux soins de son père et gagne le désert afin de se changer les idées, de se redonner des forces. L’émission est sa façon de garder contact avec ses origines et son fils, pour qui elle raconte cette complexe histoire du soir. À mesure qu’elle perd pied avec la réalité, le roman nous amène à faire des liens avec le tableau coloré d’un pays où les esprits s’échauffent. Les différentes trames temporelles expriment bien la désorientation de Sophia, alors que la fin dresse le portrait d’une femme combattant des démons plus grands qu’elle. *Pacific Bell* de Julie Hétu est un court roman qui n’en est pas moins riche et complexe, une lecture à dévorer d’un trait, pour s’évader en rentrant du travail.



L'AUTISME EXPLIQUÉ AUX NON-AUTISTES
Brigitte Harrisson, Alto
 Nombre des actions que nous accomplissons au quotidien le sont sur le pilote automatique. Notre cerveau analyse ce qui se passe autour de nous sans que le conscient intervienne. Le sarcasme, un changement de ton de voix, un sourcil froncé, un sourire moqueur, les émotions qui émanent d’une personne sont autant de subtilités que le cerveau neurotypique est capable d’analyser et de comprendre. Pour une personne atteinte d’un trouble du spectre de l’autisme, toutes ces fonctions relèvent de la commande manuelle et toutes les subtilités du comportement sont prises au premier degré. Il peut sembler difficile d’interagir avec une telle personne, mais le contact est plus facile à établir lorsque nous avons compris que le cerveau d’un autiste ne fonctionne pas exactement de la même façon qu’un cerveau neurotypique. Le livre *L’autisme expliqué aux non-autistes* écrit par Brigitte Harrisson, travailleuse sociale autiste, et Lise St-Charles, spécialiste du trouble du spectre de l’autisme, m’a vraiment aidé à comprendre comment fonctionne le cerveau autiste et comment me comporter avec les personnes autistes pour faciliter la communication. Écrit sous forme de questions et réponses, l’ouvrage permet de mieux comprendre le fonctionnement interne de la personne autiste et de dissiper nombre de mythes liés à ce trouble.



FESTIVAL INTERNATIONAL DE MUSIQUE ACTUELLE DE VICTORIAVILLE 2018

Une programmation audacieuse depuis 1984

Pour ces mélomanes aventureux avides d’expérimentation et pour ces irréductibles qui restent froids devant la programmation des festivals habituels qu’ils jugent trop prudente, le Festival international de musique actuelle de Victoriaville (FIMAV), dont la 34^e édition se déroulera du 17 au 20 mai, se révèle l’endroit tout indiqué.

LUC DRAPEAU

AVOIR LES IDÉES LARGES

Il va de soi que vous ne vous rendez pas dans un festival de ce genre pour vous trouver en terrain connu... et encore moins pour entendre une chanson qui a fait le top 10 des radios commerciales récemment. De là l’importance, si vous n’êtes pas un initié, d’avoir les idées larges et de vous montrer ouvert aux ambiguïtés sonores pour apprécier l’expérience. Car, oui, vous aurez parfois l’impression d’être dépassés par certaines prestations — je pense notamment à l’utilisation non orthodoxe de l’alto et de la voix chez la Suissesse Charlotte Hug — tout comme vous serez peut être aussi métaphoriquement happé par un dix roues tonitruant en allant à la rencontre du duo de Japonaises déjantées de Afriampo ou du trio « rentre-dedans » de Merzbow/Gustafsson/Pandi. Dans le large spectre couvert par le festival, les divers artistes et nations représentées (Suède, Russie, Japon, etc.) sont autant d’occasions d’être désarçonné, de déborder du perpétuel trio guitare/batterie/basse et d’aller au-delà des signatures rythmiques et des codes musicaux plus récurrents.

ICI COMME AILLEURS

Bien que nombre des artistes ayant participé au FIMAV au cours des 34 dernières années aient joui de solides réputations à l’international (John Zorn, Fred Frith, René Lussier, Anthony Braxton, etc.), ils demeurent assez peu connus dans l’espace populaire d’ici comme d’ailleurs. À l’instar des réalisateurs québécois dont il n’est pas rare d’entendre « qu’ils s’illustrent dans les festivals internationaux alors qu’ils peinent ici à profiter d’un écran plus d’une semaine », les artistes qui font évoluer notre musique dans les circuits d’avant-garde sont mal connus du public québécois. À cet égard,

il importe de souligner qu’une partie de l’œuvre de Walter Boudreau, compositeur et chef d’orchestre québécois, est à l’honneur au FIMAV cette année avec un concert rétrospectif en deux temps intitulé De L’Infonie à la SMCQ (Société de musique contemporaine du Québec).

MASSE CRITIQUE

D’une ville à l’autre et par-delà nos frontières, les amoureux de la musique qui, passionnés et prêts à se déplacer sur de longues distances, convergent pour assister à ce rendez-vous annuel prisé forment une masse critique suffisante pour en assurer la pérennité. En effet, des visiteurs des quatre coins des Amériques et d’Europe se rencontrent chaque année pour contribuer à la survie du festival et de ces musiques expérimentales qu’ils jugent culturellement nécessaires à l’ombre des temples consuméristes qui dominent le paysage.

Si nous pouvons affirmer sans nous tromper que cette masse critique d’amateurs ne fera jamais le poids face à celle des habitués des festivals à vocation plus populaire, il n’en demeure pas moins que, par capillarité, avec le concours de bénévoles passionnés (et malgré un budget modeste), le FIMAV atteint ses objectifs.

À l’heure où la culture est appelée à se justifier à la moindre de ses manifestations, à changer de visage par souci de rentabilité, cela fait du bien de voir que le FIMAV persiste et signe depuis 1984 en marge des courants dominants avec une offre des plus marginales. 📍

DÉCOUVREZ L'ENSEMBLE DE LA PROGRAMMATION du FIMAV 2018
sur notre site : www.gazettemauricie.com

UNE PRÉSENTATION DE LA

REGION DES

Bâtisseurs

LOUVEVILLE

10 ANS

103.1

LICENCE: RACJ 81KJ2D15060907-01

UN TOTAL DE

5000\$

EN PRIX

DATE DU BINGO RADIO

2 JUIN 2018

Cartes en vente

auprès de tous les dépanneurs

et supermarchés de la région

Cet été, venez profiter de nos camps familiaux thématiques médiévaux et fantastiques !

Du 24 juin au 24 août (9 semaines)

Un site exceptionnel à seulement 15 min. du centre-ville de T-R

Du plaisir en famille au sein d'une thématique originale !

OUVERT À L'ANNÉE

info@ville-joie.com

www.ville-joie.com

819 377-3987

Alors que la Journée internationale des travailleurs et des travailleuses (1^{er} mai) est tout juste derrière nous et qu’approche à grands pas la Semaine nationale de la santé mentale (6 au 12 mai), La Gazette vous propose de porter un regard sur la santé mentale au travail.

La santé mentale est une composante essentielle de notre santé globale. Sans elle, nous pouvons éprouver de la difficulté à agir, à réaliser notre plein potentiel et à apporter notre contribution à la communauté. Cette

santé est fragile et peut être affectée par notre environnement comme notre milieu de travail.

Nous profitons de ce dossier spécial pour débiter une nouvelle collaboration à long terme avec Le Gyroscope et Le Périscope, deux organismes de la Mauricie venant en aide aux proches de personnes vivant avec des problématiques de santé mentale. Cette collaboration s’inscrit dans le cadre de leur projet Proche en tout temps qui bénéficie du soutien financier de l’Appui Mauricie.

DROIT À LA DÉCONNEXION

Décrocher pour ne pas s’accrocher

Je décroche. J’écris ce texte et je me déconnecte. Nous sommes dimanche, après tout. [sonnerie] Bon, mon patron. J’écris ce texte, je réponds au courriel de mon patron et je décroche. [sonnerie] Un texto maintenant. C’est le bureau. Le service des réclamations. Dimanche, dis-je. Il est minuit moins cinq. J’écris ce texte, je satisfais mon patron, les réclamations et je me déconnecte. Je décroche pour ne pas m’accrocher.

OLIVIER GAMELIN

C’est une recommandation de mon médecin. Fermer mon cellulaire, mon ordinateur, ma tablette, SMS, texto, réseaux sociaux. En dehors des heures de travail, ne pas répondre. Pourtant... [sonnerie] Euh... Mon médecin, dis-je. Paraît que j’ai droit à la déconnexion. De disposer de périodes libres de communications professionnelles. [sonnerie] Une urgence au bureau, visiblement. Nous sommes dimanche, il est minuit. Paré à réagir à toutes les demandes. Instantanément. Les crises professionnelles ne supportent aucun retard. On attend de moi une réactivité immédiate. [sonnerie] Je viens, je viens...

Paraît que les conséquences peuvent être graves. Celles de ne jamais déconnecter.

Je traîne mon bureau partout. Partout où je vais, mon patron, mon entreprise, mes collègues, le service des réclamations. Tout se brouille. L’hyper-connexion, qu’ils appellent. Une demande d’info ici. Un numéro de téléphone là. Attention aux répercussions, répète mon médecin. Sur ma santé. Mentale et physique. Sur mon bien-être aussi. Mon stress est connecté à haute vitesse. Je suis en veille permanente.

Au début j’étais heureux. J’arrivais au bureau plus tard le matin. Je quittais plus tôt le soir. Mais pour me rebrancher aussitôt. Je gérais mes affaires de partout en bougeant seulement les doigts. Puis, peu à peu, les frontières se sont mêlées. Les frontières entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle. À la maison, je me suis mis à bosser les affaires du travail ; au

travail, je gérais les affaires de la maison. Jusqu’au jour où je me suis senti comme un chien en laisse. Une laisse invisible qui sonne jour et nuit. [sonnerie] Un instant. Je réponds et vous reviens.

D’abord j’ai eu mal à la tête. C’est prouvé, le stress et le mal de tête sont siamois. Une pression sur les tempes. Constante. Puis, le mal est devenu migraine. La migraine, insomnie. L’insomnie, perte d’appétit. La perte d’appétit, ulcères d’estomac. Les ulcères, eczéma. L’eczéma, dépression. La dépression, burnout. Du burnout à l’arrêt de travail, il n’y a qu’un pas. Un clic, dit mon médecin. [sonnerie] Désolé... [sonnerie] Il est prouvé, le lien entre l’hyper-connectivité et les problématiques de santé mentale. Un clic sur lequel j’hésite à appuyer. La pression sociale, vous comprenez. Les attentes. La

performance. L’efficacité. J’ai toujours été compétitif, mais là [sonnerie]... Ouf... Là, je suis fatigué. Épuisé. C’est chronique.

Mon médecin le dit : l’augmentation de l’épuisement professionnel serait liée, entre autres, à l’hyper-connectivité. Une perte d’équilibre, en somme, entre le travail et la vie. Je l’ai déjà dit. Mon médecin aussi. La France l’a également soulignée dans la nouvelle mouture de son Code du travail (2017). [sonnerie]

Bon. Excusez-moi, c’est ma conjointe. [sonnerie] Euh... Mon ex-conjointe, je veux dire. Je dois répondre. Elle m’a quitté la semaine dernière et le divorce... Vous comprenez ? Je n’ai pas le temps de tout gérer. [sonnerie] Après je me déconnecte. C’est certain. Je décroche pour ne pas m’accrocher. 📞

ROBSM

Programme Contrer la stigmatisation

Connaissez-vous les effets néfastes de la stigmatisation en santé mentale?

Êtes-vous capable de distinguer la **santé mentale** de la **maladie mentale**?
Ou même faire la différence entre la **stigmatisation** et la **discrimination**?

Votre milieu est-il **INCONSCIEMMENT** stigmatisant?

Laisser vous tenter par une formation/sensibilisation d'environ 3 h sur la stigmatisation en santé mentale

La formation comporte

- Les effets néfastes de la stigmatisation
- Un témoignage d'une personne concerné
- Des activités de groupe
- Des échanges/discussions

« **Quelle triste époque où il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé.** »
Albert Einstein

Comment nous rejoindre?
Téléphonez au **819-691-2592**
ou envoyez-nous un courriel à **info@robsm.org**

LA GAZETTE DE LA MAURICIE • 11

En guerre contre le sommeil

Le bruant à gorge blanche, un oiseau qui reviendra dans le ciel québécois ce mois-ci, intéresse grandement les scientifiques du département de la défense américaine. Ce petit migrateur connu pour son chant qui rappelle la phrase « Où es-tu Frédéric, Frédéric ? » se distingue par sa rare capacité à rester éveillé durant sept jours d'affilée. Contrairement à ses compagnons de vol, le bruant à gorge blanche parvient ainsi à naviguer durant la nuit et à passer ses journées à la recherche de nourriture — le tout sans prendre un moment de repos. Comment et dans quelle mesure ce comportement est-il transférable dans le monde humain? Voilà la question qui anime les chercheurs. L'objectif, on l'aura compris, est de créer un soldat qui ne dorme pas ; un être humain qui puisse avancer, encercler, patrouiller et combattre sans devoir se mettre au lit.

JEAN-MICHEL LANDRY

Ces recherches scientifiques ne sont toutefois que les plus récentes étapes d'un projet à la fois plus vaste et plus ancien visant à faire de l'être humain une créature capable de travailler et de consommer sans relâche, jour et nuit. Ce projet, M. Jonathan Crary l'analyse dans son livre, intitulé *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil* (éditions La découverte, Paris), dont cet article reprend les grandes lignes. Le désir de réduire le besoin corporel de sommeil n'est pas nouveau, nous dit Crary. À mesure que l'Europe s'industrialise, aux

18^e et 19^e siècles, le sommeil se voit graduellement associé à la passivité, à l'oisiveté et à la perte de productivité. Il est vrai que, d'un point de vue strictement économique, le sommeil est parfaitement inutile, car il interromp le temps de travail et érige une limite sur laquelle se bute le capitalisme depuis plus de deux cents ans. Alors que la plupart des besoins humains (la faim, la soif, le désir sexuel, etc.) sont désormais entrés dans le grand cirque de la consommation, le besoin de sommeil semble indomptable et irréconciliable avec la logique du profit : sans dormir, le travailleur ne peut travailler.

Le capitalisme contemporain ne s'avoue pas vaincu pour autant, et la vieille guerre contre le sommeil s'intensifie à notre époque. Quelques statistiques suffisent à démontrer que le sommeil n'est peut-être pas complètement indomptable. «L'adulte américain moyen, écrit Crary, dort aujourd'hui environ six heures et demie par nuit, soit une érosion importante par rapport à la génération précédente, qui dormait en moyenne huit heures, sans parler du début du siècle dernier où — même si cela paraît invraisemblable — cette durée était de dix heures. » Les pratiques changent aussi : un nombre croissant de personnes se lèvent la nuit

pour consulter leurs courriels ou encore pour accéder à leurs données personnelles. Impossible de savoir si les recherches actuelles sur le bruant à gorge blanche aboutiront éventuellement à la création d'un être humain qui (comme nos appareils électroniques) ne cesserait jamais de fonctionner et s'activerait d'un seul mouvement de la main. Pour repousser ce cauchemar, évitons de croire que le sommeil n'est qu'une simple pause. C'est, comme on le disait jadis en Grèce antique, ce qui permet aux êtres humains de mettre de l'ordre dans les émotions et les événements de la veille. C'est un processus actif de reconstruction. 

PERSONNES ÂINÉES AUX PRISES AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

Les incidences sur l'emploi des proches aidants

Accompagner une personne vivant avec un problème de santé mentale n'est jamais facile. Qu'on parle de schizophrénie, de trouble bipolaire, de dépression majeure, de troubles anxieux ou autres, l'entourage est appelé à vivre toute une gamme d'émotions. Quand s'ajoute à cela le fait que le proche aidant est sur le marché du travail et que la personne aidée est aînée, la situation peut vite se complexifier.

MARIANNE CORNU ET JONATHAN LACASSE
GESTIONNAIRES DU PROJET *PROCHE EN TOUT TEMPS*

Les membres de l'entourage (ou proches aidants) de personnes aînées ayant un problème de santé mentale, qu'ils soient l'enfant de l'aidé, le conjoint ou un autre proche, sont confrontés à deux éléments clés : le trouble de santé mentale de la personne aidée et le vieillissement de celle-ci. Des changements physiologiques, cognitifs et psychologiques, à divers degrés, sont en effet inévitables en vieillissant. Ainsi, par exemple, le soutien apporté par un fils à sa mère souffrant de dépression majeure peut être plus exigeant lorsque survient une perte d'audition ou des pertes de mémoire et que la mère ressent une détresse supplémentaire parce qu'elle a du mal à accepter ces transformations.

De telles situations ont une incidence certaine sur l'aidant qui occupe un emploi. Concilier le travail et la vie personnelle est déjà un défi pour plusieurs, alors il est facile d'imaginer l'épuisement qui guette ceux qui doivent en plus composer avec un rôle d'aidant.

Si parfois le travail est vu comme un moment de répit, il n'en demeure pas moins que les aidants sont susceptibles d'être plus fatigués, inquiets et irritables. Ils peuvent avoir reçu un ou plusieurs appels ou s'être fait réveiller au cours de la nuit ; vivre des difficultés dans leur relation avec le proche aidé ; manquer de temps et se sentir coupables... Les aidants peuvent également recevoir des appels téléphoniques à répétition pendant leurs heures de travail, une réalité fréquente. L'absentéisme en période de crise de l'aidé ou pour l'accompagner à des

rendez-vous médicaux peut aussi conduire à une baisse de salaire si l'aidant ne bénéficie pas d'avantages sociaux. La loi permet de s'absenter du travail 10 jours par année pour obligations familiales, sans salaire. Toutefois, cela ne s'applique pas pour des soins prodigués, par exemple, à une tante ou à un ami de la famille. Bref, selon la nature de l'emploi occupé et la tolérance de l'employeur, l'ensemble de ces facteurs peut avoir des conséquences directes sur la productivité et l'efficacité de l'aidant quand aucune mesure d'accommodement n'est mise en place. Dans certains cas, il peut même y avoir rupture du lien d'emploi.

D'après les données du dernier recensement, la Mauricie compte 24 % de personnes âgées de 65 ans et plus. Sachant que cette proportion est appelée à augmenter, il est logique de penser que le nombre de

proches aidants s'accroîtra également, et cela, sans compter la prévalence de la hausse des troubles mentaux.

Sensibiliser les employeurs à la réalité vécue par ces aidants demeure un défi, la santé mentale étant encore malheureusement un sujet tabou et mal compris. 

info@procheentouttemps.org

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉES
MAURICIE

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

 **GYROSCOPE** *Le Périscope*
du Bassin de Maskinonge inc.

Une présence toujours active

SYNDICAT DES CHARGÉS DE COURS UQTR

Syndicat.Charge.Cours@UQTR.Ca - www.SCFP2661.Org
C.P. 500, Trois-Rivières (Québec) G9A 5H7
(819) 376-5044



MILIEU DE TRAVAIL TOXIQUE

La famille aussi est affectée

Le milieu de travail parfait est rare : il arrive à tout employé de vivre certaines insatisfactions. Que ce soit un collègue agaçant, une tâche stressante ou moins appréciée, un patron autoritaire... les raisons de ressentir de l'inconfort sont multiples. Toutefois, quand le malaise s'aggrave et dure, quand on constate un manque de communication flagrant entre les employés et la direction, quand les tâches de chacun ne sont pas clairement définies, quand on fait face à des attitudes inacceptables telles que des cris, de l'intimidation, du harcèlement, quand un gestionnaire s'approprie les résultats de toute une équipe ou manque de reconnaissance, il peut y avoir des répercussions néfastes sur la santé mentale des employés.

MARIANNE CORNU
DIRECTRICE, LE GYROSCOPE

Les conséquences sont subtiles au début. L'employé victime de ce climat toxique peut par exemple se sentir plus stressé, avoir des maux de tête ou des difficultés de concentration, s'absenter plus souvent, etc. Si rien ne change dans le milieu de travail, les symptômes peuvent s'aggraver et l'employé risque de se diriger tout droit vers un épuisement professionnel.

Mais un milieu de travail toxique n'agit pas uniquement sur l'employé, sa famille et ses proches sont aussi touchés.

Tout d'abord, le stress se transmet. Vous est-il déjà arrivé de vous sentir stressé simplement à être en compagnie d'une personne qui l'était? Si un travailleur revient à la maison stressé, il y a de bonnes chances que les membres de sa famille le sentent et soient stressés à leur tour. Pour compenser, certains consommeront plus d'alcool qu'à l'habitude, que ce soit l'employé ou son-sa conjoint-e.

Quand l'épuisement ou la dépression s'installent, que le travailleur soit toujours en emploi ou qu'il soit en arrêt de maladie, l'impatience, la fatigue, la lassitude et la perte d'intérêt pour certaines activités comme les loisirs viennent perturber les habitudes familiales et sociales. Le-la conjoint-e doit alors accomplir plus de tâches pour compenser. S'il y a arrêt de travail, des difficultés financières viennent généralement compliquer le tableau. De plus, le travailleur change alors de statut et son estime de soi en prend un coup.

Les changements de comportement chez le travailleur épuisé peuvent induire une perte de repères pour les membres de la famille, qui ne reconnaissent plus la personne qu'ils aiment et peuvent se sentir désorientés. Certains iront jusqu'à rejeter leur proche en épuisement tant la situation menace l'équilibre familial. Les enfants, plus spécifiquement, ont tendance à se sentir coupables et à penser que ce qui arrive à leur parent est de leur faute. Ils vont souvent extérioriser leur malaise en ayant un comportement



CRÉDITS : PIXABAY

Un milieu de travail toxique peut induire du stress et des problématiques de santé mentale qui à leur tour peuvent affecter la famille et les proches.

plus difficile. Il est important de leur expliquer ce qui se passe, en termes adaptés à leur âge, et surtout de leur faire comprendre qu'ils n'en sont pas responsables.

Les membres de l'entourage peuvent aider en étant à l'écoute, en s'informant

sur l'épuisement ou la dépression, en respectant le rythme de leur proche. Toutefois, quand un membre de la famille ne ressent plus d'empathie, qu'il est dépassé ou que la situation devient trop pesante, il y a lieu d'aller chercher une aide professionnelle pour arriver à mieux traverser cette épreuve.



Le mouvement syndical a permis d'obtenir la semaine de 40 heures, l'assurance maladie, et bien d'autres bénéfices à toutes et à tous qu'ils soient syndiqués-es ou non. Nous sommes toujours actifs pour améliorer la Loi sur les normes du travail. Nous demandons un salaire décent, parce que, pour nous, travailler 40 heures par semaine pendant 50 semaines et gagner moins que le seuil de faible revenu n'est pas une option.



Vous êtes curieux, curieuses, suivez-nous sur Facebook : [conseilcentralcoeurquebec](#)



**Le Conseil Central du Coeur du Québec-CSN
Souhaite à toutes les travailleuses et travailleurs un bon 1^{er} mai!!**



Conseil Central du
Coeur DU QUÉBEC

AUGMENTATION DE LA PRÉVALENCE DE LA DÉPRESSION

Des traitements qui soulèvent des questions d'éthique

En 2001, l'Organisation mondiale de la santé estimait qu'une personne sur quatre allait être atteinte d'un trouble d'ordre psychiatrique ou neurologique au cours de sa vie. Elle servait cette mise en garde, soulignant que, d'ici 2020, la dépression serait la deuxième cause d'invalidité dans le monde, après les maladies cardiaques.

SÉBASTIEN HOULE

Il y a quelques semaines, s'appuyant sur les données de la Régie de l'assurance maladie du Québec, Radio-Canada révélait que le nombre de



La prescription d'antidépresseurs chez les jeunes de 6 à 20 ans a augmenté de 50 % au cours des quatre dernières années au Québec.

jeunes de 6 à 20 vingt ans s'étant fait prescrire des antidépresseurs au cours des quatre dernières années est en hausse de 50 %. Pour expliquer cette hausse, le Dr Frédéric Charland, président du comité de pédopsychiatrie de l'Association des médecins psychiatres du Québec, faisait valoir que les troubles de la santé mentale seraient aujourd'hui mieux détectés, tout en reconnaissant qu'il y a aussi un manque d'intervenants dans le réseau de la santé.

Raymond Leclair, directeur de Solidarité régionale d'aide et d'accompagnement pour la défense des droits en santé mentale du Centre-du-Québec/Mauricie (SRAADD), convient qu'il s'agit là de facteurs explicatifs. Il se désole toutefois de voir la médication, certes efficace pour traverser certaines tempêtes, devenir une béquille permanente. Il faudrait selon lui privilégier un recours combiné

à la psychothérapie et à la médication. «L'approche psychiatrique est davantage axée sur la médication, les psychologues eux, c'est de l'écoute», déclare-t-il tout en se désolant de constater que le système ne dispose pas des moyens nécessaires pour aller dans ce sens. «Ce que l'on voit souvent, c'est que le ministère va allouer dix visites à quelqu'un pour un suivi en psychologie, et après la personne est laissée à elle-même, alors que ce suivi est précisément ce dont elle aurait besoin pour s'en sortir », ajoute-t-il.

D'autres observateurs dénoncent la mainmise de l'industrie pharmaceutique sur le secteur de la santé pour expliquer la recrudescence des prescriptions. C'est le cas de Jean-Claude St-Onge, professeur de philosophie à la retraite et auteur de *L'envers de la pilule* et de *Tous fous ?*, parus chez Écosociété. «Les deux principaux moteurs de surdiagnostic et de surtraitement reposent

sur l'influence de l'industrie pharmaceutique qui travaille main dans la main avec l'American Psychiatric Association et le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux », déclarait-il ans le cadre d'une allocution relayée par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec. M. St-Onge évoque également les moyens colossaux dont disposent les multinationales pharmaceutiques : «elles sont trois fois et demie plus rentables que la moyenne des grandes corporations figurant sur la liste du magazine Fortune», illustre-t-il. Selon les critiques, le puissant lobby pharmaceutique déploie ses efforts sur les fronts de la recherche, de l'éducation, de la formation continue et d'une promotion hyperactive auprès des professionnels

SOURCES DISPONIBLES
au www.gazetteauricie.com

TRAVAILLER AVEC DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ MENTALE

Des entreprises dédiées

Pour les personnes qui vivent avec des troubles de santé mentale, s'intégrer dans la société et s'épanouir dans un milieu de travail régulier peut être difficile. Heureusement, on trouve en Mauricie des organismes qui ont pour mission de donner une chance à ces personnes en les valorisant et en leur offrant un environnement de travail stimulant au sein de la communauté.

VIRGINIE LESSARD

LE SIT MAURICIE

La mission du Service d'intégration au travail (SIT) est de favoriser l'intégration sociale et professionnelle et le rétablissement des personnes présentant une problématique de santé mentale. Cette entreprise d'économie sociale offre trois types d'emplois : journalier en récupération et recyclage dans le secteur des télécommunications, ouvrier en sous-traitance dans l'emballage, l'étiquetage ou l'assemblage et artiste de vitrail. Cet organisme compte actuellement cinq points de services répartis sur le territoire de la Mauricie.

Diagnostiquée ou non, toute personne vivant avec des troubles de santé mentale qui souhaite accomplir des activités significatives de travail et mettre en valeur ses capacités peut obtenir un emploi au SIT. Que ce soit pour une période transitoire avant de réintégrer le marché régulier ou pour y rester, tous sont les bienvenus. L'emploi est orienté vers les compétences et les intérêts de chacun. Le milieu de travail, lui, est sécuritaire et des intervenants sont toujours sur place pour encadrer les opérations et être à l'écoute des employés. «Je considère que mon emploi au SIT est ma raison de vivre et je l'assume totalement.... Mon emploi me sauve la vie et mes pairs au SIT me permettent de passer par-dessus ma souffrance jour après jour », confie Guylaine Boilard, employée au SIT depuis 15 ans.

LE GROUPE RCM

Depuis plus de 35 ans, le Groupe RCM engage des personnes ayant des difficultés à intégrer le marché régulier de l'emploi en raison de limitations fonctionnelles (en santé mentale ou en déficience intellectuelle ou physique). L'entreprise œuvre dans la destruction de documents confidentiels et dans la récupération.

Peu importe le diagnostic de l'individu, le Groupe RCM souhaite donner une deuxième chance à des gens ayant vécu des échecs dans le passé ou à ceux qui souhaitent vivre une expérience de travail significative. Il cherche à mettre en confiance le futur employé, à lui faire oublier la pression habituelle de la société et à lui expliquer qu'il sera écouté, compris et valorisé en tout temps au sein de l'entreprise d'économie sociale. La vision du Groupe RCM est d'encourager la productivité d'équipe et non la compétitivité entre les employés. De plus, une possibilité de progression professionnelle est envisageable au sein de l'entreprise.

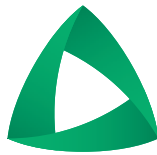
«La différence flagrante entre une entreprise adaptée comme la nôtre et une entreprise régulière, c'est que nous prenons le temps d'écouter la personne et de trouver des solutions concrètes si un problème survient. C'est comme avoir son psychologue au travail. Ici, on ne voit pas nos employés comme des machines de productivité, mais comme des humains », indique Laurie Beaumier Therrien, coordonnatrice aux ressources humaines au Groupe RCM. 9



En Mauricie, il existe des entreprises qui ont pour mission de donner une opportunité de travail aux personnes vivant avec une problématique de santé mentale. Parmi celles-ci figure le Service d'intégration au travail.



Faites confiance à l'équipe de Groupe RCM pour un service rapide, en plus d'une destruction en toute sécurité.



GROUPE rcm
COLLECTE, TRI ET DÉCHQUETAGE

2390, rue Louis-Allyson,
Trois-Rivières.

819 693-6463
www.groupercm.com

LOUIS VIGNEAULT

Conférencier, bipolaire et porteur d'espoir

Vivre avec un trouble bipolaire, c'est être accaparé par des épisodes chroniques de dérèglement de l'humeur qui se manifestent par des phases successives de dépression et d'excitation (manies). La durée de ces cycles peut varier de plusieurs jours à plusieurs semaines.

VIRGINIE LESSARD

Dès son plus jeune âge, Louis vit son lot d'événements difficiles. Mais c'est à 17 ans, lorsqu'il perd son grand frère dans un accident d'auto, qu'il remarque des fluctuations de son humeur qui sont nettement plus prononcées que chez les personnes de son entourage.

LE QUOTIDIEN DANS L'IGNORANCE

Louis avait des sautes d'humeur, il se sentait parfois invincible et très

intelligent, et à d'autres moments, vulnérable, renfermé et inférieur. Ces épisodes pouvaient alterner dans la même journée ou s'échelonner sur des périodes plus longues.

Malgré ses épisodes chroniques et des troubles concomitants de consommation de drogues et d'alcool, Louis s'est toujours engagé dans sa communauté. Il a toujours occupé un emploi et a même assumé un poste de directeur dans une entreprise de transport scolaire. Mais, chaque matin en ouvrant

les yeux, le simple fait d'avoir à gérer son tempérament était un immense défi.

LE DIAGNOSTIC

À 49 ans, à bout de souffle, Louis se retrouve en congé de maladie pour cause de dépression. Un an plus tard, il comprend enfin ce qui le rend différent. Il est diagnostiqué comme ayant un trouble bipolaire de type 1. Il demeure en arrêt de travail et plonge encore plus dans l'enfer de la consommation.

... ET APRÈS

À la suite de son année sabbatique, Louis tente de retourner sur le marché de l'emploi. Il obtient un DEP en informatique et est engagé chez un employeur, mais il ne termine pas son contrat. Complètement épuisé, il ne résiste plus au stress. Il se sent comme un bon à rien et des idées suicidaires le hantent. « Vous ne voulez pas mourir, vous voulez seulement arrêter de souffrir, demander de l'aide ! » indique-t-il. Finalement, à 54 ans, il est reçu à l'Accalmie, puis à Domrémy. Par la suite, il obtient le soutien d'une travailleuse sociale et il décide de reprendre sa vie en main pour de bon, de se respecter

davantage et de reconnaître ses limites. Il reste sobre et prend sa médication méticuleusement. Il entreprend le programme F.A.I.T., qui aide à l'intégration au travail. Puis il découvre le centre d'entraide Le Traversier, une réelle révélation pour lui. « J'ai enfin pu briser le cercle vicieux de l'isolement, fait des rencontres magnifiques et suivi des ateliers enrichissants sur le rétablissement », affirme Louis.

Aujourd'hui, à 61 ans, il a créé sa propre recette du bonheur et il possède des outils efficaces pour gérer son humeur. Il s'implique énormément dans le domaine de la santé mentale : il fait partie du comité tactique du CIUSSS et du conseil d'administration du Traversier. Il est aussi conférencier dans les milieux scolaires et au Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM 04). Il travaille ainsi à contrer la stigmatisation et devient un porteur d'espoir pour tous ceux et celles qui vivent avec des troubles de santé mentale.

SOURCES DISPONIBLES
au www.gazettemauricie.com

CRÉDITS : DOMINIC BÉRUBÉ



À 50 ans, Louis Vigneault est diagnostiqué comme ayant un trouble bipolaire de type 1. Après un passage à vide, il réussit à trouver sa recette du bonheur. Aujourd'hui, il est conférencier et porteur d'espoir pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

Nos enseignements, notre fierté! 50 ans de vie syndicale forte et engagée

Syndicat des professeur(e)s
du Cégep de Trois-Rivières

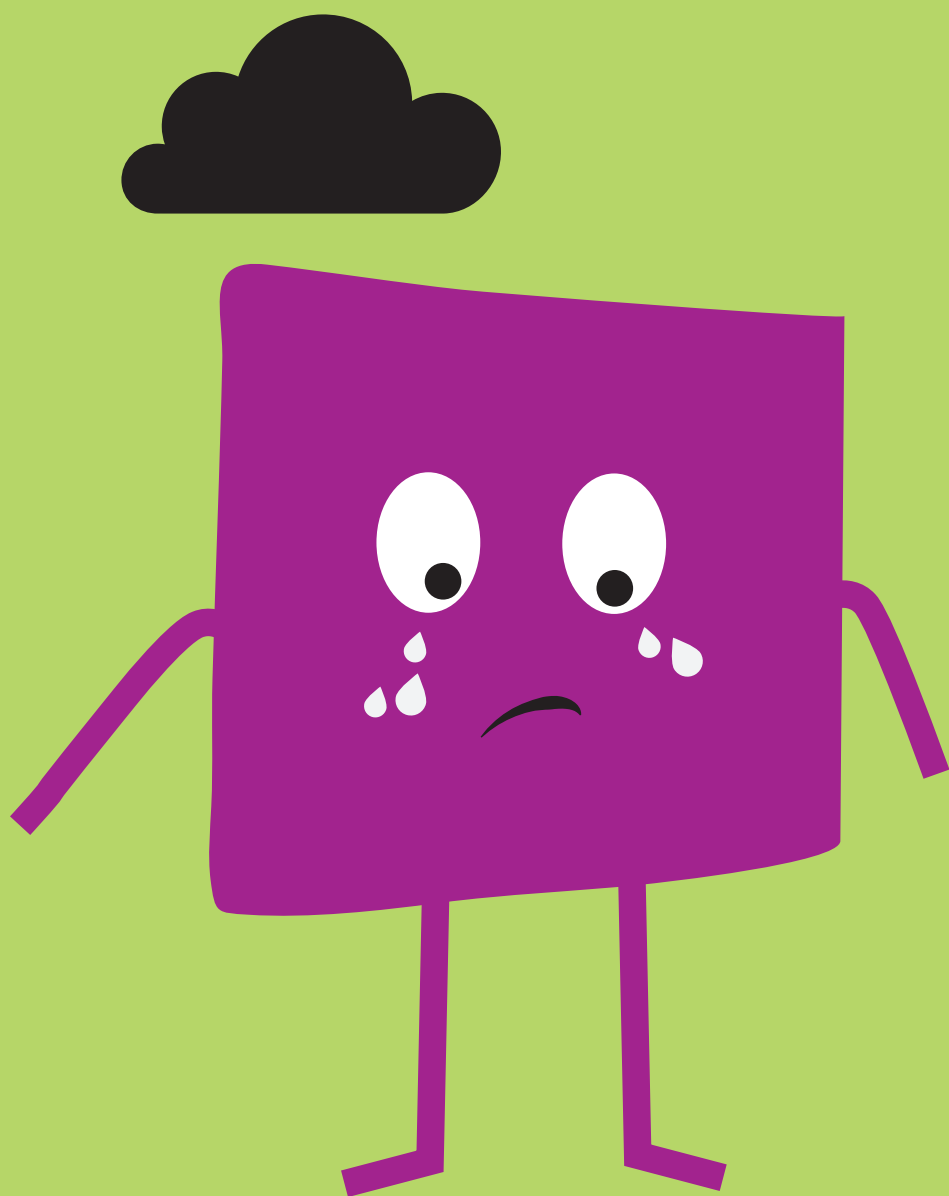
Enracinés dans notre milieu de vie et forts de notre mouvement des cinquante dernières années, nous continuons d'évoluer et de contribuer à l'accessibilité et la démocratisation des études supérieures.

CHOISIR L'ÉDUCATION

AVEC LES CÉGEPS

fneeq CSN
Fédération nationale
des enseignantes et
des enseignants
du Québec

depuis 50 ans!



À DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

**Prévenir
et guérir**



L'accumulation de stress au travail peut mener à l'épuisement professionnel ou à la dépression. Il n'est pas facile de reconnaître les symptômes, mais si vous ou vos collègues vivez de la détresse psychologique, **agissez**.

Pour des conseils et des solutions,
consultez votre syndicat ou
lacsq.org/sst



Syndicat des intervenantes
en petite enfance
Mauricie-Centre-du-Québec (FIEPQ)

