



Journal de rue

de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

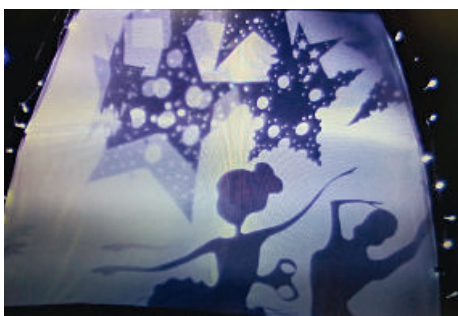
LA BOUQUINERIE DU ROTARY

Pour le plaisir de lire à faible coût!
153 King Est, Sherbrooke

819 452-2665 | bouquinerie@rotarysherbrooke.org



Koli
Service de livraison locale
PAGE 16



Médiation culturelle
Le potentiel du théâtre d'ombres
PAGE 12



Hier encore, je te berçais. Je n'ai pas l'âge de mes mains. N'ai pas l'âge de ma peau ni de mes rides. J'ai l'âge de toutes mes saisons. Comme l'enfant, je sais rire aux éclats, m'attendrir d'un mot doux, d'un câlin. Et si, au soir de ma vie, il m'arrive de chercher les visages, les mots - il y en a tant dans ma caboche - s'il m'arrive même de chercher ton nom, je te demande de ne pas m'oublier. Hier encore, tu étais sur mes genoux et je te berçais. Aujourd'hui j'attends. Je t'attends.

Texte de Pierrette Denault / Photo par Nicole Boisvert



Campagne pour la paix

DÈS LE 15 NOVEMBRE
Procurez-vous des bougies offertes à 5\$

CARITAS ESTRIE • 110, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke (Québec) J1H 1M7
Tél. : 819 566-6345 • www.caritas-estrie.org • info@caritas-estrie.org



Les camelots sont des travailleurs autonomes. Pour chaque exemplaire vendu, ils reçoivent 1,50 \$.

Pour trouver nos camelots

Visitez la page Facebook/JournalderueEstrie pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme sans but lucratif. Sa mission est l'intégration sociale et économique de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique est publié 6 fois par année. Le Journal est ouvert à tous et à toutes.

Conseil d'administration

Pierrette Denault, présidente
Karine Therrien, trésorière et secrétaire
Nancy Mongeau, Louise Masson et Véronique Lemay, administratrices; Jean-Marc Lemay et Marcel Morin, administrateurs

Comité de production

Direction et édition : Nancy Mongeau
Développement des partenariats et vente publicitaire : Karine Therrien

Révision : Julie Verreault, Frédérique Garain et Pierrette Denault
Photographie : Nicole Boisvert et Serge Lavigne

Rédaction : Bernard Couture, Pierrette Denault, Jan-Léopold Munk, Monique Turcotte, Karine Therrien, Véronique Lemay, Jacques Quintin, Carine Lefebvre, Nancy Mongeau, René Guillemette, Marie-Pier Tétreault, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Martin Beaudry, Yvan Gosselin.

Des sièges sont disponibles sur le comité de production. Aide à la rédaction et postes de travail mis à la disposition des bénévoles.

Imprimeur : Hebdo Litho
Tirage : 5 000 exemplaires
vendus en Estrie sur la rue par nos valeureux camelots
Dépot légal : D 23380
ISSN : 1927 - 0925

Pour nous joindre

Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62 Succ. Place de la Cité
Sherbrooke (Qc) J1H 5H5

En personne : 470, rue Bowen Sud, Sherbrooke
Téléphone : 819 348-0086
Courriel : production@blogderue.ca
ou journalderue@gmail.com

SUIVEZ-NOUS

Facebook : JournalderueEstrie
Twitter : JdrEstrie
Instagram : JournalDeRueEstrie
SITE WEB : blogderue.ca

Sommaire

Page éditoriale page 2
Voix libre pages 3 - 4
Communautaire pages 5 à 9
Culture pages 12-13-14-17
Poésie page 15
Sports page 20
Divertissement page 22
Divers-Cité (cahier communautaire) page 23

Chroniques
Marie-Pier Tétreault page 10
Véronique Lemay page 10
Thomas Gobeil page 11
Jacques Quintin page 17
Pierrette Denault pages 19 - 21

Partenaires d'affaires
Basta communication page 16
CIMEX page 18



Maintenir le cap, grâce à vous !

Nancy Mongeau

Vous aimez le Journal de rue et ses camelots ? C'est le temps plus que jamais de nous le faire savoir!

Au moment d'écrire ces mots, la situation de la crise sanitaire ne s'est pas encore améliorée. Collectivement, il nous faudra sans doute plusieurs mois pour remonter la pente des pertes financières et autres dommages collatéraux engendrés par les mesures nécessaires mises en place par le gouvernement. Je suis inquiète pour tous ces gens qui étaient déjà au creux de la pente avant le début de la crise...

Au Journal de rue, nous avons multiplié les efforts pour maintenir le cap et continuer d'aider ceux et celles qui en ont besoin. Heureusement, les gens continuent de nous soutenir par l'envoi de leur contribution financière ou en consacrant un peu de leur temps en bénévolat.

Vous souhaitez participer à cet effort collectif ? Rien de plus simple. Au bas de cette page, vous trouvez un coupon et pouvez devenir membre. Cette petite contribution de 25 \$ par an fait une grande différence pour notre organisme. Vous pouvez donner plus? Donnez selon vos moyens en remplissant les coupons « faites votre don » et « devenez membre ». Un reçu pour fins d'impôts vous sera envoyé au mois de février de l'année suivant la réception de votre don. L'argent amassé servira à la production du Journal de rue et à aider les camelots à combler leurs besoins de base.

Le Journal a toujours besoin de gens pouvant consacrer quelques heures par mois pour diverses tâches, que ce soit pour la rédaction d'articles, donner un coup de main en secrétariat, distribuer des journaux ou accompagner des camelots pour remplir un sondage auprès de la clientèle : votre implication sociale est bienvenue !

Atelier d'écriture

Le Journal de rue offrira pour les trois prochaines années une série d'ateliers dans les milieux défavorisés de Sherbrooke. Animée par Karine Therrien, l'activité se déplacera chez les organismes pouvant l'accueillir hebdomadairement durant huit semaines consécutives. L'accompagnement d'un intervenant social est requis pour assurer l'épanouissement des participants qui peuvent parfois vivre des émotions fortes par le biais de l'écriture.

Des chroniques, de la poésie et des témoignages provenant de ces ateliers seront publiés dans le Journal de rue, valorisant ainsi les talents des usagers d'organismes partenaires.

Il reste encore de la place pour quelques partenaires. Les gens responsables de la coordination d'organismes venant en aide à des personnes vivant de la pauvreté ou de l'exclusion sociale peuvent s'adresser à nous pour plus obtenir plus d'information au sujet de cette activité gratuite.

Devenez membre!

Pour tout don de 25 \$ et plus, remplissez le coupon ci-contre et signifiez votre intention de devenir membre de soutien de notre organisme.

Je veux devenir membre de soutien du Journal de rue grâce à une contribution annuelle.

Nom : _____

✉ : _____

@ : _____

☎ : _____

Signature : _____

Contactez Nancy Mongeau
au 819 348-0086 ou à
production@blogderue.ca
pour plus d'information.

Faites votre don!



J'appuie la cause
du Journal de rue.

- 25 \$
- 50 \$
- 75 \$
- 100 \$
- 200 \$
- _____ \$

Par la poste :

Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62, Succ. Place de la Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5

Par Interac : journalderue@gmail.com

Par don en ligne : blogderue.ca

Nous émettons un reçu fiscal pour tout don de 25 \$ et plus.

Au nom des camelots et de
toute l'équipe du Journal de rue, **MERCI!**

Ma vie en temps de COVID

Yvan Gosselin, camelot du Journal de rue

J'aime regarder les photos de ma famille qui ont été prises il y a longtemps. Ça me permet de me rappeler plein de souvenirs. Je les regarde et c'est comme si j'étais dans ce temps-là. J'aime regarder celles de ma mère avec qui je suis resté jusqu'à sa mort. C'est un peu triste, mais j'aime ça me replonger dans ce temps-là.

Il y a aussi celles de mes frères et sœurs à différents moments de leur vie. J'ai surtout conservé celles des affaires drôles. Parfois, après les avoir regardées, je téléphone à une de mes soeurs. On parle des vêtements qu'on portait à l'époque et de souvenirs qui nous font rire. «Te rappelles-tu la fois que...?». Souvent, cette phrase commence notre conversation qui peut durer plusieurs minutes.

Quand je téléphone à ma sœur Lise, c'est la plus vieille des filles, je lui demande quelle herbe pourrait m'aider à soigner un début de rhume. Elle a étudié les plantes pendant longtemps. Dans son grand jardin, il y en a de toutes les sortes



Yvan Gosselin (à gauche), un camelot du Journal de rue à qui on peut toujours se fier. Fidèle au poste et toujours poli, on apprécie particulièrement le côtoyer! À droite de la photo : son ami et camelot-poète du Journal de rue, Bernard Couture.

en plus des légumes et des petits fruits. Quand je vais chez elle, je mange des fraises, des framboises, des bleuets, du cassis. Eux autres sont amers. Avant, elle gardait des lapins, des poules, des oies, des chèvres et de beaux gros cochons. Manger un rôti de porc ou du jambon de ces bêtes-là, c'était incroyablement bon.

Parmi ses remèdes de grand-mère, il y a l'herbe à dinde pour faire baisser la

fièvre. Elle en fait sécher pour l'hiver. Ça a une drôle d'odeur, mais ce n'est pas désagréable. Pour elle, l'ail c'est la meilleure plante. On devrait en manger tous les jours. Elle dit que ça purifie le sang et que ça renforce le système immunitaire. Quand on a le nez bouché, elle suggère de mâcher un bout de racine de raifort. Après, ça dégoutte comme les érables dans les grosses coulées. Remplacer le poivre par de la cayenne

aide aussi à diminuer les effets d'un rhume ou d'une grippe. Attention c'est fort, on en met rien qu'un peu!

Qui dit rhume et grippe ne peut pas rester indifférent à la COVID-19. Depuis mars passé qu'on en parle. Le 8 novembre dernier, le gouvernement annonçait qu'il y avait eu 6455 morts de cette «bébête». C'est beaucoup de monde. Mais est-ce que c'est vrai? Je ne sais plus qui a raison.

J'ai arrêté de distribuer le Journal en mars et ça ne fait pas longtemps que j'ai recommencé. Est-ce que je vais être encore obligé d'arrêter parce que le nombre de malades augmente et qu'il y a plus de morts? Les quelques piasses que je ramassais en vendant le Journal mettaient du beurre sur mon pain et j'ai pris le goût du beurre. Mais je vais suivre mon gros bon sens. Je ne veux pas donner la grippe à mon voisin, je vais donc faire attention pour ne pas passer la COVID à quelqu'un et risquer qu'il en meure. Mais c'est «plate» pareil. On peut à peu près plus sortir.

La « page d'or » du Journal de rue

Karine Therrien

L'âge d'or dites-vous? Source de sagesse, de connaissances et de dévouement, les personnes âgées ont forgé notre société. Elles ont vécu, elles ont appris. Elles ont eu la générosité de livrer des batailles ardues et de transmettre leur expérience

aux générations successives. Pour toutes ces raisons, de concert avec des organismes sherbrookoïses, le Journal de rue leur rendra hommage grâce à une page entièrement consacrée à des sujets qui les impliquent.



Une page thématique entièrement dédiée au sujet des personnes âgées sera produite par le Journal de rue. Quelques places sont encore disponibles pour des collaborateurs financiers intéressés par le sujet. Photo par Nicole Boisvert

Le Journal caresse ce projet depuis quelques années. Selon un collaborateur par ici et un lecteur par-là, cette page avait lieu de naître. Non seulement y avait-il un intérêt marqué pour une telle page, mais les propositions de sujets et les collaborations possibles pour l'alimenter affluaient. Devant un tel engouement, le Journal de rue a convié les organismes de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie et leurs pairs afin qu'ils participent activement à sa concrétisation.

Qu'il s'agisse de l'importance des services à domicile pour aînés ou de celle du maintien d'une bonne santé physique lorsqu'on gagne en âge, une variété de sujets intéressants seront proposés à notre lectorat dès le prochain numéro. De plus, ce sera l'occasion d'en apprendre davantage sur les services offerts par les organismes pour personnes âgées et de constater à quel point ils jouent un rôle clé au sein de notre communauté.

Au nom du Journal de rue et de notre lectorat d'or, merci à nos collaborateurs présents et futurs de contribuer à faire briller nos personnes âgées.

Mot d'une lectrice

Josianne Côté

Depuis plus de 12 ans déjà, j'encourage le Journal de rue chaque fois que je vois un camelot le vendre dans un point de service. C'est dans le cadre de mes études universitaires que j'ai découvert cet organisme et sa mission sociale et humaine.

J'aime prendre le temps de parler avec le camelot, cet humain qui affronte les intempéries, l'ignorance complète de la majorité des passants et, souvent, l'accumulation d'injustices de vie et de misères sociales.

Ce temps que je prends, cette reconnaissance que je lui témoigne, les 3\$ que j'investis quand j'achète le journal, tout cela représente bien peu à mes yeux pour voir le miracle s'opérer : la fierté se dessine sur visage du camelot.

Merci au Journal de rue de me permettre d'assister à ce miracle!

Santé mentale n'est pas synonyme de violence

Brigitte Campeau, présidente du RRCSME

Les 24 membres du regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie tiennent à s'adresser à la population estrienne et faire connaître leur position face aux différents propos et réactions entendus dans l'espace public suite à la tragédie de Québec.

Depuis 1998, les membres de notre regroupement qui œuvrent dans les neuf MRC (réseaux locaux de services en santé de l'Estrie) font la promotion d'une offre de services de crise bonifiée sur leur territoire. Ainsi les personnes en perte d'équilibre émotionnel et social recevraient les services dont elles ont réellement besoin au moment opportun et dans l'endroit le plus approprié pour leurs besoins. Un centre de crise communautaire pour accueillir ces personnes doit être mis sur pied rapidement. Celui-ci viendrait s'ajouter à une offre de services déjà existante qui agit en amont. Cette offre communautaire sous-financée en Estrie vise à prévenir l'émergence de situations de crise en forte augmentation.

Les organismes communautaires membres sont des lieux qui participent activement à la transformation sociale afin que chacun puisse y trouver sa place. Les personnes marginalisées peinent à



Nos organismes membres offrent des milieux sécuritaires et sécurisants où les épisodes de violence physique sont des exceptions. *Photo par Nicole Boisvert*

se sentir accueillies dans leur diversité au sein de nombreuses communautés. Remplir sa vie de rêves, d'objectifs, de défis et de relations interpersonnelles enrichissantes permet de se construire et de se sentir plus fort face aux obstacles que la vie nous amène. Se sentir inclus comme une citoyenne ou un citoyen actif permet un équilibre de vie plus sain et valorisant, ce qui atténue les symptômes lors de période de déséquilibre.

La majorité de nos membres offre des milieux de vie où se côtoient, au quotidien, de nombreuses personnes qui expérimentent des problématiques diverses de santé mentale, et ce, sans actes de violence. Ils offrent des milieux sécuritaires et sécurisants où les épisodes de violence physique sont des exceptions et ne reflètent en rien l'image stigmatisante véhiculée quand survient un drame comme celui de Québec.

Nous travaillons aussi à développer des communautés à cette image. Voici quelques exemples mis de l'avant par les organismes membres pour y arriver: des activités sont créées pour briser l'isolement et s'entraider afin de tisser un réseau social qui détermine la qualité de notre santé mentale; des espaces d'expression des compétences citoyennes sont mis en place; des hébergements sécurisants et convenables permettent de pouvoir se mettre en action sans devoir constamment se soucier de dormir au chaud ou chez des inconnus.

L'insertion au travail est utilisée comme outil pour développer un sentiment d'utilité sociale et un pouvoir d'agir sur sa vie. Des luttes sont menées afin d'éradiquer la pauvreté et les conséquences de celles-ci chez les personnes touchées: sentiment chronique de survie, état de détresse psychologique, etc.

Il est urgent d'agir pour doter l'Estrie d'un Centre de crise communautaire et de bonifier l'apport des organismes communautaires en santé mentale en Estrie, comme il est urgent d'agir sur les déterminants sociaux de la santé mentale au Québec en commençant par la sécurité financière.

Au-delà d'une guerre de maux

Quand on ne peut plus dire des mots...

Jan-L. Munk

Ces derniers temps, si je me vois répondre presque toujours en disant «Par où commencer?», c'est que j'étais dans ce cours de Verushka Lieutenant-Duval, professeure suspendue par l'Université d'Ottawa pour avoir utilisé un mot jugé raciste (le mot commençant par n).

Cette professeure voulait démontrer dans le cadre de son cours L'art et le genre que certains groupes minoritaires ont réussi à transformer la charge insultante d'un mot en se le réappropriant, afin de se doter d'une meilleure prise en charge de leur identité. Il est vite apparu que certains enjeux linguistiques vont bien au-delà de l'Office de la langue française...

Du jour au lendemain, cette professeure s'est fait mettre au pilori dans les réseaux sociaux parce qu'elle a osé prononcer un mot qui, pour certains, n'est retenu que pour sa charge insultante lorsqu'émis de la bouche d'une personne de descendance européenne. J'ignorais sincèrement qu'il fallait être afro-descendant pour prononcer le mot en question, ce, même dans le but de louer ce groupe pour leur stratégie de se doter d'une fierté identitaire.

Jeune, j'ai chanté, dansé, joué au soccer avec des gens d'origines diverses. J'ai travaillé avec des gens que je n'ai jamais eu à définir selon leur origine raciale. Ai-je été naïf ou aveugle à un racisme apparemment encore existant? J'ai vérifié

auprès des gens d'origine africaine tant au sein de ma propre famille que chez mes amis proches ce qu'ils pensaient de toute cette histoire; la plupart ne comprennent pas la rhétorique en cours, sauf les plus jeunes, qui présentent des arguments tranchés.

Cependant, au-delà des jeux sophistes, il importe de distinguer l'intention d'insulter quelqu'un – ce qui relève d'attitudes et de préjugés intérieurs – de la volonté d'étudier objectivement le racisme systémique dans notre société et de réfléchir, entre autres, aux conséquences des micro-agressions, même non intentionnelles.

À titre d'exemple, j'ai un intérêt – disons

plutôt une fascination – pour l'histoire et la géographie, au point où je questionne quiconque sur ses origines. Étant moi-même issu d'une famille immigrante, je n'ai jamais considéré ce genre de question comme une offense. Dernièrement, par contre, j'ai constaté que cela a été retenu par certains comme une forme de micro-agression. Dans un cas, avoir clamé mon innocence n'a pas été suffisant. J'ai eu la chance d'avoir été corrigé assez gentiment. J'en retire de l'expérience qu'il importe de s'ajuster afin de considérer l'autre dans ce qu'il juge respectueux ou non. Mais je me questionne cependant sur les maux engendrés par ces questions de mots, comme cette condamnation populaire qui a affligé la professeure Verushka Lieutenant-Duval.

Quand le navire est surchargé

Pierrette Denault

Le Regroupement des organismes communautaires (ROC) a lancé un appel de détresse afin de sensibiliser le gouvernement Legault au fait que l'épuisement professionnel guette ses membres en temps de pandémie. En effet, trois organismes communautaires sur quatre sont forcés d'opérer avec des équipes qui cherchent leur souffle, selon un sondage qui devrait nous inquiéter. Face à ce cri d'alarme, la population devrait supporter ces personnes qui lancent des SOS car, à force de surcharge, le navire risque de chavirer.

Épuisement professionnel

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'épuisement professionnel se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Quant à l'Institut Douglas, spécialisé en santé mentale, il retient cette définition: « Le burnout est le produit d'efforts disproportionnés (en temps, en émotion et en engagement), d'une faible satisfaction résultant de ces efforts et de conditions de stress en milieu de travail ».

Déjà, avant l'arrivée de la COVID-19, une étude avait démontré que dans le milieu communautaire 20% du personnel sala-



Le milieu communautaire aura besoin de soutien pour que le navire ne finisse pas en épave... Photo par Nicole Boisvert

rié souffrait d'épuisement professionnel. Aujourd'hui, il est possible de constater les répercussions inquiétantes sur la santé des membres: l'augmentation de la tâche, à l'heure de la seconde vague, représente une menace pour l'équilibre des troupes. Voyons ensemble quelques exemples qui illustrent clairement à quel point les consignes sanitaires changeantes et le fait que les organismes doivent continuelle-

ment se « réinventer » ont des effets dévastateurs sur les personnels concernés.

Sous le couvert de l'anonymat, un intervenant témoigne : « On nous demande de prendre soin des autres durant la pandémie alors que le niveau de détresse atteint des sommets, mais on vit nous aussi de l'incertitude et des inquiétudes. Nous aussi, on doit s'adapter tant au niveau des services et des types d'intervention qu'on offre qu'au niveau de notre vie personnelle: ce qu'on avait l'habitude de faire pour évacuer la charge émotionnelle accumulée au travail, on ne peut plus le faire, il faut trouver d'autres moyens. Ça en rajoute une couche sur les responsabilités à assumer. On en ressort plus fatigué. Ce sont tous nos acquis qu'on remet en question. »

Le poids se fait aussi sentir en ce qui concerne les tâches pour les directions ou personnes en charge des finances. On exige une réévaluation constante des prévisions budgétaires. Dans un agenda déjà surchargé, il faut faire de nouvelles demandes de subventions. Ajoutez à cela que les ressources humaines doivent assurer une stricte gestion des symptômes Covid des employés, bénévoles et usagers. Au Journal de rue de l'Estrie, comme dans plusieurs autres organismes communautaires, nous avons mis en place de nouvelles méthodes d'intervention et de travail, ce qui implique la réorganisation pour le télétravail et la prise de rendez-vous pour des demandes d'aide de la part de la clientèle qui est plutôt habituée aux rencontres spontanées. Résultat : certains ne demandent pas d'aide et, leur état s'aggravant, notre intervenant aura à redoubler d'efforts plus tard pour les aider à refaire surface.

Dans le réseau communautaire comme ailleurs, on doit restreindre le nombre de clients présents à la fois, ce qui rend parfois les services inaccessibles, puisque les files d'attente sont interminables.

C'est sans compter toutes les mesures sanitaires à mettre en place! « Acheter et installer des plexiglas, réorganiser les espaces de travail et le lieu d'accueil des usagers pour assurer leur sécurité et la nôtre demande du temps et de l'énergie, nous confie Nancy Mongeau, directrice du Journal de rue de l'Estrie. De plus, nettoyer à chaque fois qu'une nouvelle personne arrive, désinfecter les espaces communs deux fois par jour, aérer, etc. tous ces gestes exigent que nous soyons tous très vigilants. »

En résumé, il y a des limites à se renouveler, à s'adapter... Partout, on dénote une préoccupation face à la pression qui ne cesse d'augmenter. Le navire tangue dangereusement, les organismes appellent à l'aide. Selon Claudelle Cyr, directrice du ROC de l'Estrie, la capacité d'adaptation est saturée. Les groupes n'en peuvent juste plus et les nombreuses demandes de clarification et d'ajustement adressées au ministère de la Santé et des Services sociaux sont restées sans réponse. « On se sent largué, lance-t-elle, le MSSS semble incapable de nous soutenir. »

Que l'espérance de Noël illumine votre vie

Joyeux Noël!

*Que l'année 2021
vous apporte courage
et confiance en l'avenir*



ARCHIDIOCÈSE
SHERBROOKE

diocesedesherbroke.org

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC



Joyeux Noël

Mon équipe se joint à moi pour vous souhaiter nos meilleurs vœux de bonheur et de santé, à vous et à vos proches.

Que la santé vous accompagne tout au long de la nouvelle année 2021.

Geneviève Hébert
Députée de Saint-François

819 565-3667

genevieve.hebert.safr@assnat.qc.ca

Centre d'Entraide Plus de l'Estrie Au cœur de l'humain

Véronique Lemay

Le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie, dans l'ombre de la Covid-19, fête ses 25 ans cette année. Dirigé par Manon Foucault, il offre des services gratuits de soutien physique et d'assistance morale aux personnes à faible revenu. Le personnel est majoritairement constitué de bénéficiaires de la sécurité du revenu, ce qui en fait une double mission unique en Estrie : venir en aide à des personnes à faible revenu tout en redonnant espoir en leur avenir à des personnes voulant acquérir de nouvelles habiletés.

Les services du Centre d'entraide Plus de l'Estrie touchent autant des bénéficiaires ayant une problématique qui restreint l'activité physique que des bénéficiaires ayant des blessures émotionnelles, psychologiques et affectives telles que les dépendances, les troubles anxieux ou psychiques, les traumatismes, la peur de perdre son autonomie, le divorce, la dépression, les tentatives de suicide ou toute autre détresse psychologique. Ils permettent à cette clientèle de se



Les fondatrices du Centre d'Entraide Plus de l'Estrie : Aline Gaulin, assistante à la direction et Manon Foucault, directrice générale.

maintenir à domicile, de briser la solitude, de trouver du réconfort et apportent un peu d'espoir et de lumière dans la vie des personnes vivant une situation difficile.

Depuis 1995, Le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie est reconnu pour son

expertise en employabilité. Il permet à des bénéficiaires de la sécurité du revenu d'accroître leurs habiletés et leurs aptitudes professionnelles. L'organisme accompagne les participants dans l'acquisition de bonnes habitudes essentielles pour un retour sur le marché

du travail : assiduité, ponctualité, efficacité dans les méthodes de travail et capacité à travailler en équipe deviennent des qualités ancrées dans les accomplissements quotidiens. Ainsi, cette démarche permet aux participants d'actualiser leur potentiel pour un éventuel retour sur le marché du travail ou tout simplement continuer leur implication active dans la communauté.

En ayant cette double mission, Le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie lutte contre l'exclusion sociale et la pauvreté en créant des liens entre la clientèle et les employés. D'ailleurs, sur leur site internet on retrouve ce slogan : « Seul on peut beaucoup mais ensemble tout est possible! ». Bref, le Centre d'Entraide plus de l'Estrie est un organisme avec une vision d'inclusion, qui croit en la personne humaine et offre des services essentiels pour les personnes en difficulté. Leur travail humanitaire fait toute une différence, tant pour ses bénéficiaires que pour ses employés!

Centre de prévention des surdoses à Sherbrooke

Grégoire-Étienne Saint-Aubin, intervenant social au Journal de rue de l'Estrie

Cet automne, un espace pour accueillir les personnes utilisatrices de drogues par injection, inhalation ou par prisage (sniffer) a ouvert ses portes à Sherbrooke.

La pandémie du coronavirus a poussé à agir rapidement afin de pallier les conséquences collatérales sur les personnes vulnérables. La Santé Publique et l'organisme IRIS Estrie ont donc agi rapidement afin de trouver une façon de réduire les risques sur la santé des personnes utilisatrices de drogues. Des fonds d'urgence ont été débloqués dans le but de mettre en place des projets visant à mieux joindre les personnes marginalisées encore plus isolées depuis le début de la pandémie.

Pandémie de produits frelatés

Les frontières étant fermées, l'approvisionnement de drogue est devenu très difficile : beaucoup d'ingrédients entrant dans la fabrication proviennent de la Chine ou du Japon et les revendeurs se sont mis à altérer les

substances avec ce qu'ils peuvent trouver comme des médicaments pour l'anxiété tel le Restoril. Le fentanyl circulait déjà depuis un bon moment et est à l'origine, depuis 2016, de milliers de surdoses mortelles au Canada. À ce titre, la Colombie-Britannique a compté plus de morts par surdose que par l'infection à la COVID-19 durant les mois de mars et avril 2020. C'est 40% d'augmentation par rapport à la même période l'an dernier même s'il y avait baisse constante depuis un an avant la pandémie. Toronto a pour sa part enregistré au moins 22 décès liés à l'utilisation d'opioïdes au mois d'avril, ce qui constitue un sommet depuis 2019. Les règles de distanciation physique ont aussi provoqué la réduction du nombre de places dans certains centres de prévention de surdoses, alors que d'autres sont fermés.

Centres de prévention de surdoses

Le premier site d'injection supervisé à voir le jour au Canada a été créé à Vancouver en 2003, il est toujours en activité malgré la menace de fermeture

qui a plané sur lui pendant un certain temps. Un endroit où les gens peuvent apporter leur drogue, la faire tester afin de connaître ce qu'elle contient et où ils peuvent l'inhaler, se l'injecter ou l'avaler sous la supervision de professionnels de la santé et d'intervenants peut faire lever les cheveux sur la tête rapidement si on ne comprend pas le but fondé de l'approche de réduction des méfaits. Cette façon de faire découle directement de la prohibition des drogues et à la suite de l'épidémie de VIH-SIDA qui a sévi dans les années 80. Connaissant de mieux en mieux les modes de transmission du virus, la santé publique a pris les moyens pour mieux rejoindre les utilisateurs d'héroïne et de cocaïne en leur offrant, entre autres, du matériel de consommation stérile et des pipes pour la consommation du crack ou des pailles pour la consommation de la cocaïne en poudre. Cette manière de faire permet aussi de rejoindre des utilisateurs isolés qui n'ont pas l'habitude de fréquenter les établissements de santé. En plus de pouvoir fréquenter un endroit sans

jugement, les utilisateurs de drogue peuvent y recevoir de l'aide s'ils désirent entreprendre des démarches pour se défaire de leur dépendance. «L'approche de réduction des méfaits repose sur la réduction des conséquences négatives plutôt que l'élimination du comportement lui-même.» (IRIS Estrie).

Projet pilote

Constituant un projet d'essai pour l'instant, le centre de prévention des surdoses se trouve au deuxième étage des locaux de IRIS-Estrie au 505, rue Wellington sud et est ouvert du lundi au jeudi de 13 à 16h et le vendredi de 13 à 21h. Les intervenants sont formés pour administrer la naloxone - antidote aux opioïdes - ils ont leur cours en RCR et proviennent de l'organisme Elixir (services pour les femmes utilisatrices de drogues), de L'Arche de l'Estrie (accompagnement des personnes atteintes du VIH ou hépatite) et du CISSS-IUGS de l'Estrie CHUS.

Arnaque ! Faux prêteurs d'argent à l'œuvre

Nancy Mongeau

Qui dit COVID-19 dit difficultés financières pour bon nombre de personnes. Particulièrement à l'œuvre sur les médias sociaux, des fraudeurs offrent du financement ou des conseils en lien notamment avec les problèmes d'endettement. Ils font miroiter des offres de prêts à des taux très avantageux.

L'Office de protection du consommateur, l'Autorité des marchés financiers (l'AMF) et l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF Estrie) émettent la mise en garde suivante: méfiez-vous des prêteurs trouvés sur Internet!

Un cas avéré

L'arnaque est bien réelle. Le cas suivant est présenté par l'ACEF Estrie. Appelons-le William (nom fictif), pour le bénéfice de cet article. C'est sur Internet que William trouve le prêteur et demande un prêt. La supposée entreprise, «Crédit solution plus », lui fait miroiter un taux avantageux de 4%. William tombe dans le panneau. Un contrat lui est envoyé par texto. Ensuite, on lui demande de payer des frais de notaire avant de verser le montant du prêt, puis prétextant



Les fraudeurs savent user de moyens efficaces pour vous bernier.

un problème technique, on lui demande plutôt de faire un virement bancaire directement dans le compte du notaire. Comme William a un besoin urgent d'argent, il s'exécute. Une fois ce virement effectué, le faux prêteur ose demander des frais pour l'assurance-prêt, conditionnels au versement du prêt. C'est cette seconde demande qui a mis la puce à l'oreille de William, qui a consulté illico l'ACEF Estrie. Mais le mal était

fait : William a perdu une importante somme d'argent (700 \$ - il aurait pu en perdre le double en payant l'assurance-prêt!) et des fraudeurs sont désormais en possession de ses données personnelles, y compris de ses informations bancaires.

Quelques recommandations

NE VERSEZ JAMAIS D'ARGENT avant d'obtenir un prêt. Avec un virement bancaire, vous n'avez pas de possibilités de ravoir votre argent. En tout temps, surtout lors de transaction à distance, un paiement par carte de crédit vous protège mieux, par un recours appelé «rétrofacturation». Paypass offre aussi certaines protections.

S'informer!

Faites des vérifications avant de communiquer vos informations personnelles en vue de conclure un

prêt. Entre autres, vérifiez que le prêteur a un permis de l'Office de la protection du consommateur (OPC). Si William avait procédé de cette façon, il aurait su que «Crédit solution plus » possède un site Internet, mais pas de permis de prêteur de l'OPC, ni d'enregistrement légal au Registre des entreprises du Québec. Il aurait appris également que le supposé notaire à qui il a versé l'argent n'est pas inscrit à l'Ordre des notaires. Et que le contrat d'assurance-prêt envoyé était bidon aussi, comportant le nom d'une autre supposée notaire non inscrite à l'Ordre des notaires.

Pour obtenir de l'aide

Le site ToutBienCalcule.ca offre des services-conseils gratuits et confidentiels aux personnes qui ont des difficultés liées à leurs finances personnelles.

Stationnement gratuit au centre-ville

Nancy Mongeau

La Ville de Sherbrooke offre aux visiteurs du centre-ville la possibilité de stationner leurs véhicules gratuitement du jeudi au dimanche, et ce, du 19 novembre au 9 janvier. Cette action a pour but de favoriser l'économie locale et de venir en aide aux propriétaires de commerces ayant drastiquement vu chuter leur chiffre d'affaires depuis le début de la pandémie.

C'est donc sans tracas que vous pourrez vous balader dans les charmantes petites boutiques du *centro de Sherby* à la recherche de ce

parfait cadeau qui plaira à l'être cher, au collègue ou à vous-même!

La gratuité concerne toutes les cases de stationnement sur rue numérotées situées sur le territoire du centre-ville, sur la rue Bowen Sud ainsi que dans les stationnements La Grenouillère, Webster, Gillespie, La Cigarerie, du marché de la Gare, de la place de la Cité et de la rue Aberdeen.

Le centre-ville demeure assujéti aux interdictions de stationner sur la rue durant la nuit lors des opérations de déneigement.

MERCI DE
DONNER
AU SUIVANT
GRÂCE À VOUS...

Nous venons en aide aux gens dans le besoin
et subventionnons plusieurs organismes
communautaires sherbrookoïses.

151, rue Bowen Nord

819 569-5336

Dons acceptés 7 jours / 7

comptoirfamilialdesherbrooke.com

LE
COMPTOIR
FAMILIAL
DE SHERBROOKE

BIENVENUE À TOUS. ÊTRE DES NÔTRES, UN CHOIX VALORISANT!

Caritas redouble d'effort

Nancy Mongeau

À la suite d'un besoin de support exprimé par le milieu communautaire et environnemental, la Boulangerie Georges lance sa nouvelle boîte pliable et réutilisable. Pour chaque boîte vendue un don de 2 \$ sera acheminé au Service Caritas Estrie Inc. qui redistribuera les sommes dans la communauté estrienne.

« Ce produit nous permet d'offrir une alternative au sac en papier, tout en aidant les Estriens qui ont de grands besoins en ces temps difficiles », commente M. Stéphane Marois de la Boulangerie Georges. Cet objet indispensable pour les emplettes écoresponsables est disponible à la Boulangerie Georges, au 2000 rue King Est à Sherbrooke, au coût de 5\$.

Aide pour les organismes de l'Estrie
Les fonds recueillis par Caritas Estrie durant leur campagne de financement servent à renflouer le Fonds de lutte contre la pauvreté et l'injustice en

Estrie. Chaque année, ce Fonds est offert aux projets de plus de 200 organismes de développement social et communautaire qui s'impliquent auprès des personnes appauvries partout en Estrie, dont votre Journal de rue !

Cette année, la Campagne du pain partagé a dû être annulée à cause de la pandémie et, malgré tous les efforts déployés, le montant amassé est nettement inférieur aux années précédentes : une somme de près de 75 000 \$ sera redistribuée cette année, alors qu'en 2019, ce montant s'élevait à plus de 188 000 \$.

Pour appuyer tous les organismes qui profitent de ce Fonds, il est possible de se procurer les sacs réutilisables, d'acheter une bougie au kiosque érigé le 4, 5, 6 décembre au 340 rue Belvédère Sud à Sherbrooke ou de faire un don directement à Caritas Estrie.

Sac pliable réutilisable



— 2\$ seront remis à —



Un bon geste pour l'environnement et la communauté.

L'ALCOOL EST UN PROBLÈME?

AA

- Pour l'alcoolique qui souffre encore
- Meetings en présentiel ou virtuel

Aide téléphonique - Helpline
819 564-0070
region88@aa-quebec.org
www.aa-quebec.org

Message des Alcooliques anonymes

Les Alcooliques anonymes (AA) est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres personnes alcooliques à se rétablir.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Vous seul pouvez décider de faire l'essai du mouvement des AA si vous croyez qu'il peut vous aider.

Pour un temps des Fêtes dans la sobriété

Les réceptions des Fêtes sans alcool peuvent sembler redoutables aux

membres. Cependant, beaucoup d'entre eux ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool. Il s'agit là d'une chose qu'ils n'auraient jamais imaginée avant !

Quelques recettes

- Projetez plus d'activités AA pendant cette saison.
- Ne restez pas inactif à broyer du noir.
- N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe.
- Ne vous obligez pas à prolonger votre soirée.
- Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie !

Logements sociaux

Des besoins criants en attendant les terrains et le financement

Jerry Espada

Des représentants de Valcourt et d'organismes sociocommunautaires du Val-Saint-François ont interpellé les députés fédéraux de Shefford et Longueuil-Saint-Hubert sur leurs besoins en logements sociaux.

Même son de cloche à Sherbrooke où, déjà en janvier 2019, l'Association des locataires de Sherbrooke lançait un cri d'alarme et réclamait 300 logements sociaux par année, pendant cinq ans.

Les députés fédéraux estiment un besoin de 50 000 logements sociaux au Québec sur 10 ans. Seulement pour Sherbrooke, la liste d'attente est de plus de 800 demandes. La pandémie amplifie ces besoins.

Pourquoi ces besoins ne sont pas planifiés sur les 10 prochaines années avec le bon rythme annuel de constructions?

Rémi Demers, conseiller municipal de Sherbrooke et président de l'Office municipal d'habitation sent « (...) une réelle volonté des membres du conseil municipal de poursuivre la construction d'une centaine de logements abordables par année. Cependant l'aide financière des gouvernements supérieurs est essentielle. Il faut savoir que la ville de Sherbrooke contribue à hauteur d'au moins 15% des coûts de construction



Les Habitations des Pins, rue Lavigerie à Sherbrooke. 24 logements de 7,5 pièces pour grandes familles.

et de 10% à la subvention au loyer ». Or, il a fallu attendre le 17 septembre 2020 pour que Québec signe son entente avec Ottawa. Le Québec était la seule province à ne pas accéder à la Stratégie nationale sur le logement, lancée en 2017, qui prévoit des investissements de 55 milliards de dollars pour la création de 100 000 nouveaux logements et la réparation de plus de 300 000 logements communautaires. Une stratégie qui a aussi pour but de réduire de moitié l'itinérance chronique. Cette entente devrait permettre à Québec de recevoir environ 1,8 milliard de dollars sur une période de 10 ans.

Il faut comprendre que le Québec a non seulement ses propres programmes en habitation, mais aussi, une approche plus globale, incluant plusieurs services de soutien aux personnes vulnérables visant à réduire l'itinérance chronique. Dans cette approche qui a fait ses preuves, le logement n'est qu'une composante parmi d'autres. Si Québec avait signé l'entente en 2017, ces services de soutien auraient risqué de perdre une partie importante de leur financement et toute l'approche aurait été mise en péril. Québec réclamait donc une entente asymétrique pour décider seul de

la façon dont l'argent d'Ottawa serait dépensé.

Pour Véronique Laflamme, du Front d'action populaire en réaménagement urbain « La balle est dans le camp du gouvernement Legault. Maintenant, il doit injecter rapidement les sommes attendues dans son programme Accès Logis ».

En attendant le financement des gouvernements, Pierre Avard, aussi président du Parallèle de l'habitation sociale, nous explique que « le premier pas pour tout développement passe par l'obtention de terrains de la ville qui est un partenaire essentiel ».

Malgré le besoin de terrains et de financement, 50 logements ont été bâtis en 2020 à Sherbrooke. Le projet des Pins avec 50 logements répartis sur deux sites. Sur la rue Lavigerie, 24 logements, des 7,5 pièces, pour les grandes familles (voir photo). Sur la rue du Collège, 26 logements, des 3,5 pièces, pour les 50 ans et plus. Le projet Galt Ouest, 116 logements, est en attente du terrain.

D'autres projets sont prévus, notamment dans le nord. « L'objectif est de faire des logements abordables dans tous les secteurs de la ville afin d'éviter la création de ghettos ».

Des ailes au Journal de rue

Karine Therrien, coordonnatrice au développement du Journal de rue de l'Estrie

Depuis longtemps, le Journal de rue souhaite ouvrir ses horizons en multipliant ses services sur le territoire estrien. Mais que faire lorsqu'on a de grandes idées et un maigre budget pour les concrétiser? On doit s'entourer de gens d'affaires et d'organismes ayant le cœur sur la main, des gens qui souhaitent s'arrimer pour travailler dans un but commun.

Comme on le sait, les subventions et les dons sont monnaie courante pour la survie des organismes à but non lucratif. Cependant, si l'on souhaite mettre en œuvre des projets d'envergure au bénéfice de son développement, les soucis financiers ne doivent pas entraver

cet élan. Il faut donc faire plus, faire autrement.

Donner et recevoir

Par sa mission sociale, le Journal de rue est une fenêtre de visibilité intéressante et accessible à tous. Afin de valoriser cet atout majeur et favoriser les partenariats financiers, le Journal a élaboré des cahiers de placement publicitaire et des forfaits de membrariat à tarifs avantageux. Ainsi, que ce soit par l'achat de publicités graphiques, de chroniques ou par simple adhésion comme membre du Journal, tous y trouvent leur compte pour appuyer notre mission. Contribuer au Journal de rue, c'est offrir son soutien en échange d'une place de choix au sein d'un

organisme qui veille à la réintégration en société des gens dans le besoin.

Développer des partenariats durables

Le Journal de rue se considère privilégié de compter sur l'appui financier de partenaires d'affaires (entreprises et organismes) qui contribuent à son développement.

Mentionnons entre autres Solution Cimex qui entame sa deuxième année de chroniques bimestrielles; l'imprimerie HLN qui vient de renouveler un contrat annuel de publicités graphiques et Le Jardin des Animaux qui offre une chronique animalière pleine page depuis déjà quatre numéros. Voilà un aperçu

des centaines de collaborations spéciales établies au fil des années.

Cette récurrence de revenus et d'appuis en tous genres donne des ailes au Journal afin qu'il prenne son envol vers une nouvelle ère de développement. Elle lui donne le pouvoir de se projeter vers l'avenir pour aider davantage les personnes qui souhaitent améliorer leurs conditions de vie.

Chers partenaires et membres de soutien, votre contribution est précieuse. L'appui que vous offrez au Journal de rue fait partie de l'équation qui multiplie nos chances de succès vers la prospérité sociale.

L'aide sociale, une mesure insuffisante

Marie-Pier Tétreault

Nombreux sont les citoyens ayant des préjugés envers les prestataires de l'Aide sociale. Certains disent que ces derniers se laissent vivre parce qu'ils n'ont pas envie d'aller travailler et qu'ils font la belle vie. Pourtant, il serait très pertinent de s'informer sur le programme d'Aide sociale et sur les difficultés rencontrées lors de la réintégration sur le marché du travail avant de porter un jugement gratuit et sans fondement.

La prestation d'Aide sociale pour une personne seule étant apte à l'emploi est de 690 \$ par mois. C'est à ne pas confondre avec la prestation de Solidarité sociale qui est versée à une personne étant inapte à intégrer le marché du travail pour des raisons médicales permanentes. Dans ce cas, la prestation de 1240 \$ est versée en signe de soutien et de solidarité envers le ou la prestataire.

Selon la mesure du panier de consommation de la région de Sherbrooke pour l'année 2020, le montant nécessaire pour survivre une année est de 22 517 \$, si on ne considère que les dépenses reliées à l'habillement (1 451 \$), l'alimentation (4 460 \$), le transport (970 \$) et les autres nécessités (8 090 \$). Toutefois, les prestataires d'Aide sociale ne reçoivent que 8 280 \$ par année. Par chance, certains remboursements sont possibles comme les transports pour les rendez-vous médicaux et les médicaments couverts par la RAMQ dès l'inscription. Il faut attendre six mois, pour obtenir un remboursement d'un pourcentage sur le coût d'une lunette, un an pour que les examens de la vue et les soins dentaires (certains seulement) soient couverts et deux ans pour qu'un pourcentage sur le coût des prothèses dentaires soit remboursé. L'aide psychologique ne fait pas partie des services payés. Un

intervenant de Sherbrooke travaillant dans le milieu de l'itinérance souligne le manque de communication entre les usagers et le gouvernement. Les usagers n'ont pas toujours l'information nécessaire pour faire valider leurs droits.

De l'aide

Le programme Objectif Emploi fut mis sur pied par le gouvernement du Québec afin d'aider les prestataires à retourner sur le marché du travail. C'est un accompagnement personnalisé et un plan qui sont mis en place selon les difficultés et les besoins de l'individu. Ce dernier reçoit une aide financière durant cette période. Pourtant, ce n'est pas facile de retourner sur le marché du travail après une longue période d'arrêt. Le simple fait d'avoir été sur l'Aide sociale peut nuire à la recherche d'emploi. De plus, les employeurs sont moins ouverts à former quelqu'un de zéro, même si

ce dernier ferait un excellent candidat. Ainsi, le manque de formation, de compétences et d'expériences nuisent grandement lors des sélections. S'ajoutent à cela des difficultés psychologiques et le manque d'estime de soi à force de voir sa candidature rejetée. Finalement, l'Aide Sociale est loin d'être des vacances !

« L'autoroute de notre société active ne permet pas de trop longues sorties de pistes. On y circule si rapidement! Tenter de la réintégrer après une trop longue absence peut devenir aussi périlleux que de réussir un saut de corde à danser avec une jambe dans le plâtre. »

Jérôme Fortin,
dans la revue Spiritualitésanté
du CHU de Québec.

La pauvreté expérience douloureuse remplie d'humanité

Véronique Lemay

Je vous livre aujourd'hui un témoignage sur la pauvreté. Non pas pour vous parler des difficultés financières ou à quel point les chèques des bénéficiaires de l'aide sociale devraient être augmentés, ce que je défends ardemment, mais pour vous parler des difficultés psychologiques et émotionnelles qu'on vit dans la pauvreté et, aussi, des apprentissages qu'on fait en tant qu'humain, des qualités de cœur

qu'on développe et des valeurs qu'on découvre.

Premièrement, il faut savoir que si une personne se retrouve dans la pauvreté, ce n'est jamais par choix, ce sont souvent des difficultés diverses qui l'ont menée à la dégradation de ses conditions de vie, telles des problèmes de santé mentale, une perte d'emploi, des difficultés familiales, des difficultés psychologiques et émotionnelles ou

bien d'autres. La difficulté première que j'ai rencontrée en me trouvant en situation de pauvreté, c'est l'auto-stigmatisation. Cela signifie que les préjugés que la société entretient envers les personnes pauvres, nous les rejetons sur nous. Cela affecte notre estime de soi, notre capacité à entrer en relation et peut nous maintenir dans la peur de chercher un emploi ou un logement pour ne pas avoir à dévoiler notre situation. La pauvreté est une véritable souffrance qui nous enlève dans des pensées anxiogènes. Plus on maintient la personne dans cette situation, plus il lui sera difficile de s'en sortir.

Le moyen que j'ai trouvé de contrer cette tendance à l'isolement est de rencontrer des pairs, d'autres personnes pauvres. Pour moi, la rencontre avec mes pairs a été déterminante dans ma vie et m'a amenée à entrer en relation avec mon humanité. Si le monde est une tarte et que les personnes aisées ont 99% de la tarte et que les personnes pauvres ne bénéficient que de 1% de la tarte et bien, j'ai vu des personnes pauvres se partager entre elles le peu

de tarte qu'elles ont. La relation avec mes pairs a été enrichissante car elle faite de soutien mutuel. De plus, comme la société ne reconnaît pas les personnes pauvres, la solitude porte à l'intériorisation, à l'introspection. J'ai pris la route de la connaissance de moi et de l'intériorisation de mes souffrances. J'y ai puisé des ressources intérieures où j'ai développé ma débrouillardise et le respect de soi.

Dans la pauvreté, on doit s'organiser avec peu. Je viens d'une famille aisée et quand je me suis retrouvée sur l'aide sociale, j'ai été bien démunie. Mes pairs m'ont appris l'organisation de la vie quotidienne avec peu de moyens et j'ai été impressionnée par l'intelligence organisationnelle des personnes pauvres. Ils font, pour citer Fred Pellerin : «un bon bout avec un dix». Finalement, je terminerai en disant qu'il devrait y avoir une prise de parole des personnes pauvres afin de sensibiliser la société à leur réalité et lui permettre de découvrir des trésors d'humanité.

Centre de prévention des surdoses

Consommation par injection et prisage,
directement dans les locaux d'IRIS Estrie.

- Ouverture -

Mardi et mercredi de 13h à 15h30

Jeudi et vendredi de 13h à 20h30

Le 1er samedi du mois : 12h à 15h30



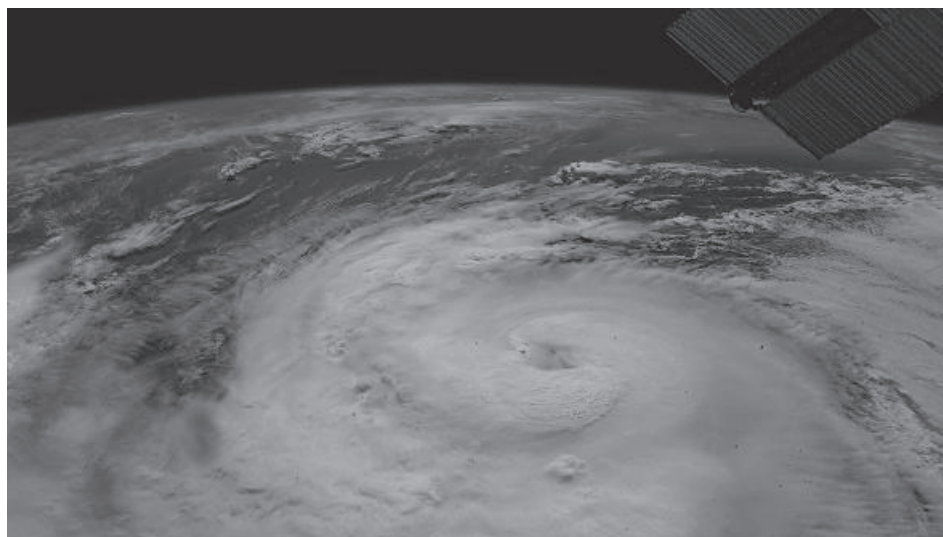
Prévention
VIH · SIDA ·
ITSS

505, rue Wellington Sud,
Sherbrooke QC, J1H 5E2
819 823-6704

La saison 2020 des ouragans nous prend par surprise

Thomas Gobeil

Novembre 2020 sonne la fin de la saison des ouragans atlantiques, une saison qui sera inscrite dans les archives comme la deuxième saison la plus active de l'histoire. Ses 28 cyclones tropicaux ou sous-tropicaux ne sont surpassés que par la saison de 2005, lors de laquelle 31 cyclones ont été enregistrés. Lors de cette saison, 27 tempêtes furent nommées, un nombre surpassant de loin les prédictions faites par les modèles climatologique nord-américains. Une des raisons les plus probables derrière cette mauvaise surprise? Les changements climatiques.



Une photo de l'ouragan Zeta, la 27^e tempête tropicale nommée en 2020, s'approchant de la Louisiane. *Crédits photo : NASA*

Bien que nous sachions depuis longtemps que les humains affectent le climat global, les conséquences de notre impact ne sont pas facilement prévisibles. Le climat est un système extrêmement complexe, impliquant des dizaines de processus difficiles à modéliser. N'importe quelle altération au climat causée par les humains a donc des répercussions souvent plus importantes que prévu. Si les modèles climatologiques ne peuvent pas être tenus à jour avec ces changements, des erreurs seront induites

dans les prédictions faites à partir de ces modèles. Ces erreurs nous poussent ensuite à sous-estimer la sévérité de certains événements climatologiques, comme le nombre d'ouragans ou leurs trajectoires.

Depuis le mois d'avril, les chercheurs s'attendaient à une saison d'ouragan hyperactive à cause de la Niña, un phénomène climatologique qui se

produit chaque 3 à 5 ans et crée des conditions qui favorisent l'occurrence de cyclones dans l'Atlantique. La prédiction du nombre de tempêtes nommées pour toute la saison de 2020 était d'une vingtaine, mais ce nombre a été surpassé dès le 17 septembre. On explique cet écart en partie à cause du réchauffement des océans causé par les gaz à effet de serre, une hypothèse supportée par plusieurs chercheurs, comme l'illustre

une revue d'articles scientifiques par Thomas Knuston et al. publiée dans le journal Bulletin of the American Meteorological Society.

En effet, la température à la surface de la mer dans l'Atlantique tropical et sous-tropical était plus élevée en moyenne cette saison, avec des températures records atteintes dans certaines régions selon l'agence américaine NOAA. Cette augmentation de température accroît considérablement le risque de formation de cyclones et de tempêtes tropicales, car une augmentation de moins d'un degré dans la température de surface peut augmenter la vitesse des vents dans un cyclone de plus de 20 km/h. Si cette augmentation n'a pas été prise en compte, en plus de l'effet de la Niña, cela peut expliquer pourquoi le nombre de tempêtes a été tellement sous-estimé.

Les changements climatiques n'affectent donc pas seulement le climat, mais aussi notre habileté à prédire son comportement. Le coût de ce handicap se mesure en dollars et en vie, et nous devons y remédier le plus rapidement possible.



Langue des signes québécoise



Horaire et coût

Du lundi au jeudi

Matin : 9 h à 12 h
Après-midi : 13 h à 16 h
Soir : 18 h à 21 h

Selon les inscriptions, il y aura des cours en matinée, en après-midi et en soirée. Les consignes gouvernementales liées à la COVID-19 seront respectées.

Fin de l'inscription : 4 janvier
Début de la session : semaine du 11 janvier
Durée : 15 semaines (45 h)
Coût* : 150 \$ (+25 \$ de frais pour le manuel)

* Payable en totalité à l'inscription



Ces cours sont offerts par le
Service d'Interprétation pour Personnes Sourdes de l'Estrie (SIPSE).
359, rue King Est, bureau 203
Sherbrooke (Québec) J1G 1B3

sipse



Le potentiel expressif du théâtre d'ombres

Sandra Tremblay

La médiation culturelle utilise l'art comme outil de développement social et personnel. Cela s'illustre par des actions reliant des citoyens, des citoyennes et des artistes professionnels autour du processus de création d'une œuvre en musique, théâtre, littérature, danse ou art visuel. L'objectif est de favoriser la mixité sociale et la rencontre des formes d'expression dans un contexte récréatif, éducatif et social.

Depuis septembre 2019, j'ai eu le bonheur de réaliser deux projets de médiation culturelle en théâtre d'ombres avec des gens de Sherbrooke. Le premier projet, *Femmes de lumière*, s'est échelonné sur 8 mois en mettant à l'honneur la parole d'un groupe mixte de femmes immigrantes et québécoises. Ce projet a eu lieu à Fleurimont dans le contexte de *Vitacité 2*, une initiative de la Ville de Sherbrooke en partenariat avec le centre culturel Le Parvis, l'organisme RAME et la Table de Quartier 4-Saisons. Une mise en scène évocatrice a été créée à partir des expériences de vie d'une douzaine de participantes, avec l'accompagnement de deux autrices.



Ombres réalisées par une participante au Tremplin 16-30

Le second projet, *Cœurs diaphanes*, réalisé sur une période de 2 mois, a été un jeu d'exploration d'ombres dans des tentes de camping, avec des jeunes résidents de l'organisme Le Tremplin 16-30. Le projet a été élaboré dans le cadre du récent festival *Rivière de lumières* au centre-ville de Sherbrooke, avec la collaboration de deux artistes en arts visuels. Une orchestration insolite et ludique a émergé grâce à l'apport personnalisé de chacune des personnes participantes.

Dans ces deux projets, les participants et participantes ont été amenés à porter un regard lumineux et positif sur ce qui définit leur vie actuelle. Leur parole révélée a structuré le processus de création, pour ensuite devenir silhouettes de cartons et mouvements poétiques. S'exprimer à travers le théâtre d'ombres a été l'occasion particulière de couvrir leurs ombres de bienveillance dans un cheminement parsemé d'inattendu.

Le théâtre d'ombres vient de la matière, mais aussi de l'apparition imaginaire éthérée. La révélation par la lumière de divers objets partiellement visibles à travers un tissu, correspond tout à fait au concept de confiance, de parole diaphane. En fait, un élément diaphane laisse la lumière passer à travers lui sans que l'objet du dessous soit tout à fait discernable. L'abat-jour et le verre dépoli sont de bons exemples de cette caractéristique. Avec les personnes participantes, nous avons découvert qu'offrir une confiance, c'est faire apparaître des émotions semi-opaques accumulées en soi. C'est faire l'éloge de la lenteur et ouvrir pas à pas le chemin subtil vers la transparence.

En théâtre d'ombres, lorsqu'on projette plus d'une source de lumière simultanément sur une silhouette de carton opaque, les ombres produites se décuplent en teintes translucides interreliées. Cela représente bien le phénomène d'expression de soi accueilli dans le contexte créatif d'une parole collective.

Merci!

La Halte des Pèlerins remercie les Sherbrookoises et les Sherbrookoises qui ont choisi d'acheter des produits locaux et qui ont pris le temps de découvrir ou de redécouvrir leur ville cet été! Grâce à vous, dès le retour de la belle saison, nous serons encore là pour vous offrir une expérience champêtre, urbaine et accessible! Notre équipe vous souhaite de très joyeuses Fêtes!

Marco et Geneviève

VIGNOBLE
la Halte des Pèlerins
Champêtre
URBAIN
ACCESSIBLE

CERTIFICAT D'EXCELLENCE
tripadvisor

ARMÉE DU SALUT

Levée de fonds au profit de la Soupe Populaire

 Pâté au poulet 10\$	 Pâté au saumon 12\$	 Tourtière 10\$	 Tarte au sirop d'érable 10\$
--	--	---	---

#UnDonDespoirPourLaVie

Pour commander :
En personne à l'Armée du Salut
Jeudi et vendredi de 13h à 15h (François ou Sonia)
ou par téléphone au (819) 566-6298 poste 219 (Carl)

L'éthique de l'art comme transformation sociale

Daniel Coulombe

C'est connu : l'art peut lutter contre l'exclusion et devenir un facteur important d'intégration sociale. Par exemple, ces dernières années, plusieurs murales autochtones ont vu le jour à Montréal. La cause des Premières Nations qui circule dans les médias actuellement démontre à quel point, encore une fois, l'art est précurseur des problématiques sociales.

Les artistes sont influencés par la société et ils sont également des acteurs qui l'influencent. Les luttes sociales menées par les artistes sont souvent importantes et concernent celles des exclus (Peuple Noir, Femmes, Identité de genre).

On doit se rappeler aussi le vieil adage : « L'art, ce n'est pas de la décoration. L'art est une forme de pensée ». Alors, qu'est-ce que l'éthique de l'art? La définition du mot éthique en dit long sur le concept. Ethike : manière d'habiter, de se comporter.

À ce compte, la première règle de la société n'est pas d'encadrer l'art, encore moins d'en faire la censure. À Sherbrooke, cette tendance est malheureusement existante (ne parlons pas uniquement du cas d'Olivier Bonnard ayant peint deux musiciennes nues au parc Victoria, il y en a d'autres). Car ce que l'on croit beau



La murale peinte sur l'édifice de Madame Pickwick en août dernier par Daniel Coulombe, Sandra Tremblay, Mike Goudreau et Alyssane Delage-Mongeau.

et acceptable socialement et moralement aujourd'hui est remis en question demain. Réaction mitigée, controverse, scandale font partie de l'art comme de la politique. Le « Baiser » de Rodin, en 1880, a été immédiatement controversé pour pourtant devenir rapidement, par la suite, le symbole des valeurs des décennies suivantes.

L'art permet une sortie de la norme, de l'habituel, et ce, autant dans les modes d'actions privilégiés que dans la réaction provoquée. C'est là que se limite son éthique.

À ce compte, il importe aussi de définir l'artiste, le créateur. Qui est-il? Réponse :

un agent du changement social! En ce sens, les arts et la culture (littérature, cinéma, photographie, musique, arts visuels, etc.) peuvent contribuer au renouveau des quartiers, des milieux, et faire une réelle différence dans tous les secteurs, tels que la santé, la criminalité, l'emploi, l'éducation des communautés défavorisées ou la pauvreté.

À titre d'exemple de cette portée éthique de l'art, à Sherbrooke, pensons aux murales, à leur impact économique et historique, au fait que de moins en moins de surfaces du centre-ville sont vandalisées à l'aide de graffitis.

Cependant, à Sherbrooke, je constate comme plusieurs collègues artistes, le manque cruel de diversité dans l'art de rue. Un milieu dominé majoritairement par des artistes hommes cis, blancs et hétéros, d'un même style. Cela doit changer! L'art n'appartient pas aux élus et aux dirigeants, aux galeristes, aux encanteurs de ce monde. L'art appartient au peuple et aux artistes! Un bel exemple de ce type d'initiative personnelle est la murale réalisée en août dernier sur le mur de l'édifice de Madame Pickwick au centre-ville dont l'objectif était d'éclaircir la ruelle, de la dépouiller des tags, de faire un clin d'œil à l'importance de l'art : l'art c'est la décision.

ÉVELYNE BEAUDIN
Conseillère municipale du district du Carrefour
Présidente du développement social et communautaire
ebeaudin.carrefour@gmail.com

Élixir travaille à réduire les conséquences négatives liées aux différentes dépendances actuelles, chez les femmes de 16 ans et plus de l'Estrie.

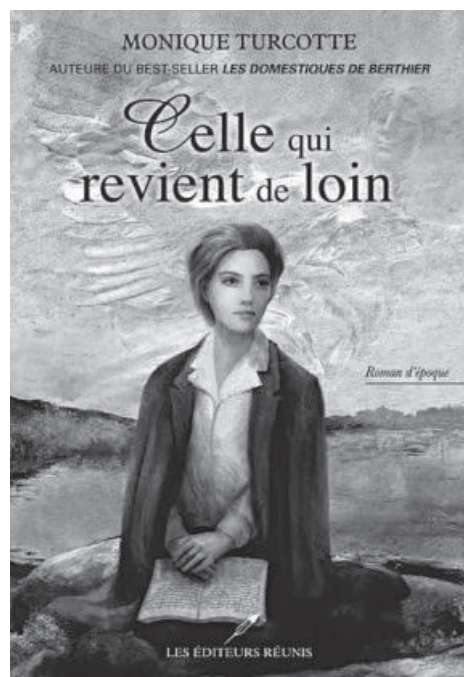
Consomme la bonne information

Substances psychoactives (Alcool, cannabis, MDMA, café, médicaments, etc.)
Jeux de hasard et d'argent
Cyberdépendance

info@elixir.qc.ca | 819 562-5771 | Élixir | elixir_halte | EstrieElixir
www.elixir.qc.ca | 333 Rue du Québec, Sherbrooke, Qc J1H 3L6

Celle qui revient de loin – Monique Turcotte

Pierrette Denault



Journal de rue de l'Estrie, puisqu'elle fait partie de l'équipe de production depuis quelques années. Cette fois, notre collègue publie un roman : Celle qui revient de loin. Il s'agit d'un roman d'époque. Pour bien identifier le genre, l'auteure précise dans une note de fin de roman que « seuls les lieux et les références à l'époque ont une résonance réelle » et, qu'en ce qui concerne les personnages, tous nés de son imaginaire, ils « se laissent porter par les événements et les valeurs d'après-guerre. » Le lecteur est donc prévenu, il ne s'agit pas ici d'un roman historique proprement dit.

Résumons

Le personnage central autour de qui gravite l'action, c'est la Sherbrookoise, Madeleine Genest. On fait sa connaissance à son retour, après qu'elle ait passé cinq ans comme infirmière sur les champs de bataille durant la Seconde Guerre mondiale. Femme courageuse et déterminée, elle rapporte de là-bas des

souvenirs indélébiles (certains tragiques, d'autres heureux) dont les plus précieux sont notés dans son journal personnel.

Allers-retours dans le temps

Par le biais du journal intime de Mado, en alternance avec des passages narratifs, le lecteur fait des sauts dans le temps. Sur les côtes de la Normandie, on retrouve l'infirmière en compagnie des braves et vaillantes conductrices ambulancières, les Rochambelles. Dans l'exercice de ses fonctions, elle fera la rencontre de Greg, celui qui deviendra son mari, et celle de Charles, son meilleur ami.

Les lieux et l'époque

De retour à Sherbrooke, Mado erre dans les rues de la ville, se trempe les pieds dans la Saint-François, va s'agenouiller à l'église Saint-Patrick, s'arrête au New Wellington, réussit à se faire engager par un certain sénateur comme infirmière privée pour la famille et les employés. À l'occasion, on croise CHLT, La Tribune, l'Hôtel-Dieu, le cimetière Saint-Michel,

et j'en passe. Le lecteur reconnaît bien les lieux, l'époque.

Madeleine vit au milieu d'une grande famille où l'amour est au cœur de tout. Sur la rue Gillespie où les Genest vivent tous entassés les uns sur les autres – la grand-mère paternelle (si attachante!) y compris – on s'entraide, on se supporte, on prie (seul ou ensemble), on se traite les uns les autres avec le plus grand respect. Papa travaille à la Sherbrooke Pure Milk, maman prend un soin jaloux de sa couvée : à chacun son rôle, comme le commandent les valeurs de l'époque.

Une tension dramatique va s'ajouter à cette histoire, car Madeleine revient de guerre le cœur lourd : son mari est porté disparu. Elle porte en elle l'enfant qu'il ne verra jamais. À moins que... Où trouver la trace de cet homme tant aimé? C'est à une véritable épopée que Monique Turcotte nous invite à prendre part.

Monique Turcotte? Ce nom vous dit sûrement quelque chose... Vous l'avez lue à de nombreuses reprises dans des textes brefs publiés dans le

Le duo Marianne V & J-F Tremblay lance *Entredeux*



Jean-François Tremblay et Marianne Verville

Le duo sherbrookoise Marianne V et J-F Tremblay lance son premier mini-album (EP), *Entredeux*. Ce projet issu de la complicité musicale de deux amis est un dialogue entre une guitare et une voix, c'est la rencontre entre le blues et la poésie.

Le EP contient six pièces enregistrées en mono, à la manière des albums d'époque. Si Marianne V et J-F Tremblay créent et jouent sur scène ensemble depuis plusieurs années, d'abord dans les projets solo de Marianne puis avec leur groupe Marianne V et Guajira, *Entredeux* est leur premier album en duo.

Marianne V et Jean-François Tremblay comptent chacun plus de 10 ans d'expérience de scène et composent en duo depuis 2018, alliant les mots de la première aux mélodies du second. En duo, on a pu les entendre entre autres à la brise culturelle de la Ville de Sherbrooke, mais aussi à Bromont, à Mercier, à Delson, à Cowansville et à Trois-Rivières.

Curieux de les entendre?

Un premier extrait, *Bleu marine*, est disponible en ligne. Cette pièce évoque de façon imagée comment passer par des moments troubles est parfois nécessaire pour lâcher prise et apprendre à s'aimer. Pour écouter la chanson et commander le EP, rendez-vous au www.mariannev.ca/achat.

VOUS AIMEZ LA LECTURE?

Partagez votre dernier coup de coeur avec le lectorat du Journal de rue de l'Estrie!

Envoyez-nous un commentaire de lecture d'un maximum de 450 mots avec l'illustration de la page couverture du livre par courriel à : production@blogderue.ca

Nous priorisons les chroniques mettant en vedette des auteurs et autrices de chez nous afin de promouvoir la culture québécoise, ainsi que les oeuvres portant des valeurs chères au Journal de rue.

Pour Noël... le plus beau cadeau!

Gilles Lépine

Il faut bien l'admettre, Noël est devenu la fête des cadeaux.
Sur nos yeux, inutile de mettre un bandeau
Car, il n'y a aucun moyen d'y échapper même en tirant le rideau.

Dans les centres commerciaux, on retrouve parmi les badauds
Des clients frénétiques qui agissent comme des vrais commandos.
Plus Noël approche, plus on sent un crescendo.
Au point tel que certains adultes, comme les enfants, comptent les dodos.

Pour bien des personnes, le choix d'un cadeau
Deviens très souvent un lourd fardeau.
Tout cela confirme que Noël, c'est vraiment devenu la fête des cadeaux.

Mais, si cela vous pèse trop sur le dos,
Peu importe que vous ayez ou pas la fortune d'un Péladeau,
Peu importe que vous viviez dans un magnifique condo
Ou bien dans un modeste logement au toit de bardeaux,
Faut juste se rappeler qu'être en santé et vivre l'amour partagé avec nos proches
C'est assurément...LE PLUS BEAU CADEAU!

Joyeuses Fêtes à toutes et tous!

Mon fils

Céline

Te parler en riant
Non en pleurant

Te connaître
Sans trop me connaître

Tu es plus présent dans mon cœur
Car ma douleur rit

Tu étais mon pilier
Même si je t'oubliais

Aujourd'hui, nous rions, partageons
nos rêves
Avec les yeux pleins d'étoiles

Perspective hivernale

Djeri S Pada

Indécente incandescence au bout du regard
Ce ciel flamboyant d'un instant
Juste avant la torpeur
Avant les contes de malheur

Toute la nuit le grand incendie a ravagé la forêt
Solidaire le ciel a déversé sa mousse d'extincteur
Elle abrille ce matin entièrement sol et arbres
Les branches se courbent sous cette blancheur salvatrice
La remerciant de toute leur sève encore figée

De gros oiseaux enroutés par la fumée croassent
Enragés de voir leur plumage ainsi couvert de suie
Quelques maisons en périphérie ont brûlé de l'intérieur
De la fumée s'échappe encore de leur toit par de drôles de tuyaux
Leur coquille est intacte sauvée par la mousse couvrant leur feu tapis vert
Je trouve ce décor très beau

La culpabilité m'étreint de me réjouir ainsi de ce spectacle catastrophesque
Une troisième voix me dit tout bas
Après le feu le beau temps
Après le feu le printemps

Réalité non plurielle

Bernard Couture, camelot-poète

Sainte morte, tu demeureras toujours une abomination
Tu as le visage voilé d'un linceul
Qui ose te regarder ressent un effroi mêlé de stupeur
Ton odeur nous donne une envie de vomir
Un violeur d'âme qui se nourrit de notre chair.

Sainte morte, est-ce que tu te nourris de nos pleurs?
Au-delà de nos pleurs, tu aimes nous faire peur
Ton appétit abyssal ne peut être rassasié
Sais-tu que ta présence prolongée peut provoquer le chaos?

Lorsque le chaos s'installe
Ce qui est détestable chez l'humain se révèle

Sainte morte, tu as plusieurs visages voilés par la même intention
Nous faire croire que tu appliques une justice impeccable
Tu n'es pas authentique, il y a de la fourberie
Trahison lorsque tu provoques des hécatombes pour te rassasier.

Pardonne-moi, j'aime pas ta désinvolture
Tu devrais t'ouvrir les veines aux quatre vents

Koli

Un milieu mobilisé qui livre la marchandise

Élisabeth L'Anglais, pour Basta communications

Les chroniques de l'espace *Partenaire d'affaires* sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Un milieu qui s'organise et qui se donne des outils pour croître, c'est toujours intéressant. Et quand l'outil créé sert des commerçants locaux et la communauté qui s'y rattache tout en ayant une visée équitable, ça devient passionnant. C'est un peu l'histoire de Koli, ce service de livraison collectif qui est en plein développement, ici, auprès des commerces de Sherbrooke.

Porté par la Corporation de développement économique communautaire (CDEC) de Sherbrooke, le projet Koli est une réponse dynamique aux effets de la pandémie sur le commerce sherbrookoïse. Un moyen de bien servir une clientèle locale pour des commerçants en quête de solutions dans le but de maintenir leurs affaires dans le respect des règles sanitaires.

Mais en y regardant de plus près, c'est aussi une idée qui trace un parcours peu banal, portant dans son sillage des effets collatéraux positifs. Ils sont tournés vers la technologie locale, la mutualisation, l'autonomie d'une communauté et même, le respect de l'environnement.

Dynamique à trois qui s'est enrichie

Créer un service de livraison locale peut sembler simple. Il s'agit de réunir un transporteur et des commerçants qui ont besoin de livrer à leurs clients, qui eux ne peuvent se déplacer chez leurs fournisseurs locaux. Une relation à trois où chacun trouve son compte.

La pandémie a bien fait ressortir ces trois éléments en recherche de solutions. Mais pour bon nombre de commerçants, il fallait déterminer comment mettre le tout ensemble pour concrétiser un service de livraison abordable, mais efficace. Et savoir comment effectuer une gestion simple et performante de ce nouveau fonctionnement alors qu'ils étaient déjà en pleine adaptation.

C'est ici qu'un projet a germé. Pour actualiser l'entreprise Koli, les notions d'économie sociale et l'apport technologique d'ici ont donc rejoint le transport, le commerce et la clientèle.

Moteur du projet, un organisme local d'accompagnement

Avec son expertise, la CDEC a structuré le projet en ce sens et a mobilisé les



Koli, un service de livraison collectif porté par la Corporation de développement économique communautaire de Sherbrooke

ressources professionnelles requises. L'organisme a ainsi pu développer un service clés en main pour le milieu des affaires afin de l'aider à améliorer son fonctionnement et sa rentabilité. Et il l'a fait selon des valeurs de développement prospère, équitable et durable envers cette communauté.

Pénélope Roy Dubé, chargée du projet Koli à la CDEC, rappelle que la Corporation vise à promouvoir le développement économique communautaire et social par l'accompagnement d'entreprises d'économie sociale qui apportent innovation et structuration.

Le projet Koli s'inscrit dans l'action de la CDEC puisqu'il a été constitué en tant qu'entreprise d'économie sociale à but non lucratif. Cela signifie qu'il est destiné à offrir des services à la collectivité, sans recherche de profit. Comme le souligne Mme Roy Dubé, dans sa forme, il représente un projet novateur et rassembleur qui dessert d'abord une communauté de commerçants sherbrookoïse et indirectement, sa clientèle locale.

Et peu importe le type de commerce, peu importe sa raison sociale, qu'il soit une coopérative, une entreprise d'économie sociale, une entreprise à but lucratif ou non. Du moment qu'il fait des affaires à partir de Sherbrooke, le commerce peut bénéficier du service de livraison Koli

dans tous les arrondissements de la ville. Le projet est inclusif pour l'ensemble de la communauté des marchands.

Technologie et un transporteur d'ici

La pandémie a forcé une adaptation rapide et les commerçants ont dû repenser leur fonctionnement. Le commerce en ligne et les commandes téléphoniques ont représenté des réponses pour continuer à servir la clientèle. Tout un défi pour des marchands locaux habitués à recevoir leurs clients en magasin, même si bon nombre d'entre eux avaient amorcé le virage numérique.

Comment gérer cette dimension supplémentaire du commerce? Ce peut être en adhérant à un groupe qui mutualise un service de livraison performant. Et surtout, en rejoignant un groupe qui dispose d'outils de gestion et de suivi de commandes auquel collabore un transporteur local, relié à la même technologie.

Le projet Koli met à la disposition des marchands une expertise sherbrookoïse en technologie. Il utilise une application développée par la firme Mobilus Technologies. L'entreprise de Sherbrooke a en effet créé un logiciel qui offre aux commerçants et livreurs tout ce qui est requis pour gérer l'ensemble du processus de livraison. L'application permet la traçabilité des colis en circulation, une optimisation du travail du livreur et un

outil de communication avec la clientèle pendant la livraison.

Par son adhésion au projet, le transporteur local Messagerie Mario bénéficie lui aussi de cette technologie. Un gain significatif pour l'entreprise, qui améliore le rendement de ses livraisons et leur apporte une dimension plus écologique en déterminant le parcours le plus court. Sans oublier qu'elle y acquiert de nouveaux clients auprès des commerces participants.

Mobiliser pour livrer la marchandise

Koli est présentement en phase de recrutement de commerces et de formation des marchands participants, comme le mentionne Mme Roy Dubé. Les commerçants qui s'inscrivent à ce service seront formés pour utiliser au mieux la plateforme électronique de gestion et de suivi des livraisons. Un enrichissement appréciable de leur fonctionnement.

À ce jour, cinq entreprises ont opté pour Koli : la Coopérative Alentour, Le Capucin, la Boutique Kitsch, À fleur de vie et O'Chevreuil. Elles peuvent ainsi répondre aux besoins exprimés par leur clientèle et encore mieux la servir.

Des perspectives qui tracent un chemin

Le projet Koli porté par la CDEC est une solution locale, simple et abordable, à un problème plus complexe qui touche la vitalité économique du milieu sherbrookoïse. Il se veut rassembleur, enrichissant et tourné vers l'efficacité.

Et l'organisme voit grand pour ce service de livraison. Dans une perspective encore plus écologique, Mme Roy Dubé rêve d'y intégrer une flotte de véhicules électriques. Ainsi branché sur l'avenir, Koli pourra longtemps énergiser le milieu des commerçants locaux et sa communauté.

D'ailleurs, son parcours s'avère déjà gagnant puisque la CDEC et Mobilus Technologies ont été dernièrement mis en nomination pour le Prix Jalon de la mobilité 2020. Le projet Koli y était nommé dans la catégorie logistique urbaine, parmi 11 autres projets québécois. Bonne route à Koli!

Le bienfait des arts en temps de confinement

Jacques Quintin, philosophe

Tout le monde a déjà fait l'expérience de la solitude : positivement et négativement. En cette période de confinement et de distanciation physique, la question de la solitude se pose à nouveau.

Déjà au XVIII^e siècle, un philosophe, Pascal, observait que tout le malheur des hommes provient de leur incapacité à demeurer seul et tranquille dans une chambre à affronter l'angoisse de bien mener sa vie. L'être humain est plutôt pris par l'envie de se disperser dans l'extériorité, évitant du même coup de se regarder vivre et agir.

En ce sens, le plus difficile avec le confinement, c'est le retour sur soi qu'il impose avec la prise de conscience que la

vie n'est pas toujours ce que l'on pense, ce qu'elle pourrait être. Pour Pascal, c'est dans la solitude que l'être humain prend conscience de sa mortalité et du sens de son existence. Il existe un lien étroit entre la solitude et la réflexion existentielle qui n'est jamais loin d'une réflexion sur la mort.

Schopenhauer partage cette même idée lorsqu'il dit qu'« on ne peut être vraiment soi qu'aussi longtemps qu'on est seul; qui n'aime donc pas la solitude n'aime pas la liberté, car on n'est libre qu'en étant seul ». Et il ajoute: « la paix du cœur véritable et profonde et la parfaite tranquillité de l'esprit, ces biens suprêmes sur terre après la santé, ne se trouvent que dans la solitude et, pour être permanents, que dans la retraite absolue ».

Mais sommes-nous vraiment seuls, même en temps de confinement? Il semble que non. Platon disait que l'âme humaine est un dialogue avec elle-même. Sauf qu'un dialogue réussi n'est possible que lorsqu'il est nourri par la littérature, les arts et les spectacles.

La lecture devient ainsi une autre manière de converser avec soi-même. Et plusieurs spectacles possèdent la même vertu : celle de nourrir notre âme. Donc, une solitude, ça se prépare et ça se nourrit. Autrement dit, nous avons besoin d'arts et de spectacles pour ne pas nous sentir seuls. Ce n'est pas pour rien que l'accès restreint à la sphère culturelle se vit difficilement. L'être humain a besoin de ces moyens expressifs pour dialoguer avec lui-même.

Du confinement involontaire, il y a tout un travail à faire sur soi pour parvenir à une solitude désirée. Nous pouvons tirer une grande leçon des ermites du désert. Ceux-ci voyaient dans la solitude une ouverture sur la vie intérieure, mais elle était toujours ensuite partagée dans une communauté. La solitude favorise le rapport à soi, mais nous avons besoin des autres pour éviter l'esseulement. Sinon, c'est l'isolement et la haine du monde qui l'emporte. Nous sommes toujours seuls avec notre angoisse de bien vivre, mais cette solitude et cette angoisse ne sont supportables que si elles sont accompagnées d'un acte de reconnaissance de la part d'autrui. Et les arts comme les spectacles de divertissement sont des formes expressives dans lesquelles l'être humain réalise qu'il n'est pas seul, car ça parle de nous.

De la prison à la liberté

Valérie Trottier

Il se nomme Sylvain Courchesne. Originaire de Sherbrooke, il est doux comme un agneau, sympathique, comique, chrétien et musicien. L'ensemble de sa vie est hors de l'ordinaire en raison, en grande partie, de sa famille dysfonctionnelle. Sa vie est un exemple pour montrer à tous ceux qui ne l'ont pas eu facile que c'est possible de s'en sortir et d'être heureux.

Un parcours difficile

Deuxième d'une famille de quatre garçons, ses parents se sont séparés très tôt dans son enfance. Il a été victime de violence dès son jeune âge.

À 6 ans, il commence déjà à être rebelle, s'amusant à partir des feux dans la maison, pour avoir de l'attention. Juste avant son entrée dans le monde de l'adolescence, il est placé en foyer d'accueil. Il en changera souvent, et y restera jusqu'à l'âge de 17 ans. Puis, une série de séjours en prison a commencé. Au total, 14 ans de vie en prison, 14 années parsemées d'évasions. Il a séjourné 10 ans dans des hôpitaux en psychiatrie, où il a aussi réussi quelques fuites. Ses moments passés en psychiatrie ont été beaucoup plus difficiles pour lui que ceux vécus en prison.



Sylvain Courchesne et sa femme Lisa

Toxicomane pendant 20 ans, Sylvain a aussi vécu dans la rue. Il a longtemps touché le fond, comme on dit! Le défi était de taille pour reprendre un semblant de vie normale, il aurait facilement pu ne jamais s'en sortir...

Se reprendre en main

La vie de Sylvain est maintenant beaucoup plus paisible. C'est en s'appuyant sur sa foi qu'il a pu guérir les blessures du passé. Il s'est mis à la musique et a créé le groupe *Hors Norme*, pour lequel il est seul musicien : c'est lui

qui, en plus de composer la totalité des chansons, joue tous les instruments!

C'est avec assiduité, chaque jour pendant 2 ans, qu'il a travaillé à la réalisation et à l'accomplissement de son projet artistique. Rock, blues et jazz, il en compose pour tous les goûts. On a pu le voir à l'œuvre sur la rue Wellington, à Sherbrooke et lors de quelques prestations musicales offertes dans des centres de personnes âgées. Sylvain Courchesne travaille actuellement sur son premier album avec Nelson Poirier, un professionnel d'expérience en enregistrement.

Vie de famille

Malgré son parcours atypique, Sylvain est comblé par sa vie familiale. Père de trois filles, il est l'heureux grand-père de quatre petits-enfants. Caressant le rêve d'un jour ouvrir une maison d'accueil pour les personnes souffrantes mentalement, il voudrait utiliser son vécu pour en aider d'autres : offrir un soutien permettant à l'autre de prendre conscience de ses dons, de sa force et de ses qualités. Selon lui, avec la foi et la volonté, on peut accomplir des exploits!

Éliminer les souris

Martin Beaudry, président de Solution Cimex

Les chroniques de l'espace *Partenaire d'affaires* sont commanditées par des entreprises soigneusement sélectionnées par le Journal de rue de l'Estrie pour leur désir de contribuer à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Les souris, comme les autres rongeurs sauvages, sont des réservoirs naturels de maladies qui peuvent dans certains cas être mortelles. Ces dernières sont le plus souvent contractées lors de mauvaises manipulations des souris, de leurs nids ou de leurs excréments. C'est pourquoi on ne devrait jamais tolérer la présence de souris dans une habitation, un garage ou une ferme.

Les souris et les autres petits rongeurs souillent les lieux de leur urine et de leurs excréments qui, en plus de sentir mauvais, peuvent être contaminés de dangereux pathogènes. D'ailleurs, le simple fait de respirer des poussières d'excréments ou d'urine de rongeurs



D'apparence innocente, la souris peut causer des ravages.

est nocif pour la santé. D'autre part, les souris peuvent également gruger des matériaux, déplacer de l'isolant, dénuder des fils et, dans certains cas, engendrer des incendies. Leur extermination permet donc de conserver la sécurité des lieux.

Prévention et extermination

Pour prévenir les souris, on doit en premier lieu colmater les trous par lesquels elles pourraient entrer dans le domicile. Aussi, l'environnement autour de la maison doit parfois être modifié. Par exemple, maintenir la pelouse courte, éviter les broussailles et garder les réserves de bois à l'écart des espaces habités contribuera à les tenir loin. Il

va de soi qu'il faut éviter à tout prix de laisser traîner des déchets alimentaires et qu'il est recommandé de conserver la nourriture dans des contenants hermétiquement fermés et résistants.

Sachez que lors du nettoyage d'excréments ou de la manipulation de rongeurs morts, il est essentiel de porter des gants jetables en néoprène ou en nitrile sans latex ainsi qu'un masque jetable respectant la norme N95. Il est également recommandé d'asperger les excréments, les nids et les souris mortes d'une solution à base d'une partie de javellisant pour dix parties d'eau avant de les manipuler.

Que signifie N95?

Cette norme certifie une protection respiratoire à la personne qui le porte, soit un niveau d'efficacité de filtration de 95 % ou plus contre les particules aérogènes exemptes d'huile lors de mises à l'essai avec des particules de 0,3 micron. Le « N » représente « Ne résiste pas à l'huile » tandis que le « 95 » indique un taux d'efficacité de filtration de 95%.

Fière partenaire du JOURNAL DE RUE

SOLUTION CIMEX

Unis contre les punaises de lit et autres parasites.

PUNAISES DE LIT OU AUTRES PARASITES À LA MAISON, PAS DE PANIQUE, ON S'OCCUPE DE VOUS!

Traitement à la vapeur, Traitement par congélation, Détection canine, Traitement thermique

PROTOCOLE D'INTERVENTION SÉCURITAIRE
PRODUITS APPRouvÉS ET HOMOLOGuÉS
TECHNICIENS QUALIFIÉS

ARAIGNÉES + BLATTES + FOURMIS
PUNAISES DE LIT + PERCE-OREILLES + GUÊPES
SOURIS + RATS + RATONS LAVEURS
MOUFETTES + ÉCUREUILS + AUTRES

SHERBROOKE 819 200-5332 WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

En conclusion, même si elles sont en apparence innocentes, les souris peuvent vous causer bien des soucis. Il ne faut donc pas hésiter à les éradiquer pour limiter les dégâts.

SAVIEZ-VOUS QUE

Le 1er décembre est la Journée mondiale de lutte contre le VIH/SIDA. La recherche ne cesse de se développer au sujet du virus de l'immunodéficience humaine.

Voici quelques faits actuels intéressants partagé par l'ARCHE de l'Estrie.

Que vous soyez une personne vivant avec le VIH ou un proche et que vous désirez de plus amples renseignements, l'équipe de l'ARCHE est là pour vous.

Cet organisme recherche des bénévoles pour effectuer les transports médicaux de ses membres. Contactez-les : 819-569-7424, intervention@archedelestrie.org.

Le VIH ne se transmet pas par la salive.

C'est l'un des mythes les plus répandus. Les liquides biologiques pouvant transmettre le VIH sont le sang, les fluides sexuels dont le sperme, les sécrétions vaginales et anales et le lait maternel. Le virus n'est pas viable dans les larmes, la sueur, l'urine, les selles et la salive. Tous ces liquides ne sont pas porteurs du VIH. Pour qu'il y ait transmission du VIH, il doit y avoir présence du virus et une porte d'entrée comme une blessure, fissure, plaie. Autrement, il est impossible de transmettre le VIH.

Le statut VIH est confidentiel

Les droits des personnes vivant avec le VIH sont bafoués lorsqu'il y a divulgation de leur statut sans leur consentement. Il en est de leur droit de choisir à qui et à quel moment elles désirent dévoiler leur statut, puisqu'il n'y a pas de risque de transmission du VIH dans les activités de la vie quotidienne. Les personnes vivant avec le VIH sont tenues de divulguer leur statut lorsqu'elles ont une relation non protégée et une charge virale détectable.

Le VIH peut être intransmissible.

En effet, la personne vivant avec le VIH qui prend un traitement de façon adéquate et continue ne peut pas transmettre le VIH.

L'objectif du traitement est de diminuer la charge virale afin de la rendre indétectable. Une fois celle-ci indétectable, le virus devient intransmissible. Que ce soit par le biais de relations sexuelles, contact sang à sang, le VIH ne peut pas être transmis lorsqu'il y a un traitement antirétroviral et une charge virale indétectable. Il est toutefois recommandé de se protéger lors de relations sexuelles pour prévenir le risque de contracter d'autres infections transmissibles sexuellement et/ou par le sang.

Serge Dumoulin, un homme habité

« Intégrité-Accomplissement -Loyauté »
Valeurs de Dunin Technologie

Pierrette Denault

Serge Dumoulin est un grand humaniste. À sa manière, il œuvre au progrès de l'humanité. Il est un leader charismatique, un citoyen engagé. Il a à cœur l'accomplissement de chaque membre de son équipe. Il est président de la Campagne de financement 2020 du Journal de rue de l'Estrie. Portrait d'un homme profondément bon.

Un citoyen engagé

Tombé dans la marmite de l'engagement social dès son jeune âge, Serge s'implique tant sur le plan écologique, politique qu'en faisant du bénévolat. Il croit fondamentalement au partage des richesses et à la diversité qui favorise la multiplication des points de vue en lieu et place de la pensée unique. Il dirige l'entreprise Dunin Technologie qui compte une équipe chevronnée d'ingénieurs industriels et d'informaticiens ayant pour mission de mener à bien des recherches sur l'intelligence artificielle et la modélisation des processus. Serge Dumoulin fait preuve d'ouverture et facilite l'intégration de ses employés, une équipe à l'aune de la diversité où se côtoient des personnes immigrantes, des personnes vivant avec le spectre de l'autisme. Des valeurs qui distinguent son entreprise.



Serge Dumoulin, président-directeur de Dunin Technologie et président d'honneur de la campagne de lettres 2020 du Journal de rue de l'Estrie. Photo par Serge Lavigne

L'entreprise

Serge Dumoulin est le président-directeur général de Dunin Technologie, une entreprise qui offre au secteur manufacturier des solutions informatiques intelligentes, sur mesure, performantes et innovantes depuis plus de vingt-cinq ans. Chez Dunin Technologie, on invente et développe des solutions informatiques:

grâce à l'intelligence artificielle, ces solutions sont adaptables et allègent la gestion des manufacturiers. En effet, on y assure un service de conception et de fabrication de produits manufacturiers. À titre d'exemple, on peut soutenir un fabricant de meubles ou d'armoires en concevant les plans, en prenant les mesures, en calculant les prix, etc.

Des récompenses

Depuis 2008, Dunin Technologie cumule les prix : Prix Développement des technologies, PME Innovante, Prix Octas, Employeur remarquable, Attestation créativité et innovation, Ambassadeur de Sherbrooke Innopole. L'homme a été nommé ambassadeur du SANC et il a reçu le Mérite estrien pour sa contribution citoyenne.

Un homme sensible

Serge Dumoulin n'a jamais perdu sa capacité de s'indigner devant l'injustice. Il porte un regard bienveillant sur les personnes victimes de pauvreté. Lecteur assidu du Journal de rue, il a constaté les conséquences que la pandémie avait sur les camelots. Il s'est vite inquiété de leur sort et du destin du journal. Il est venu frapper à notre porte, se demandant ce qu'il pouvait faire pour aider. Un homme sage guidé par l'altruisme, un homme habité!

Campagne de financement

Afin d'amasser des fonds pour soutenir la mission de notre organisme, une campagne de lettre annuelle est en cours. Mise en place il y a trois ans, elle sollicite l'appui des gens d'affaires de Sherbrooke à contribuer à l'effort collectif soutenu par le Journal de rue dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.



En ces temps très particuliers que nous traversons, nous souhaitons saluer nos bénévoles.

La pandémie ne vous a pas empêchés de poursuivre votre engagement bénévole.

Au cours de la dernière année, nous avons été témoins de vos actions innovantes, empreintes de compassion. Nous tenons à vous témoigner toute notre gratitude pour le dévouement dont vous avez fait preuve en ces temps singuliers.

Merci de vous investir dans votre communauté; celle-ci a besoin de vous. Mais surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous.

Nous vous remercions sincèrement,



Steve Lussier
Maire
de Sherbrooke



Chantal L'Espérance
Présidente de
l'Arrondissement
des Nations



Vincent Boutin
Président de
l'Arrondissement
de Fleurimont



Nicole Bergeron
Présidente de
l'Arrondissement de
Brompton—Rock Forest—
Saint-Élie—Deauville



Claude Charron
Président de
l'Arrondissement
de Lennoxville



Les Jeux d'hiver du Québec à Sherbrooke en 2024

Nancy Mongeau

SportsQuébec confie l'organisation de la 58e Finale des Jeux du Québec - Hiver 2024 à la Ville de Sherbrooke.

Des jeunes athlètes de tous les coins du Québec ainsi que leur famille seront accueillis dans la ville reine des Cantons-de-l'Est dans le cadre de cette importante compétition pour la toute première fois. La Ville a présenté les Jeux d'été en 1975 et 1995.

Sherbrooke était la seule ville en lice pour l'obtention de cet événement provincial et avait complété toutes les étapes du processus. De nombreux bénévoles seront appelés à contribuer au succès de cet événement sportif d'envergure.

Alors que l'événement était prévu à l'origine en 2023, la Ville de Sherbrooke bénéficie d'une année de préparation supplémentaire à la



La Finale des Jeux du Québec est une compétition regroupant les meilleurs athlètes mineurs de toutes les régions du Québec.

suite de la décision de SportsQuébec de reporter d'un an toutes les finales d'hiver et d'été d'ici 2025.

Le comité aviseur, formé pour rédiger le cahier de candidature des Jeux, fera maintenant place à un comité de

transition dont la tâche sera de mettre en place la structure permanente de la 58e Finale et d'assurer la formation du comité organisateur.

« Il reste encore beaucoup de travail à faire d'ici 2024, mais grâce à la grande collaboration de nos partenaires institutionnels et commerciaux, nous entamons cette nouvelle étape avec beaucoup d'excitation et d'énergie. Bientôt, nous lancerons un appel aux personnes bénévoles pour qui l'aventure des Jeux du Québec sera une excellente occasion de commencer à penser à l'après-pandémie », a déclaré le président du comité aviseur et conseiller municipal, M. Vincent Boutin.

Suivez l'évolution de l'organisation de cette Finale des Jeux du Québec - Hiver 2024 sur le site : Sherbrooke.ca.



Ville de
Sherbrooke

Joyeuses
Fêtes

Les membres du conseil municipal de la Ville de Sherbrooke se joignent à moi pour vous souhaiter de joyeuses Fêtes et une année 2021 empreinte de paix, de santé et de joie.

Steve Lussier,

maire de Sherbrooke

L'infobésité, une overdose d'informations

Pierrette Denault

Vous vous installez devant votre ordinateur, vous activez votre téléphone cellulaire, vous ouvrez la télévision. Vous arrive-t-il d'éprouver soudainement une sensation de trop-plein? De ne plus arriver à lire comme avant, à vous concentrer comme avant? D'être submergé par une avalanche d'informations au point d'avoir envie de chercher partout? Vous faites sans doute une indigestion aiguë appelée infobésité.

L'infobésité : un phénomène qui prend de l'ampleur

Le terme est une traduction francisée (d'invention québécoise) du mot anglais *infobesity*, un néologisme qui associe l'information et l'obésité. Le phénomène n'est pas nouveau: en 1970 dans *Le choc du futur* Alvin Toffler, le célèbre futurologue américain, désignait cette notion de surcharge informationnelle comme étant la difficulté d'une personne à prendre une décision en raison de la trop grande quantité d'informations.

Il n'existe pas de véritable définition scientifique de la « surcharge informationnelle ». Pour l'auteur de *The Genius In All Of Us*, David Shenk, la surinformation est un « brouillard informationnel ». D'autres chercheurs parlent d'un « syndrome de débordement cognitif » ou encore « d'information anxiety ». Selon le Larousse, l'infobésité désigne la surabondance d'informations imputée aux chaînes d'information en continu, aux nouvelles technologies de la communication (Internet, téléphones portables, messageries, réseaux sociaux) et à la dépendance qu'elles créent chez l'utilisateur. Bref, l'infobésité pourrait aussi avoir sur nous une influence néfaste telle que la perturbation de notre capacité

cognitive ou de la concentration. Et même des conséquences sur la santé émotionnelle et physique. Ce n'est pas rien!

Des signes qui ne mentent pas

L'infobésité met un frein à l'action. Vous arrive-t-il de passer davantage de temps à vous informer qu'à agir? De ne pas arriver à produire quelque chose d'utile avec l'information que vous avez collectée? Vous êtes probablement victime d'infobésité. Vous savez, bien sûr, que la « bête » est dévoreuse de temps et d'énergie, mais si vous avez le sentiment d'être avalé par le tourbillon sans fin d'informations nourri par les professionnels du web, il est grand temps de réagir avant d'être tétanisé. Car, non seulement l'épuisement professionnel vous guette mais, comme l'affirme Caroline Manville, enseignante-chercheuse à la *Toulouse School of Management*, « le sentiment d'être empêché, la non-reconnaissance des compétences et du travail fourni pour boucler un dossier peuvent être perçus comme injustes et être à l'origine de troubles du sommeil, qui conduisent à de l'épuisement émotionnel, lequel peut être à l'origine de troubles musculo-squelettiques. »

Des solutions existent

Observons trois circonstances où ce phénomène se produit. Tout d'abord, dans l'usage que nous faisons de la correspondance électronique. On ne parle pas ici de messages pour saluer quelqu'un, pour dire merci, pour donner de ses nouvelles et en prendre. On fait plutôt référence aux salariés qui font un usage incontrôlé d'informations futiles et qui se font une obligation d'en « farcir » tous les abonnés à leur carnet d'adresses. Y compris leurs collègues de travail.

Sur leur temps de travail de surcroît! Savez-vous qu'il existe des formations offertes aux entreprises pour ramener ces salariés à une meilleure utilisation de la messagerie électronique? Thierry Breton, PDG de la société française de services informatiques Atos Origin a constaté il y a plusieurs années que ses employés étaient constamment distraits par le nombre élevé de courriels reçus chaque jour. Pour éliminer cette « distraction » contreproductive, il a mis en place une politique « Zéro E-mail », et opté pour une communication par réseau social d'entreprise. Une solution qui trouve de plus en plus de preneurs.

L'infobésité se manifeste aussi dans le département de marketing stratégique des entreprises. En charge de la veille, le département cumule un nombre illimité d'informations. On collecte large de peur de rater la dernière nouveauté sur le marché. On engorge ainsi le réseau de l'entreprise au lieu de travailler en amont à trier l'information, ce qui aurait pour effet de faire une recherche plus efficiente. Savoir ce que l'on cherche épargne temps et énergie, mais empêche également de surcharger les réseaux des entreprises.

Finalement, il vaut mieux se méfier de l'effet entonnoir qu'entraîne inévitablement un grand volume d'informations sur les sites web qui ne cessent de se multiplier. À l'heure où tout est sujet à mesure (le nombre de visiteurs, les demandes de contacts, les chiffres d'affaires, la provenance planétaire, la météo, etc.), l'internaute qui visite des sites web devraient avoir défini à l'avance les indicateurs pertinents selon l'objet de sa recherche. Il évitera ainsi de s'embourber dans une nuée d'informations qui, non seulement

Des solutions existent pour lutter contre l'infobésité.

Selon la journaliste scientifique, Karina Louart, « cela passe par des tactiques personnelles comme la fermeture de la messagerie, l'interruption des notifications à certaines plages horaires, le recours au téléphone ou le face-à-face pour obtenir des explications et des réponses plus rapides ou encore les fameuses *to do lists* pour organiser sa journée. »

ne correspondent pas à sa requête, mais lui feront perdre un temps fou à hiérarchiser et trier ces nouvelles données. La meilleure stratégie pour ne pas se laisser dépasser par un grand volume d'informations provenant du web est de travailler avec précision à définir au préalable ses objectifs de recherche.

Conclusion

Le 4 décembre 1995, Joël de Rosnay annonçait dans l'entrevue *L'utopie du cybermonde* accordée à France Culture « une nouvelle forme de pollution des cerveaux par l'excès d'information ». Vingt-cinq ans plus tard, la menace est bien présente. Selon P. Aron et C. Petit dans *L'info, nerf de la guerre*, l'humanité a produit au cours des trente dernières années plus d'informations qu'en deux mille ans d'histoire et ce volume double tous les quatre ans. Considérant ce fait, cela ne vaut-il pas la peine de lutter contre l'infobésité?



Suivez-nous sur les réseaux sociaux :
Facebook/Instagram/JournalderueEstrie - Twitter/JdrEstrie

TIRETS À REMPLIR

Pour remplir les tirets, il vous suffit de suivre le numéro correspondant dans l'encadré et de remettre en ordre les lettres mêlées, à l'aide des indices. Vous pourrez ensuite lire ces citations de personnalités connues.

« La _____ (1) d'un _____ (2) peut _____ (3) peser plus _____ (4) que le _____ (5) de la _____ (6) sociale. » Jean-Claude Kaufmann

1. elmpu : l'équivalent de notre poil sur l'oiseau
2. eêrv : une ambition, ou encore, on en fait en dormant
3. eeimnooprstv : temporairement
4. dloru : contraire de léger
5. blmop : métal lourd
6. eéimmor : faculté de retenir de l'information

Solution à la page 23

SUDOKU

5				2			3
6		9	7				5
	3	4	9	1			
1		6	2			9	5
		2					1
	5						2
			3				
8			5	6		7	
9	2	5				1	

Solution du Sudoku à la page 23

Gustave



C'T'UNE JOKE !

Que disent deux bouteilles de soda qui se rencontrent?

Ça gaze ?

Quel oiseau est capable de soulever un éléphant?

La grue !



Illustration de Kelly Richter

LES MAUX DE LA LANGUE

Avoir la puce à l'oreille

Êtes-vous déjà descendu en bas (ou monté en haut)? À moins de tenir à préciser que vous êtes chaussé de bas lorsque vous descendez, l'emploi de cette expression constitue une périologie ou un pléonasme vicieux.



À la base, le pléonasme est un enchaînement de mots qui véhicule deux fois une même idée. Il constitue aussi une figure de style permettant de renforcer une expression. Par exemple, en disant : « Je l'ai vu de mes yeux et entendu de mes oreilles », on favorise l'insistance. Cependant, une suite pléonastique devient une erreur lorsque la répétition est jugée maladroite et inutile. Donc, les prochaines fois, évitez de « prévoir à l'avance », de vous « entraider mutuellement » et de « rentrer à l'intérieur ». J'éviterai du même coup d'avoir rédigé cette chronique « par écrit »!

Éconologis

Service gratuit pour les ménages à revenu modeste. Visite d'un conseiller en efficacité énergétique de l'ACEF Estrie.

Conseils pratiques pour économiser en matière de chauffage et d'électricité et la réalisation de travaux légers pour faire face à l'hiver. Remplacement de thermostats mécaniques pour des électroniques, programmables ou non, sous certaines conditions.

Pour bénéficier du programme, le participant doit respecter les seuils de revenus avant impôt et ne pas avoir bénéficié du programme au cours des cinq dernières années ou trois ans s'il a déménagé.

Infos : ACEF Estrie au 819 563-1585 ou Transition énergétique Québec au 1 866 266-0008.

Concertation Femmes Estrie

Libre Accès - En route vers une société égalitaire : Lutter ensemble contre les stéréotypes sexuels

Dans une section spéciale du site web du CAFE, découvrez des vidéos, des brochures, des signets, une boîte à outils et des organismes avec l'expertise pour conseiller les milieux qui souhaitent contribuer à bâtir une société inclusive pour la diversité des femmes.

Il est possible de commander des brochures et signets ou de prendre contact avec les groupes ayant l'expertise pour accompagner votre milieu de travail ou votre milieu de vie vers la mise œuvre de plan d'action concret pour favoriser la diversité!

Libre Accès a comme objectif de lutter contre les violences envers les femmes en favorisant leur intégration de manière sécuritaire et égalitaire dans les différentes sphères de la société.

concertationfemmesestrie.org/realisations/libre-acces

Attention au radon!

Avec le télétravail, les gens sont plus que jamais en contact avec le radon. Ce gaz radioactif d'origine naturelle provient de la désintégration de l'uranium présent dans la croûte terrestre. On le retrouve partout à la surface du globe et peut se retrouver à l'intérieur des maisons, ce qui rend les lieux dangereux pour le développement du cancer des poumons. Le radon est inodore, incolore et sans saveur. Il est impossible de le détecter par les sens.

Pour la sécurité de votre foyer, l'Association pulmonaire du Québec recommande de tester votre maison ou votre habitation, surtout si celle-ci possède un sous-sol, en vous procurant un détecteur de radon. On peut en acheter un à partir de 45 \$ sur le site de l'Association à poumonquebec.ca

Noël des camelots

Malgré la situation difficile financièrement, le Journal de rue souhaite offrir un cadeau aux camelots cette année. Nous avons besoin de votre aide !

Des cartes cadeaux seront achetées pour qu'ils et elles puissent se vêtir cet hiver ou acheter un peu de nourriture. Vos dons iront directement dans le bas de Noël des camelots et dans le compte réservé à l'aide que nous leur apporterons d'ici la fin de la pandémie.

Les besoins sont grands, car les ventes du Journal ne sont pas comme elles l'étaient avant et certains ne peuvent pas revenir au travail à cause de leur santé fragile.

Plus que jamais, nos camelots ont besoin d'aide. Allez à la page 2 et remplissez le coupon en mentionnant « pour Noël »

Au nom des camelots, MERCI !

L'ÉCOUTE TRANSFORME LE MONDE,
VOTRE DON AUSSI!

J'ai besoin de parler.
Appelez au 819 564-2323



Collecte de poésie

Sherbrooke prend la parole organise sa 7^e collecte de poésie sur le thème du *Silence*. Pour poètes professionnels ou amateurs. Admissibilité : un écrit par personne - 50 lignes maximum.

Tous les textes reçus seront affichés sur les vitrines des commerces sherbrookoïses lors du parcours de poésie qui aura lieu fin mai. Vernissage prévu à la fin mars, lors duquel des artistes visuels créeront à partir d'une dizaine de textes choisis parmi les poèmes reçus. Une soirée de poésie sera organisée où plusieurs poèmes seront interprétés par des artistes de la parole, de théâtre, des danseurs et des musiciens. Le Journal de rue de l'Estrie sélectionnera des poèmes pour publication dans le volume 19.

Envoyez votre poème avant le 25 janvier à Samanta Goulet par courriel : parcours.de.poesie.splp@outlook.com

Solutions Jeu du tiret

« La plume d'un rêve peut provisoirement peser plus lourd que le plomb de la mémoire so-ciale. » p. 96

Jean-Claude Kaufmann (2008) Quand Je est un autre, Paris, Armand Colin

« Rien n'est jamais dérisoire, et l'important n'est pas toujours ce qui se proclame tel. » p. 8

Jean-Claude Kaufmann (2008) Quand Je est un autre, Paris, Armand Colin

6	3	1	4	7	8	5	2	9
2	4	7	9	6	5	3	1	8
9	8	5	2	1	3	7	6	4
4	2	3	6	9	1	8	5	7
1	6	8	5	7	4	2	9	3
7	5	9	8	3	2	6	4	1
8	7	6	1	5	4	9	3	2
5	4	9	2	8	1	6	7	3

Info Santé

Composez le 8-1-1

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Permet de joindre une infirmière en cas de problème de santé non urgent.

Pour une assistance psychologique

Urgence détresse : 819 780-2222 (jour)

Comité de production

Ces personnes contribuent de façon régulière à la production du Journal de rue de l'Estrie. Elles sont, pour la plupart, des bénévoles. À ces hommes et ces femmes de coeur, nous devons ce bimestriel que vous aimez !



Julie Verreault
Révisure



Véronique Lemay
Chroniqueuse



Jan-Léopold Munk
Chroniqueur



Lucie Roy
Chroniqueuse



Jacques Quintin
Chroniqueur



Nancy Mongeau
Editrice



Karine Therrien
Chroniqueuse



Pierrette Denault
Chroniqueuse, révisure



Bernard Couture
Camelot poète



Nicole Boisvert
Photographe



Votre place!
Chroniqueur



Monique Turcotte,
Chroniqueuse



Frédérique Garain
Révisure

Joignez le comité

Les rencontres mensuelles sont ouvertes à tous et à toutes. Elles se déroulent dans notre local, au 2^e étage de la Chaudronnée de l'Estrie (470, rue Bowen Sud, Sherbrooke).

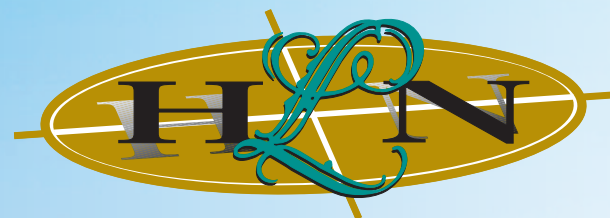
Prochaines réunions : à cause de la Covid, nous avons dû les suspendre pour le moment.

Bénévoles recherchés : journalistes, chroniqueurs et chroniqueuses, photographes, chercheurs, illustrateurs et illustratrices, graphistes... Des espaces de travail sont disponibles pour nos bénévoles au bureau du Journal.

Informations : téléphone 819 348-0086 ou courriel production@blogderue.ca

Heureux d'encourager
le Journal de rue!

I M P R I M E R I E



L I T H O G R A P H E S



2605, rue Hertel, Sherbrooke (Québec) J1J 2J4 • Tél. : 819-566-7611 • Sans frais : 1-800-267-7611
www.imprimeriehn.com • robert@imprimeriehn.com

Basta
communication

Pour des
communications
responsables

- > Image de marque
- > Site Web
- > Stratégie marketing



ARTISANS DE
L'ÉCONOMIE LOCALE
PARTENAIRES D'AVENIR

Viviane Doré-Nadeau, cliente de Basta communication, est directrice à ConcertAction Femmes Estrie et fervente adepte de la consommation responsable.

Photo : Jocelyn Riendeau

Basta! Agissons autrement. Vous avez à cœur l'économie locale, le développement de notre communauté et le respect de l'environnement ? Alors, réalisons ensemble des communications responsables.

Artisans d'aujourd'hui, partenaires d'avenir

bastacommunication.ca

Certifications et reconnaissances

