

# Reflet de Société

Un regard différent sur notre société

Vol. 28 no 1 février 2020



**Des mots**

**pour**

**se réinventer**

**D'une lecture à l'autre...**

L'équipe de Reflet de Société

sera au Salon du livre de la **Côte-Nord**

23 au 26 avril 2020



Salons où vous pourrez rencontrer  
Raymond Viger et Danielle Simard :

- Salon du livre de Trois-Rivières, 26 mars au 29 mars 2020
- Salon du livre de la Côte-Nord, 23 au 26 avril 2020
- Salon des mots de la Matapédia (Sayabec), 1<sup>er</sup> au 3 mai 2020
- Salon du livre de l'Abitibi-Témiscamingue (Val d'Or), 21 au 24 mai 2020
- Salon du livre du Saguenay-Lac-St-Jean, 1<sup>er</sup> au 4 octobre 2020
- Salon du livre de l'Estrie, 15 au 18 octobre 2020
- Salon du livre de Rimouski, 5 au 8 novembre 2020
- Salon du livre de Montréal, 25 au 30 novembre 2020
- Salon du livre de l'Outaouais (Gatineau), février 2021

Reflet **de** Société remercie

Canada 

ÉDITIONS  .com

# Reflète de Société

Le citoyen au cœur de notre mission

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

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

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

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

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

625 av De La Salle, 3<sup>e</sup> étage Montréal, Qc H1V 2J3 Tél: (514) 256-9000 fax: (514) 256-9444  
Sans frais: 1-877-256-9009 [info@refletdesociete.com](mailto:info@refletdesociete.com) [www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)



ISSN 1711-7860



RAYMOND VIGER  
[raymondviger.wordpress.com](http://raymondviger.wordpress.com)

## Justice, m'entends-tu ?

Dès ma tendre enfance, j'ai été motivé par la recherche d'une société saine et juste. J'étais convaincu que j'avais un rôle à jouer pour atteindre cet objectif. Une société où tous les citoyens sont libres et jouissent des services dont ils ont besoin.

Je suis né à une époque où commençaient à faiblir le racisme, le sexisme, l'homophobie et autres malaises sociaux. J'étais convaincu que mes prises de position étaient partagées par tous.

Pourtant. À un âge où j'envisage plus la retraite que d'entamer de nouveaux débats, j'ai l'impression que nous sommes encore très loin d'y arriver. Je n'ai que des questions qui ne cessent de résonner dans ma jeune tête.

Comment se fait-il que des politiciens puissent impunément graisser la patte de leurs amis sans vraiment être imputables de leurs gestes ?

Pourquoi un simple citoyen n'a-t-il pas accès à une justice pleine et entière ? Pensez à Claude Robinson qui y a laissé santé et

argent. Ou encore à tous ces gens qui dépendent de l'aide juridique et qui se font demander par l'avocat commis d'office un supplément en argent liquide pour être représentés. Et pendant ce temps, des membres de groupes criminalisés ont des avocats de haut calibre payés à partir d'une aide juridique bonifiée.

Pourquoi certaines multinationales se font-elles subventionner sous promesse de créer de l'emploi, mais réussissent si facilement à quitter le pays sans remplir leurs obligations ?

Un fonds de pension est théoriquement un placement garanti auquel employeurs et employés cotisent pour offrir une retraite bien méritée à tous ces gens qui se sont dévoués pour l'entreprise. Comment certains employeurs réussissent-ils à piger dans ces fonds sans respecter leurs engagements ?

Chère dame Justice. J'ai voulu croire que tu existais. J'ai rêvé que tu pourrais te montrer au grand jour et faire partie de nos us et coutumes, que tu pourrais être la norme. Pourquoi tant d'obstacles avant de pouvoir y arriver ? Pourquoi tant d'interférences autour de

Pourquoi un simple citoyen  
n'a-t-il pas accès  
à une justice pleine et entière ?

toi ? Pourquoi tant de nuages gris t'entourent-ils pour te cacher à nos yeux ?

### Démocratie, où es-tu ?

Si je veux voter pour un individu parce que je suis convaincu qu'il fera un bon premier ministre, je dois voter pour son parti, qui n'a pas nécessairement une vision qui me plaît. Pire encore, cela me force à voter dans mon comté pour un individu que je ne connais peut-être même pas.

Comment procéder si je veux avoir un gouvernement minoritaire ? Je suis obligé de voter pour un ou pour l'autre.

Et quand j'ai ce mauvais sentiment que certaines personnes en place y sont pour des intérêts personnels plutôt que sociaux, quels sont les moyens mis à ma disposition pour obtenir une démocratie digne de ce nom ?

Est-ce que certains politiciens qui nous font toutes sortes de promesses pour être élus devraient être tenus imputables de tout ce qu'ils nous ont conté ? Et que dire de toutes ces sommes promises à tel ou tel autre groupe quand il serait au pouvoir ? Devrait-on considérer le tout comme une tentative de corruption et un pot-de-vin ? Que penser des groupes orphelins qui n'ont pas le poids politique pour se faire acheter leur vote ? Pouvons-nous encore croire en une société équitable dans un tel contexte ?

Raymond Viger et Danielle Simard seront présents à 9 salons du livre durant la prochaine année, en débutant avec le Salon du livre de Trois-Rivières du 26 au 29 mars. Une occasion privilégiée de rencontrer les deux directeurs.



# DES CONSEILS AVISÉS POUR MIEUX CONSOMMER\*

Rendez-vous sur [pv.ca/abonnement](http://pv.ca/abonnement) et accédez à:

- ✓ Des **centaines de tests** et enquêtes sur des **sujets variés**
- ✓ Toutes nos recommandations « **meilleurs choix** »
- ✓ **Accès gratuit** à la totalité des contenus depuis votre ordinateur ou via l'application mobile

## protégez**VOUS**

\*un média indépendant, autofinancé et sans publicité

# Reflète de Société

Service aux abonnés  
Changement d'adresse

514-256-9000

info@refletdesociete.com



goo.gl/dE51DH

## Directrice administrative

Danielle Simard  
514-256-9000

journal@journaldelarue.ca

PUBLICITÉ ET COMMANDITE

## Éditeur / Rédacteur en chef

Raymond Viger  
514-256-9000

raymondviger@hotmail.com

## Collaborateurs

Louise Gagné, Jean-Claude Leclerc, Nicole Viau, Pamela Vachon

## Correction

Simon-Claude Gingras.

## Pupitre

Simon-Claude Gingras  
Raymond Viger

## Journalistes

Enora Perez, Maude Goyer, Janick Langlais, Simon-Claude Gingras

## Infographie et conception graphique

Danielle Simard

625 av De La Salle, 3<sup>e</sup> étage Montréal, Qc H1V 2J3

Tél: 514-256-9000 • Fax: 514-256-9444 • Sans frais: 1-877-256-9009

info@refletdesociete.com • refletdesociete.com

ISSN : 1711-7860

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

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

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

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

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

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

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

Gagnant du voyage Monsieur Jacques Lacasse de Saint-Georges-de-Beauce

## La cassure

Amina Khettam

Vous avez toute  
Une plaine  
Pour courir, sauter  
Et rêver  
Moi je marche les  
Fesses serrées  
Sur un fil ténu  
Je peux basculer à  
N'importe quelle heure  
Du jour ou de la nuit  
Moi à force  
d'avoir la tête baissée  
Je ne sais pas où aller  
Et même avec  
toute ma volonté  
Je suis toujours blessée  
Votre ciel est  
prévisible  
Moi mes orages  
je ne les vois jamais arriver  
L'amour qui vous fait  
rêver  
Me fait crever  
Je ne sais pas faire la  
part des choses  
Je ne sais pas  
raisonner

**Éditorial.** Justice et démocratie, réalité ou utopie? Est-il encore possible de croire en l'une et l'autre, ou ne sont-elles que chimères? Page 4.

**La Maison Plein Cœur,** une maison pour les personnes vivant avec le VIH-sida. Sa mission: leur faire atteindre une plus grande autonomie et les mener vers une vie sociale plus active. Page 8 - 9.

**La vision de Bruno.** Né aveugle, des opérations ne lui permettront de récupérer qu'un peu de vision. Il réussit à dessiner malgré tout. Page 10 - 11.

**Jean-Simon Brisebois,** des centres jeunesse à la poésie. De la violence à son exutoire. La poésie



## Le mot du jour

« Les insectes, voilà une nourriture **sapide**! »

**Sapide** : qui a du goût, de la saveur. **Une substance sapide**.

Étymologie: emprunt au latin classique **sapere**, 's'y connaître en'.

D'après Antidote.

urbaine pour se forger une nouvelle identité et en ressortir plus fort. Page 12 - 13.

**Funbusy**, agressions et maladie dégénérative, de l'enfer à l'espoir grâce à la peinture et l'écriture. Page 14 - 15.

**Bruno Fernandez**, un exemple d'intégration. Un médecin qui a tout quitté pour s'engager dans sa communauté d'adoption, le Québec. Page 16 - 17.

**Naître et grandir**. Que seraient les organismes communautaires sans les femmes qui les tiennent à bout de bras? Page 18 - 19.

**Chante ta voie** pour retrouver son chemin et le conserver grâce des cours de musique abordables. Page 20 - 21.

**L'entomophagie** : se nourrir d'insectes pour sauver la planète? Quels sont les avantages de manger des insectes plutôt que de la viande rouge? Page 22 - 23.

**Le premier végétarien connu** aurait plus de 2 500 ans s'il vivait encore: Pythagore! Le végétalisme, pas si nouveau que ça ! Page 24 - 25.

**Montréal, pionnière de l'agriculture urbaine**, avec la première serre sur toit au monde ! Page 26 - 27.

**Steak, blé d'inde, patates** avec Fred Dubé. Pour mieux connaître et comprendre la langue française. Page 28 - 29

## LE COEUR D'UNE SOEUR

Jeannot Champagne

Les années passent et sa présence me manque  
Un vide s'installe et dur est le chemin de la souffrance

Les reproches que je continue à m'infliger  
Me retiennent toujours dans cette boucle du passé

La dernière fois que ma sœur était avec moi  
Un baiser sur ma joue, un gros câlin et c'était la dernière fois

Je me questionne sans cesse sur son départ  
Impossible d'y répondre, je n'y vois que du noir

La plupart des gens se pardonnent après qu'ils se reprochent  
La perte d'un être aimé,  
qui a souffert sans que personne ne l'approche

Souvent, je me sens comme un ange déchu  
Le pardon pour moi, est loin... et à perte de vue

J'aurais dû faire ceci, j'aurais dû faire cela  
Trop tard pour les remords... j'étais faible et je n'étais pas là

Chaque larme que j'ai versée pour elle  
A été une pluie d'émotions que j'ai créée au Ciel  
Soudain, une amie me pris par le cœur avec compassion  
Je suis là pour toi, vers le chemin de la guérison

Ce cœur tant aimé que tu as perdu  
Moi... je t'offre le mien,  
je n'ai pas de grand-frère et tu ne seras pas déçu

Est-il vraiment possible que cela m'arrive à moi  
Une autre sœur, mais cette fois pleine de joie

Une sœur avec qui l'on peut partager  
Son bonheur, ses peines, ses erreurs sans se faire juger

Je m'engage de tout mon être à la protéger  
Mais cette fois, avec des armes encore plus fortes que le passé

Comment une personne peut montrer autant d'humanité  
Je m'incline et j'accepte... devant autant de générosité

Merci de me faire une place aussi importante dans ton cœur  
Pour toi, je serai toujours là... Amina ma sœur....

# La Maison Plein Cœur

SIMON-CLAUDE GINGRAS

---

---

***Maison Plein Cœur* est née du désir de pallier la solitude, l'isolement et la pauvreté des personnes vivant avec le VIH-sida. Depuis presque 30 ans, les employés et bénévoles de l'organisme accompagnent les personnes vivant avec le VIH-sida dans leur cheminement pour les mener vers une vie sociale plus active et leur permettre d'atteindre une plus grande autonomie. *Maison Plein Cœur* contribue à améliorer la qualité de vie de ces personnes en leur procurant des outils favorisant une meilleure adaptation au VIH et en leur offrant un lieu de partage et d'information.**

Des récentes coupures dans la subvention fédérale dont bénéficiait *Maison Plein Cœur* l'ont contrainte à diminuer ses services et le temps de travail de ses salariés. Par conséquent, la mission sociale qu'accomplit *Maison Plein Cœur*, essentielle, salutaire pour tant de gens, nécessite plus que jamais les dons citoyens pour perdurer.

*Transpoésies*, pour sa part, se veut un rendez-vous mensuel avec la poésie LGBTQ. Tenues au Bistro le St-Cath, ces soirées animées par Pascale Cormier permettent à qui aime les mots de se retrouver parmi ses semblables. Surtout, elles offrent une tribune sans pareille où la diversité est à l'honneur et d'où peut s'exprimer quiconque perçoit la force émancipatrice de la poésie et son pouvoir rédempteur.

Vers la fin de l'année dernière, les poètes entendus lors des soirées *Transpoésies* ont été conviés par *Fierté littéraire*, sous l'égide de Denis-Martin Chabot, à participer à un nouveau concours littéraire intitulé *Ma première fois*. Il s'agissait de faire partager au lectorat une expérience de première fois, de lui raconter, en vers, l'exaltation ressentie lorsqu'on accomplit pour la première fois une action qui nous changera définitivement; lorsqu'on pose un geste qui nous mettra au monde; lorsqu'on ose affirmer, enfin

sans ambages, qui l'on est vraiment et comment l'on s'épanouira.

Les textes primés au concours *Ma première fois* ont été colligés dans un recueil éponyme paru aux Éditions TNT en décembre dernier. L'ouvrage, à travers le prisme de la poésie, célèbre la réalité trans et la beauté d'être soi. Mais par la teneur des strophes qu'il contient, *Ma première fois* prend ultimement la forme d'une ode à la liberté recouvrée.

Or, une célébration - même littéraire-, puise toute sa valeur dans les raisons qui la motivent. Que dire, alors, de l'importance de célébrer, si s'ajoute aux motifs pour le faire une cause à défendre? En vous procurant *Ma première fois*, vous effectuerez un don direct à *Maison Plein Cœur*, puisque tous les profits générés par la vente du recueil seront remis à l'organisme.

**L'ouvrage,  
à travers le prisme de la poésie,  
célèbre la réalité trans  
et la beauté d'être soi.**

Extrait de la postface de Denis-Martin Chabot,  
directeur et producteur, *Fierté littéraire*.

La poésie : un style littéraire méconnu, mystérieux même, mais aussi précieux.  
La poésie est l'expression de l'âme. Du cœur.  
D'une âme et d'un cœur.  
La poésie, témoin aussi de l'humanité.  
Parfois même de l'inhumanité.  
Le grand disparu Gerry Boulet affirmait qu'on voit la vie avec les yeux du cœur.  
Et on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux,  
disait Antoine de Saint-Exupéry.

La poésie, ce sont ces yeux.  
Telle une fenêtre, elle ouvre sur le monde.  
Son regard révèle.  
Surprend.  
Dérange.  
La poésie est à la parole ce que le jazz est à la musique.  
Elle est nécessaire.  
Utile.  
Géniale.

## La Maison Plein Cœur a besoin de nous

Plusieurs activités sont en cours pour l'aider à continuer sa mission auprès des personnes atteintes du VIH-Sida. Entre autres, la vente du livre *Ma première fois* qui présente les participants à un concours littéraire organisé par *Fierté Littéraire* et *Transpoésies*.

Disponible dans toute bonne librairie ou au  
[www.editionstnt.com/maison-plein-coeur](http://www.editionstnt.com/maison-plein-coeur).

## *Transpoésies*, un pont entre les âmes.

Il s'agit d'une soirée littéraire mensuelle animée par Pascale Cormier. Plusieurs invités y performent et partagent la scène en offrant un micro-ouvert. Pour rendre accessible cet art, aucun frais d'admission n'est exigé. Le tout se déroule au Bistrot le Ste-Cath, un organisme communautaire qui reverse 100% de ses surplus à la communauté et qui présente 200 spectacles gratuits par année. Les soirées *Transpoésies* soutiennent le financement de *la Maison Plein cœur*. (514) 223-8116.



# La vision de Bruno

ENORA PEREZ

---

---

**Saviez-vous qu'il était possible de dessiner, d'écrire et de composer malgré une vision diminuée ? C'est l'histoire de Bruno Robitaille. Auteur et rappeur, Bruno a toujours aimé écrire. Cette passion l'a conduit à s'accrocher, malgré les épreuves qui ont jalonné son parcours. Il utilise ses vers pour transmettre sa vision de la société, de façon légère et décalée.**

Bruno Robitaille est né aveugle. Sa mère s'en est rendu compte très tôt. Contrairement à la plupart des nouveau-nés, Bruno ne tendait pas la main devant de nouvelles choses. De deux mois à 7 ans, il a été opéré une cinquantaine de fois. Durant ces années, sa vision a souvent régressé, puis s'est stabilisée. Au final, avec la technologie de l'époque, les médecins sont parvenus à lui sauver l'œil gauche. Bruno a pu récupérer 60 pour cent du fonctionnement de cet œil.

## **Face à son destin**

Même s'il n'est pas issu d'un milieu très aisé, comme ses parents ont su prioriser son alimentation, il n'a jamais souffert de la faim. Sa mère était toujours présente et son père travaillait pour faire vivre la famille. Bruno a donc pu avoir une enfance constituée de rêves et d'imaginaire. Il est né en 1985 à Pointes-aux-trembles, où il habite toujours. Il aime ce quartier paisible dépourvu des inconvénients de la grande ville. Et malgré sa po-

sition un peu excentrée, l'endroit dispose de beaucoup de ressources.

Bruno a beaucoup de facilité tout au long du primaire, où il se découvre une passion pour le dessin. En 1998, cependant, il échoue son secon-

daire 1 à cause de la crise du verglas qui l'empêche d'aller à l'école pendant presque deux mois. Aucune mesure n'est prise par la direction pour aider les élèves à rattraper les cours manqués. C'est pendant cette période qu'il découvre l'alcool, la drogue et les filles. L'été qui suit, il part en vacances avec sa famille mais à leur retour, leur maison a été

incendiée. Même si cet événement ne l'affecte pas directement, la vue de ses parents, tristes à cause d'un incendie criminel, provoque sa colère. «À ce moment-là, je suis devenu quelqu'un d'autre, explique-t-il. J'étais gentil, attentionné et j'aimais les humains. J'étais à l'écoute des autres mais quand j'ai su que ma mère était triste, j'ai changé. Ma mère a toujours fait ce qu'il fallait faire, elle est droite, elle fait les choses comme il faut qu'elles soient faites. C'est une bonne personne et elle n'a pas mérité ça.»

Il échoue son secondaire et est suspendu de la commission scolaire pour violence verbale. Bruno rejoint alors une école spécialisée en troubles du comportement où il finira par obtenir son diplôme de secondaire 5. Il l'aura fait pour sa mère, parce qu'elle voulait

«C'est tout ce que j'ai, murmure-t-il.

Tout ce que je sais faire dans la vie,  
c'est écrire, dessiner et puis faire de la musique.

J'ai besoin de mes yeux pour ça.»

qu'il se rende jusque-là. Il décide ensuite d'arrêter définitivement l'école. Même s'il perçoit son diplôme comme un simple papier, il a conscience de l'importance qu'il revêt pour sa mère et de la fierté qu'elle en tire.

## **Braver l'impossible**

Bruno commence à écrire en 1999,



lorsqu'il découvre le rap. Son premier livre, sorti en 2013, regroupe des textes qu'il a écrits plus jeune. Il pensait que personne ne les lirait jamais. Arrivé au Café Graffiti, il a la possibilité de les immortaliser. «Je veux que mes textes vivent, plutôt que de mourir dans ma table de chevet», affirme-t-il.

Aujourd'hui, sa bibliographie est constituée de 7 livres, publiés aux Éditions TNT. Parmi ceux-ci se trouvent deux bandes-dessinées. « J'aime le dessin depuis 1990 », rappelle Bruno. À cause de sa vision réduite, il a dû s'adapter pour pouvoir dessiner. Il matérialise ses idées sur de grandes feuilles blanches. Les feutres qu'il utilise doivent absolument être noirs tout comme la table sur laquelle il dessine. Les bandes-dessinées lui prennent plus de temps que ses autres livres, puisqu'il essaie d'y mettre beaucoup de détails.

Aucun de ses ouvrages n'aborde le même sujet. Un artiste doit pouvoir se renouveler tout en conservant son propre style. Telle est la perception qu'il a de son œuvre. Son huitième livre sera d'ailleurs totalement différent, puisqu'il va y présenter sa vie. Il n'avait jamais eu le courage de s'ouvrir auparavant. Désormais, il se sent prêt.

### Exploiter les possibles

Le poète n'est pas seulement auteur et dessinateur. Il aime le rap depuis longtemps.

À l'âge de 14 ans, il découvre qu'il est possible de rapper en québécois sans prendre l'accent français. C'est le groupe Sans Pression qui a initié ce mouvement, suivi par beaucoup d'autres rappers québécois.

Jusque-là, Bruno croyait ne pas aimer la musique. Or, ce style lui plaît. Peu de temps après avoir connu le Café Graffiti, il se rend au studio d'un ami, où il essaie de rapper. Un peu hésitant au début, il adorera finalement l'expérience. «Il n'y a rien que j'aime plus que ça aujourd'hui.» Pour se faire

connaître, il commence par sortir en accès gratuit ses albums d'une dizaine de chansons. En 2019, il sort son premier véritable album solo, intitulé 2021. Il le vend en format numérique.

Il a pour projet de sortir un autre album, qui contiendra d'ailleurs sa 80<sup>e</sup> chanson. Il aime la diversité, autant par écrit que dans sa musique. Tout comme pour ses livres, il a voulu que ses 80 chansons soient différentes. Bruno se réjouit de naviguer dans ces deux mondes que sont l'écriture et la musique et qui lui permettent de se diversifier.

Les médecins lui ont annoncé que sa vision régresserait au cours de sa vie. Il a déjà été aveugle une semaine et sait que si cela se reproduit, il ne pourra plus faire ce qu'il aime. «C'est tout ce que j'ai, murmure-t-il. Tout ce que je sais faire dans la vie, c'est écrire, dessiner et puis faire de la musique. J'ai besoin de mes yeux pour ça.»

Il dispose aujourd'hui d'une acuité visuelle de 50 pour cent dans l'œil gauche et distingue seulement les ombres et les lumières de l'autre.

Auteur, compositeur et dessinateur, Bruno a su passer outre son handicap. Il continue aujourd'hui ses projets, et s'adapte afin de ne pas être freiné par sa vue atrophiée.

## Dans la cour des grands

Pour améliorer sa présence sur scène, Bruno a participé à une formation de six mois offerte par Bistro le Ste-Cath. Il a accompagné un groupe de jeunes de Louis H. Lafontaine sous la supervision d'artistes professionnels tels que la chanteuse Élisabeth Blouin-Brathwaite, le rappeur BU et le guitariste Ted Stilles. Deux spectacles ont été présentés devant une salle comble. Depuis cette expérience, Bruno profite de toutes les occasions pour faire valoir son Rap.

**Pour encourager Bruno: [www.editionstnt.com/bruno-robitaille](http://www.editionstnt.com/bruno-robitaille)**

# Poésie identitaire

ENORA PEREZ

---

---

**Jean-Simon Brisebois est un poète urbain. Il observe le vécu des autres et retransmet les émotions de ceux qui ne peuvent pas s'exprimer. Même si la vie lui a réservé beaucoup d'épreuves, la poésie l'a aidé à façonner son identité et il en ressort aujourd'hui beaucoup plus fort.**

## **Une enfance solitaire**

Né en 1979 dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, Jean-Simon a souffert de la violence mutuelle de ses parents au cours de son enfance. Bien qu'il n'ait pas été directement touché, il a assisté seul au spectacle de ses parents qui se battaient. Arraché à son domicile alors qu'il est âgé de cinq ans, il est conduit en centre d'accueil, où il résidera neuf ans. Pendant ses années au centre, il souffre d'exclusion et du jugement des autres. Il passe ses soirées

valle chez son père. Aucune de ces expériences ne le satisfait. Il comprend qu'il a besoin de vivre des choses de son côté. Il les découvre avec la drogue. Même si l'expérience dure moins d'un an, elle n'en demeure pas moins intense. Son mode de vie le rend violent et il continue de consommer des substances qu'il considère comme une échappatoire.

L'année 1996 marque un tournant dans la vie de Jean-Simon. Le dé-

**L'écriture l'aidera à s'affranchir de ses parents  
et à trouver sa propre voie.**

**« Ça m'a donné un statut, à la base. »**

isolé dans sa chambre, à regarder par la fenêtre en espérant apercevoir sa mère.

À l'âge de quatorze ans, il peut enfin en sortir et retourne vivre chez sa mère, avant de passer un bref inter-

cès de sa grand-mère va déclencher chez le jeune homme, alors âgé de dix-sept ans, une profonde dépression qui le conduira à l'hôpital. Le médecin lui diagnostique une psychose, mais Jean-Simon se rend vite compte qu'il souffre surtout de



dépendance affective. En effet, tout au long de son enfance, il a manqué de reconnaissance et d'attention, ce qui a développé chez lui un besoin de plaire à tout prix, d'être aimé et accepté. Prenant conscience de cette carence, il entame alors un processus de guérison par la poésie et l'écriture. Pour la première fois, il arrivera à nommer les démons qui le tourmentent.

## **Passion poétique**

Jean-Simon a eu beaucoup de mal à se trouver une identité. Peu scolarisé, n'ayant complété que la première année du secondaire, il apprend de ce qu'il voit et a tendance à imiter des comportements qui lui sont familiers. Ainsi, il se retrouve perdu entre l'image de son père et la trop grande sensibilité de sa mère. L'écriture l'aidera à s'affranchir de ses parents et à trouver sa

propre voie. « Ça m'a donné un statut, à la base », déclare-t-il. Elle lui permet de s'affirmer. Ses vers mettent en avant la force des mots, reflet du caractère de son père, et la sensibilité de la parole, qui est une projection de la personnalité de sa mère.

Chacun des textes du poète signale l'importance qu'ont eue les femmes dans sa vie, à commencer par sa mère, première d'entre elles à le blesser, bien malgré elle. Il transpose son image chez les femmes qu'il recherche, puisqu'il ne sait pas qui il est, ni ce qu'il aime. Il a besoin d'attention et de reconnaissance, peu importe qui lui en donne. «J'étais en amour avec l'amour», explique-t-il. Aujourd'hui, il s'est trouvé et a décidé d'être seul. Mais il continue d'écrire sur les femmes, ses muses. Chacune d'elles est une source d'inspiration. Il croit en l'importance d'entretenir de bonnes relations et chaque personne dont il fait la connaissance lui apporte quelque chose.

*Renaissance*, son premier recueil, est publié en 2006, neuf ans après qu'il ait commencé à écrire. Il comprend ses poèmes de 1997 à 2005, résultats d'expériences et d'observations sociales. Huit autres recueils suivront. Chacun d'eux aborde des sujets sociaux. Le poète cherche à mêler son vécu à celui de personnes souvent marginalisées afin de mettre au jour leur quotidien et leur expérience de la vie. Jean-Simon se promène à travers Montréal et va de bar en bar pour trouver son inspiration et mettre des mots sur le vécu des autres.

### Un éventail de projets

Au cours de sa vie, le poète a poursuivi de nombreuses autres activités. Alors qu'il résidait en centre d'hébergement pour adulte, lui et quelques autres jeunes avaient été approchés

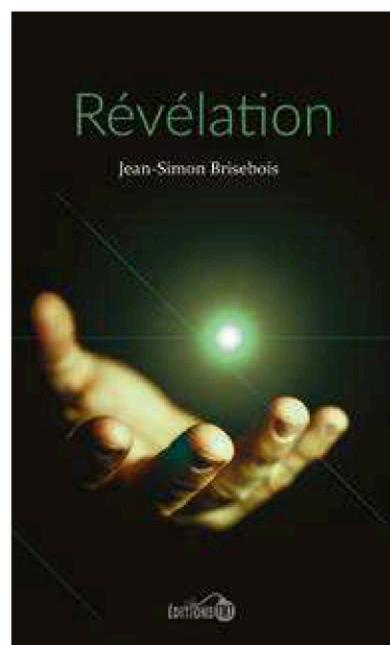
par un organisme pour monter une pièce de théâtre sur le sujet de leur choix. Ils avaient décidé d'aborder le thème des préjugés et Jean-Simon s'était chargé de l'écriture avec un ami. Cette pièce racontait la journée de Patrick Leblanc, toxicomane le jour et trafiquant de drogue la nuit, un jeune confronté à ses propres préjugés comme à ceux des autres à son égard.

Il a également donné des ateliers de poésie auprès de l'organisme communautaire Spectre de Rue. Il offrait à de jeunes toxicomanes un moyen de s'exprimer lors de leurs moments de répit. Ils s'étaient mutuellement apporté de la lumière puisqu'ils souffraient du même mal de vivre. «L'échappatoire était juste différente, lâche Jean-Simon, la souffrance reste la souffrance.»

C'est en 1997 qu'il découvre le Café Graffiti. L'organisme aide les jeunes marginalisés à se retrouver dans la société. En dépit de tout, il montre des réticences à s'y rendre, ayant un passé violent avec certains des jeunes qui fréquentent l'endroit. Lorsqu'il décide finalement de visiter le Café, son directeur lui propose de demander une subvention qui lui permettrait d'y être embauché! Jean-Simon accepte l'offre et la subvention est accordée peu

de temps après. Ce sera l'amorce de la publication ultérieure de ses œuvres.

Aujourd'hui, on peut le retrouver aux habitations La Pépinière. Depuis peu, leurs résidents ont été approchés par l'Université du Québec à Montréal (UQAM) pour divers projets. Parmi ceux-ci, Jean-Simon a choisi de faire partie de l'équipe du journal qui porte le nom du complexe d'habitation. La revue aborde des thèmes sociaux que Jean-Simon enlumine de sa poésie.



## Le chemin de la reconnaissance

La détermination du poète témoigne de l'importance de croire en ses rêves. En dépit de son parcours compliqué, il a reçu plusieurs récompenses pour ses écrits. Il a obtenu le prix GRIS-Fondation Simple Plan qui lui a rapporté une bourse de 2000\$. Il a également reçu un prix Leviers, remis à l'Assemblée nationale du Québec. Jean-Simon n'a jamais baissé les bras, comme le révèlent les multiples recueils qu'il a publiés. Ses œuvres lui ont d'ailleurs valu les hommages de plusieurs artistes connus, comme le poète en résidence de Radio-Canada Jean-Paul Daoust.

**Pour encourager Jean-Simon:**  
[www.editionstnt.com/jean-simon-brisebois](http://www.editionstnt.com/jean-simon-brisebois)

# *Funbusy*, de l'enfer à l'espoir

ENORA PEREZ

---

---

**Chantal Lee est écrivaine et peintre. La vie n'a pas toujours souri à cette femme : une enfance bouleversée par les abus sexuels, la violence physique et morale; une enfance marquée par une faible estime de soi. Atteinte d'une maladie incurable, elle s'est toujours évertuée à donner le meilleur d'elle-même. C'est cet espoir et cet amour de la vie qu'elle souhaite transmettre à ses lecteurs.**

*Funbusy* est le nom de plume qu'a créé l'écrivaine quand elle était malade. Elle a relié deux mots anglais, «fun» pour plaisir et «busy» pour occupée, parce qu'elle éprouve du plaisir quand elle est occupée.

## **Les stigmates de l'enfance**

Née en 1971, Chantal grandit dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Elle ne vit pas avec ses parents, mais chez une femme qui l'intimide et dont le mari abuse d'elle. À l'âge de 10 ans, trois personnes l'ont déjà touchée. Dans sa vie adulte, elle sera victime de violence conjugale avec trois conjoints différents. Elle connaîtra deux ans de déchéance durant lesquelles elle consomme de la drogue tous les jours et à toute heure. En 2001, elle s'en sort à l'aide d'une thérapie.

Chantal a toujours montré de l'intérêt pour les arts et les lettres. À l'école, ses professeurs l'encouragent et elle gagne divers concours en écriture et en peinture. Au contraire, la femme mesquine qui l'élève mine sa confiance en elle et la démolit moralement. Lorsqu'un jour Chantal, alors âgée de quatorze ans, revient à la maison avec un nouveau prix sous le bras, les critiques de la marâtre réussissent à la décourager presque définitivement. Elle ne renouera avec l'écriture qu'en 2001, motivée par ses proches.

De 11 à 17 ans, Chantal fait partie des cadets de la marine, où elle rejoint le deuxième régiment d'artillerie légère. Elle entre dans les Forces armées à 18 ans et y passe douze mois, dont les six derniers en entraînement intensif. Toutes ces expériences l'aident à acquérir une certaine discipline de vie, mais son conjoint de



l'époque la violente et l'oblige à revenir auprès de lui. Après cette expérience, elle préférera se consacrer à l'éducation de ses enfants.

## **Sournoise maladie**

L'écrivaine vit avec une maladie rare, grave, dégénérative, incurable et auto-immune : la maladie de Behçet. Sa vie bascule quand elle apprend qu'elle en est atteinte. «J'ai mis 5 ans avant de réellement l'accepter», avoue-t-elle. À 32 ans, elle est déclarée inapte à s'occuper de ses enfants et se voit refuser leur garde par la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ).

Elle considère sa maladie comme un calvaire. Elle vit avec des douleurs constantes tous les jours. Ce sont les

grosses articulations qui sont touchées et elle a de la difficulté à bouger. Elle qui, jusque-là, était très sportive, voit peu à peu diminuer sa mobilité. Elle pouvait encore faire de la bicyclette il y a trois ans. La maladie l'empêche de pratiquer beaucoup d'activités, comme sortir en plein air. Elle n'a pas d'énergie, elle est toujours épuisée, tout le temps malade. Ainsi, elle perd peu à peu son autonomie.

Aujourd'hui, elle ne peut plus vivre seule et habite en résidence. Elle se rapproche inéluctablement de l'usage du fauteuil roulant. En dépit de tout, elle souhaite se rendre utile et a proposé de créer un atelier de peinture. Plusieurs personnes de la résidence y ont adhéré. Chantal leur apprend des techniques qu'elle a inventées à un moment où elle était paralysée. Grâce à cet atelier, elle peut transmettre sa passion pour la peinture. Quand elle peint, elle ne reproduit pas ce qu'elle voit. Ce qu'elle dessine sur ses toiles sort de son imagination. Elle commence un trait puis laisse aller sa fantaisie. L'une des couleurs qui prédominent est le mauve, qui symbolise la sérénité. Le vert, seconde couleur prévalente, représente la nature. Dans un genre totalement abstrait, Chantal révèle ses émotions. Même si l'aquarelle est sa force, elle a commencé l'acrylique. Ses toiles lui permettent de s'évader.

### Art rédempteur

Si elle reprend goût à l'écriture en 2001, grâce à sa thérapie, c'est en 2009 qu'elle recommence à peindre. Retour salutaire, puisque les gestes que la peinture requiert lui ont permis de recouvrer 75% de l'usage de sa main à un moment où elle risquait d'être paralysée. Lorsqu'elle découvre le Café Graffiti, c'est le début d'une fabuleuse expérience. L'organisme l'invite à participer à quelques ateliers de poésie durant lesquels la jeune femme prend plaisir à partager son amour de la poésie et de l'écriture. En plus, le Café la soutient dans la publication de son recueil. En effet, Chantal a le désir de se faire publier parce qu'elle se rend compte que ses mots ont un impact sur la vie des gens. «Si je peux aider le plus de gens à avoir confiance en eux, peu importe ce qu'ils vivent dans leur vie, tant mieux, dit-elle en souriant. J'aurai fait quelque chose de bien.» C'est soutenue et encouragée par ses lecteurs qu'elle publie son recueil de poèmes, lequel l'aidera à reprendre confiance et à réaliser un rêve.

Tout comme la peinture, l'écriture a changé sa vie. Cette discipline l'a aidée à extérioriser ce qu'elle ressentait mais n'arrivait pas à dire. Même si elle vit des choses difficiles, elle est parvenue à se concentrer sur le positif, plutôt que le négatif. «L'écriture me

permet de découvrir le monde que j'ai en moi et de le communiquer à d'autres, assure-t-elle. Je peux leur transmettre de l'espoir et l'amour de la vie.»

Actuellement, elle tente d'amasser des fonds pour la sortie de ses trois prochains livres. L'un d'eux sera un recueil de poésie qui suivra son livre déjà publié. Elle a également terminé un ouvrage de croissance personnelle et travaille toujours à l'écriture d'un recueil de pensées positives. Pendant le lancement de ses livres, elle souhaite aussi faire connaître ses toiles et commercialiser sa chanson, *Le rythme de l'espoir*.

Même si la vie ne lui a pas souri, Chantal n'a jamais cessé de se battre. Aujourd'hui, ses passions lui servent à s'exprimer et à clarifier son ressenti. Malgré toutes les épreuves qu'elle a subies, elle souhaite faire partager son amour pour la vie, et que ses lecteurs retrouvent confiance en eux. L'artiste cherche à transmettre son intérêt pour la peinture et l'écriture, deux disciplines qui l'ont aidée à tenir. «Je veux que chacun découvre le soleil qui brille en lui pour que sa personnalité puisse grandir », conclut-elle.



Je dois y aller à mon rythme

Le rythme de ma vie

Le rythme de mon cœur

Le rythme de l'espoir

L'espoir d'un rêve, l'espoir d'une vie

L'espoir du cœur

extrait du livre *Funbusy*

Pour encourager Chantal [www.editionstnt.com/chantal-lee/](http://www.editionstnt.com/chantal-lee/)



## Bruno Fernandes, exemple d'intégration

ENORA PEREZ

---

**Connaissez-vous un médecin qui a tout abandonné pour se transformer en entrepreneur et s'engager dans sa communauté ? Bruno Franco Fernandes est un ophtalmologiste de formation, originaire du Brésil. En ayant fondé ici, à Montréal, l'école de jiu-jitsu brésilien Gracie Barra, il constitue un formidable exemple d'immigrant qui génère de remarquables bénéfices pour toute sa communauté.**

Bruno naît à Rio de Janeiro en 1978. Ses parents sont tous deux sportifs. Sa mère fait de la nata-

tion et son père, du jiu-jitsu brésilien et du surf. Ce sont trois sports que Bruno expérimente au cours

de son enfance. Âgé de trois ans, il commence la natation. Il entame le surf à 5 ans et c'est à partir de 11 ans qu'il s'initie au jiu-jitsu brésilien. Il n'a jamais cessé son apprentissage depuis lors.

Il débarque au Canada à 27 ans, pour poursuivre ses études en médecine. C'est à l'Université McGill qu'il complète son doctorat. Puis, il effectue des recherches postdoctorales à Toronto, en clinique, sur le cancer des yeux. Il reçoit ensuite des propositions de l'Université McGill et revient y travailler pendant 3 ans, où il se concentre sur la recherche.

Le jiu-jitsu brésilien étant peu connu en dehors du Brésil, il commence à l'enseigner dès son

arrivée dans le pays pour pouvoir continuer à s'entraîner. Très actif jusque-là, il diminue ses participations aux championnats pour pouvoir se consacrer à sa carrière en médecine. Pendant deux ans, il tente d'enseigner les deux. Finalement, il décide de mettre un terme à ses recherches, pour se consacrer entièrement au jiu-jitsu brésilien. Même s'il a investi beaucoup de temps dans sa carrière de médecin et qu'il aime la recherche, il est incapable de renoncer au jiu-jitsu brésilien.

### Triomphe de la passion

C'est en 2010 que Bruno ouvre sa première école, Gracie Barra Montréal. Depuis, il est devenu superviseur général de 8 écoles à travers le Québec. Même s'il n'a pas de formation en affaire, il bénéficie de l'aide d'amis et apprend sur le tas. Ses écoles sont populaires et accueillent un public de tout âge. Il souhaite donner leur chance à ceux qui veulent adopter son jiu-jitsu

comme mode de vie. Aujourd'hui, l'une de ses plus grandes fiertés est de voir d'anciens élèves devenir professeurs ou propriétaires d'écoles Gracie Barra. «Il y a trois générations d'élèves, sourit-il. Les élèves, les professeurs et les propriétaires d'école.»

En plus de prodiguer à ses élèves un art martial aux nombreux bienfaits physiques, Bruno leur fait aussi partager de fortes valeurs morales. L'école considère le respect des autres et l'esprit sportif comme essentiels. Le jiu-jitsu brésilien aide ceux qui le pratiquent à prendre de l'assurance.

Plus qu'un simple établissement sportif, Gracie Barra est devenue une petite communauté où les professeurs enseignent à leurs élèves à se soutenir les uns les autres.

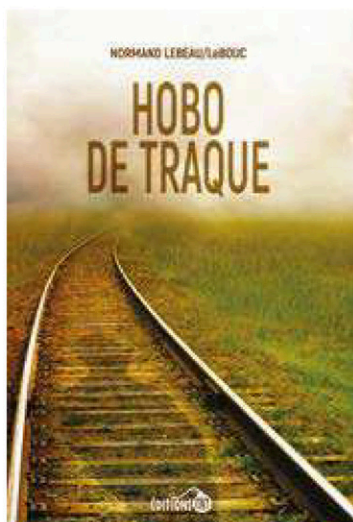
C'est en partie au moyen du jiu-jitsu brésilien que Bruno a réussi à s'intégrer à la culture du pays.

Même si le sport était peu connu à Montréal et comptait peu d'instructeurs, beaucoup d'autres arts martiaux avaient déjà leur public. Il a rejoint cette communauté martiale dans laquelle il s'est fait des amis avec qui il a pu travailler. «Sans le jiu-jitsu, je serais peut-être reparti au Brésil», affirme Bruno. C'était initialement son projet. Il devait finir ses études et rentrer, mais devant l'engouement engendré par son sport, il a décidé de rester, motivé par le sentiment d'avoir un impact fort sur sa communauté.

Aujourd'hui, Bruno est parfaitement intégré à la culture du Québec. Le couple qu'il forme avec une Québécoise a deux enfants. Il se sent maintenant plus proche du Québec que du Brésil. L'impact positif créé par son sport l'a poussé à rester ici et à développer son rêve de jiu-jitsu brésilien. Il continue de faire grandir son équipe et sa communauté, tout en se consacrant à sa famille.

## Le jiu-jitsu brésilien

L'Association Gracie Barra a été fondée par Carlos Gracie Jr. Il est issu de la famille Gracie qui a développé le jiu-jitsu brésilien dans tout le pays. À l'origine, ce sport dérive du judo japonais créé par Jigoro Kano. Le maître, qui souhaitait transmettre son art à travers le monde, y a envoyé ses plus éminents élèves. Mitsuyo Maéda sera celui qui propagera cette connaissance au Brésil. Accueilli par la famille Gracie, il transmet à leur fils aîné Carlos sa maîtrise. En le mêlant à la réalité brésilienne, Carlos, devenu le leader du clan Gracie, développe le jiu-jitsu brésilien. L'un de ses fils, Carlos Gracie Jr., crée l'école Gracie Barra. Grâce aux membres de sa famille et aux adeptes du sport, il existe aujourd'hui 800 écoles sur les 6 continents, dont 8 au Québec.



«Plus souvent qu'autrement, mon esprit vagabonde  
Les voies sont multiples  
et les idées abondent  
Non, je ne suis ni un motard  
ni un clodo  
Appelez-moi Normand le hobo  
Je traque les mots  
C'est ma voie, mon chemin de faire.»

[www.editionstnt.com/  
normand-lebeau-lebouc](http://www.editionstnt.com/normand-lebeau-lebouc)



Plus souvent qu'autrement, mon esprit vagabonde  
Les voies sont multiples et les idées abondent.  
Non, je ne suis ni un motard ni un clodo  
Appelez-moi Normand le hobo  
Je traque les mots  
C'est ma voie, mon chemin de faire.

La majorité des textes de ce recueil ont été écrits en 2010, quelques-uns plus anciens y ont été ajoutés.  
2010 marque le 20<sup>e</sup> anniversaire de la mort de certains transporteurs de jazz Miles Davis et un vol de ce recueil lui est consacré, ainsi qu'à d'autres fondateurs de cette musique classique des Américains.  
Auteur dédicataire, Normand Lebeau/Lebouc a d'abord rédigé des nouvelles avant de se lancer à fond de train dans la prose poétique.  
Il est également un parfait quilloteur.

Écrire, c'est la drogue  
la mieux connue  
et que d'être  
le plus longtemps.

# Ces femmes qui veillent sur les familles

MAUDE GOYER, JOURNALISTE PIGISTE, NAÎTRE ET GRANDIR

**Elles veillent, écoutent, supportent, aident... Les femmes derrière les organismes communautaires dédiés à la famille au Québec font tout ça, en plus d'organiser, de planifier, de créer, de gérer. Ce n'est pas pour rien, d'ailleurs, que lors de la première journée d'audience de la Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse, les organismes communautaires Famille (OCF) ont attiré l'attention.**

Deux mois de recherche et de rédaction - pour un numéro spécial du magazine *Naître et grandir* - m'ont permis d'échanger avec plusieurs directrices et de coordonnatrices d'organismes communautaires aux quatre coins du Québec. Oui, il y a quelques hommes dans le lot, mais ils sont rares.

Dévouées, persévérantes, allumées, empathiques, ces femmes ont aussi en commun une autre aptitude: leur inventivité.

Je n'ai entendu ni plainte ni complainte, mais à travers leurs dis-

cours et leurs mots bien choisis, j'ai senti que ces femmes, souvent bénévoles ou sous-payées, devaient composer avec des fonds limités.

Malgré tout, avec de minces budgets, elles font de petits miracles. Véritablement. J'ai été particulièrement frappée par la diversité de l'offre qui touche à toutes les réalités familiales d'aujourd'hui. Peu importe leur statut ou leurs besoins, les familles du Québec ont accès à une main tendue, un sourire ou un fou rire avec d'autres familles qui vivent les mêmes choses qu'elles.

## Sous-financement

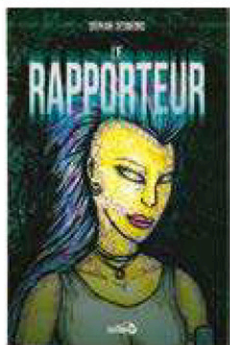
Lors de cette première journée d'audience de la commission, Marie-Ève Brunet, présidente de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille, a souligné que chaque organisme d'aide recevait en moyenne 67 000\$ en subventions : c'est plutôt un montant de 200 000\$ qui serait nécessaire pour couvrir tous les services offerts.

Elle a rappelé que pour aider les enfants, il faut aussi aider les parents.

Ce manque de financement est inversement proportionnel à tous les gestes et actions que ces organismes posent, quotidiennement, pour améliorer le sort des enfants et de leurs parents.

Ils offrent un havre et un phare aux familles qui en ont besoin. Ils pavent la voie et montrent le chemin aux tout-petits. Ces organismes sont notre filet de secours.

Je ne veux pas que remercier les femmes à la tête de ces organismes : j'aimerais tant que nous puissions, collectivement, leur montrer concrètement que nous sommes avec elles... en finançant mieux et bien leurs initiatives.



[www.editionstnt.com/stephane-desjardins](http://www.editionstnt.com/stephane-desjardins)

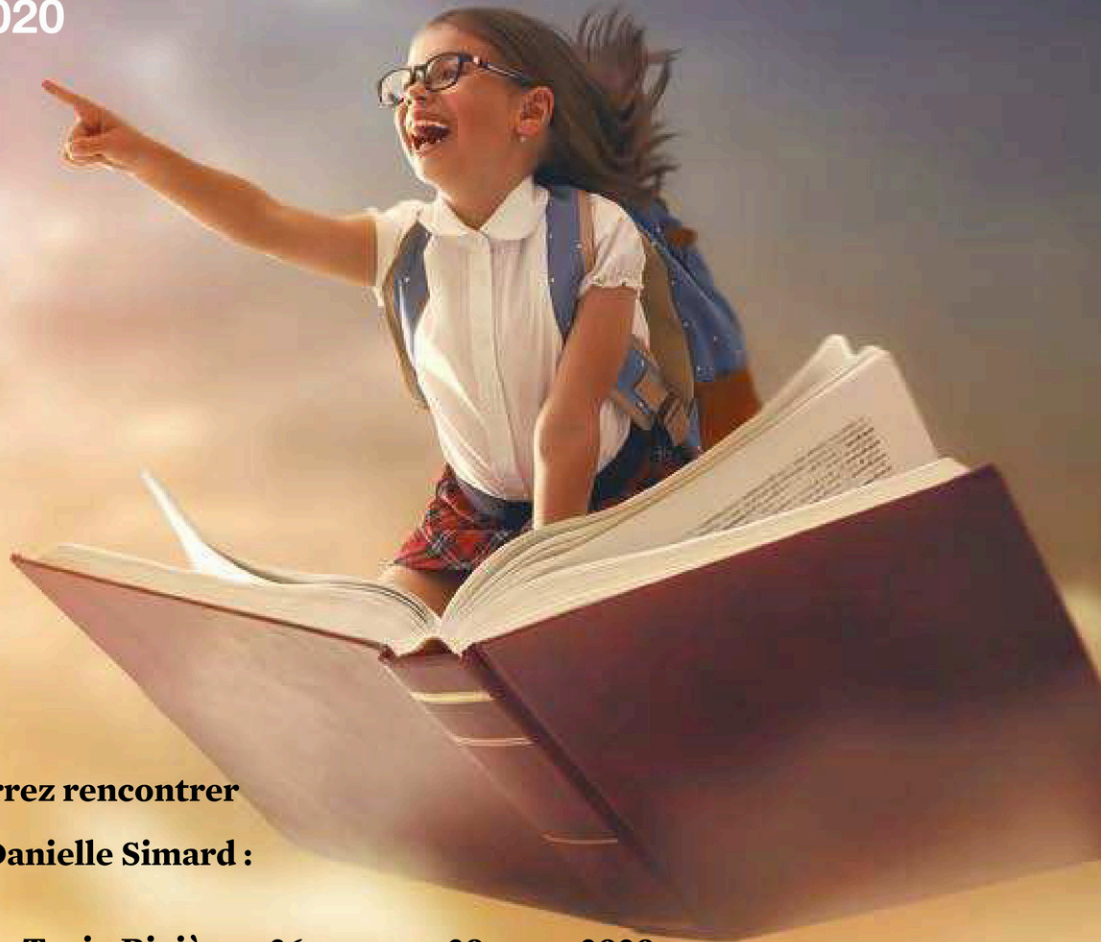
Pourchassé dans les rues de Montréal par des tueurs implacables et puissants, Kokas se retrouve sur une planète permettant des voyages intersidéraux. Plongé dans une guerre sans merci menée par une secte secrète, Kokas doit lutter pour survivre. Il se retrouve en compagnie d'une mystérieuse guerrière des Forces spéciales galactiques, femme-chat énigmatique au regard métallique, dont la planète meurtrie par l'hiver nucléaire est peuplée presque exclusivement de femmes.

ÉDITIONS TNT

29.95

## L'équipe de Reflet de Société

sera au Salon des mots de la **Matapédia** (Sayabec)  
1<sup>er</sup> au 3 mai 2020



**Salons où vous pourrez rencontrer  
Raymond Viger et Danielle Simard :**

- **Salon du livre de Trois-Rivières, 26 mars au 29 mars 2020**
- **Salon du livre de la Côte-Nord, 23 au 26 avril 2020**
- **Salon des mots de la Matapédia (Sayabec), 1<sup>er</sup> au 3 mai 2020**
- **Salon du livre de l'Abitibi-Témiscamingue (Val d'Or), 21 au 24 mai 2020**
- **Salon du livre du Saguenay-Lac-St-Jean, 1<sup>er</sup> au 4 octobre 2020**
- **Salon du livre de l'Estrie, 15 au 18 octobre 2020**
- **Salon du livre de Rimouski, 5 au 8 novembre 2020**
- **Salon du livre de Montréal, 25 au 30 novembre 2020**
- **Salon du livre de l'Outaouais (Gatineau), février 2021**

**Reflet de Société remercie**

**Canada** 

**ÉDITIONS TNT** 



# Trouver sa voie

ENORA PEREZ

***Chante ta voie* est un organisme de développement culturel. Spécialisé en art de la scène, il s'adresse aux jeunes et moins jeunes, de 6 à 99 ans. Basée dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, l'association touche à tout ce qui est musical et théâtral. Elle permet à ses élèves de développer leur talent et de trouver leur voie.**

*Chante ta voie* est plus précisément une école de musique fondée en 2011 par Annie Perrier, sa présidente et directrice artistique. En plus des cours qui y sont dispensés, les élèves apprennent à se déplacer avec plus d'aisance et à se mettre en scène. Les professeurs jouent un rôle de guides auprès d'eux. Au-delà de l'aspect musical, ces der-

niers apprennent à développer leur confiance en soi et à s'affirmer.

Pour ce faire, l'un des atouts de l'organisme est la promotion du groupe. À force de se côtoyer, un esprit de solidarité se forme entre les élèves. Ils se retrouvent tous les samedis autour d'une passion commune, la musique. Dans un

groupe, les forces des uns viennent suppléer aux faiblesses des autres. Beaucoup d'élèves, jusque-là timides, sont sortis de leur réserve et ont pris de l'assurance grâce à leurs partenaires. «Je suis fière d'eux, affirme Annie Perrier. Je suis heureuse d'avoir créé cet endroit où les gens peuvent venir, partager cette passion commune qu'est la musique, sans jugement.»

Le quartier Hochelaga-Maisonneuve fait partie des moins bien nantis de Montréal. Historiquement, il est l'un des plus touchés par le décrochage scolaire. Afin de soutenir ses élèves mineurs, la présidente de *Chante ta voie* a donc exigé qu'ils soient inscrits à l'école jusqu'à leurs 18 ans pour pouvoir continuer la musique. «Il y a trop de misère dans la vie pour que les jeunes arrêtent l'école, soupire-t-elle. Il est important qu'ils

apprennent un métier pour s'en sortir.» Cette initiative s'est révélée être bénéfiques aux écoles du quartier.

### Les choix d'Annie

Lorsqu'elle a créé l'organisme, Annie avait pour projet d'offrir des cours de musique à faible coût. Puisque ces cours sont habituellement dispendieux, elle a baissé ses tarifs pour les rendre plus abordables. Elle a également mis en place un système de subvention pour les élèves qui, malgré tout, ne peuvent pas se les permettre. Plutôt que d'arrêter les cours, ils sont soutenus par l'organisme et conservent leur subvention jusqu'à ce que leur situation s'améliore.

Comme l'organisme est jeune, l'école elle-même n'est pas subventionnée. Ce sont les spectacles organisés et les cours offerts qui donnent à *Chante ta voie* la possibilité d'aider les plus démunis. Plusieurs spectacles sont proposés chaque année. Parmi ceux-ci, une pièce imaginée par Annie, *Les belles années*, est offerte aux aînés placés en résidence. L'activité permet entre autres de briser l'isolement que peuvent ressentir plusieurs personnes de ce groupe d'âge. En effet, 30% d'entre elles

sont à risque de souffrir de solitude. Comme certaines résidences gouvernementales ont peu de moyens, le spectacle en lui-même n'est pas facturé. Ce sont les résidences jouissant d'un budget plus important qui peuvent se permettre d'offrir des dons à *Chante ta voie* et ainsi compenser pour les autres.

Pour certains spectacles, l'école se voit prêter une salle, dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Disposer gratuitement d'un local lui offre la possibilité de baisser ses tarifs, et permet au plus grand nombre d'assister aux performances des élèves. Très satisfaite de cet échange, Annie encourage plus d'organismes comme le sien à rechercher ce genre d'occasion.

L'école diversifie aussi ses activités. Comme elle mise sur le développement personnel de ses élèves, elle propose plus que des cours de chant ou de guitare. Des comédies musicales sont organisées certaines années, ce qui donne la chance aux élèves de découvrir d'autres disciplines comme le théâtre ou la danse, pour élargir leur horizon artistique.

Désormais sur la route, *Chante ta voie* part à la découverte de chanteurs sur la rive-nord (Blainville) et sur la rive-sud (Varenne et Verchères). L'organisme s'est rendu compte qu'il n'était pas toujours évident pour les passionnés de musique de se déplacer jusqu'à Montréal.

L'importante demande provenant des villes avoisinantes a donc convaincu l'organisme d'aller à



« On se laisse porter  
là où la musique  
nous mène »

leur rencontre, et de transformer pour cette occasion ses éducateurs en professeurs itinérants. «On se laisse porter là où la musique nous mène», assure Annie. Ce sera l'occasion pour ses élèves de Hochelaga-Maisonneuve de partager leurs passions avec des élèves provenant de milieux différents. Ils auront la possibilité d'être tous réunis et de donner des spectacles ensemble.

[www.editionstnt.com/eric-roger](http://www.editionstnt.com/eric-roger)



Éric Roger est l'auteur de 9 recueils de poésie, dont *Le passé en couleurs* (2014) et a été publié dans plusieurs anthologies et revues du Québec et d'Europe.

Dans la vie de tous les jours, Éric est promeneur de chiens dans un hôtel canin de Montréal et s'abandonne à l'écriture poétique quand la liberté lui parle dans le blanc des yeux.



# Miam, miam, des *bébêtes*!



ENORA PEREZ

---

**La consommation d'insectes par l'être humain s'appelle l'entomophagie. Cette pratique existe depuis toujours et pourrait s'avérer être la solution à la faim dans le monde. Pourtant elle reste encore peu développée dans les pays occidentaux, même si d'aucuns la considèrent comme la nourriture de demain.**

#### **Avantages sur la viande**

D'ici 2050, la Terre comptera neuf milliards d'êtres humains. La production de viande devrait doubler pour pouvoir continuer à nourrir la

population globale, ce que les surfaces agricoles ne permettront pas. Il est nécessaire de trouver une solution alternative. L'entomophagie semble en être une, puisque la pro-

duction d'insectes prend très peu de place et est beaucoup plus naturelle que les élevages de viande, dans la mesure où elle pollue 10 à 100 fois moins.

Les changements climatiques sont la conséquence des gaz à effet de serre, lesquels font partie de la pollution générale dont la planète souffre. Ils ne se dissipent plus, et emprisonnent la chaleur sur la Terre.

Au cours des dernières années, l'effet de serre s'est amplifié à cause de l'activité humaine. Les élevages de viande sont en partie responsables de cette conséquence. Leurs besoins en eau et en nourriture

engendrent beaucoup de pollution pour un résultat peu conséquent.

À l'inverse, les insectes sont peu énergivores. Ils ont moins de besoins à combler, tout en se multipliant plus facilement. Leur taux de protéine présente dix fois plus de valeur énergétique que les autres sources de protéines connues, qu'elles soient animales ou végétales. Ils sont également riches en matières grasses, en fibres et en vitamines.

De plus, rappelons-nous que la maladie de la Vache folle, ou encore la grippe aviaire, ont été provoquées par les viandes issues d'élevages intensifs. Les bêtes qui y sont produites présentent beaucoup de gènes communs avec l'être humain, à la différence des insectes. Cette alimentation remise au goût du jour diminue donc de façon significative le risque de maladie.

### **Une pratique ancestrale**

La consommation d'insectes est une pratique courante dans de nombreuses régions. En comptant les continents asiatique, africain et sud-américain, on dénombre environ 2,5 milliards d'êtres humains qui se nourrissent d'insectes. Dans ces pays, l'entomophagie est normale et elle est intégrée à l'alimentation quotidienne.

Cette pratique millénaire a même déjà existé dans les sociétés occidentales. En effet, on en a retrouvé des traces provenant d'aussi loin que l'Antiquité et jusqu'à l'époque moderne. Pourtant, ce mode de nutrition a disparu en Occident au cours des siècles, peu à peu délaissé, victime de nombreux préjugés. Les insectes ont été associés à la maladie et à la saleté. Cette image de malpropreté est d'autant plus navrante qu'on l'attribue à tous les insectes, alors qu'en vérité, seule une minorité d'entre eux a réellement un tel rôle de composteur.

La mouche en est un exemple, davantage considérée comme un bon recycleur que comme une source de nourriture. En outre, les sociétés occidentales ont développé des moyens pour soutenir l'élevage intensif des animaux et le besoin de se nourrir d'insectes ne s'est donc plus fait sentir.

Toutefois, étant donné que les ressources nécessaires à la production de viande vont finir par disparaître, quelques pays occidentaux commencent à sensibiliser leur population à cette option culinaire. Ils focalisent leurs arguments sur les bienfaits sanitaires ou encore sur les intérêts environnementaux apportés par cette alimentation nouvelle. Dans cette optique, et pour

changer peu à peu la mentalité de leurs clients, certains restaurants ajoutent quelques plats à base d'insectes dans leur menu. Pour contourner le frein psychologique qui subsiste chez certains, l'option des restaurateurs pourrait être en premier lieu de rendre ces insectes invisibles aux yeux du consommateur...

### **À petits pas**

Raymond Viger a pris connaissance de cette pratique il y a trois ans, en rencontrant la directrice de la Fondation des amis de l'Insectarium de Montréal. Le gérant du bistro le Ste Cath s'est montré tout de suite enthousiaste devant cette possibilité dont il ignorait l'exis-

tence jusqu'alors. «Je pensais que c'était possible en Afrique, mais pas à Montréal», affirme-t-il. Cette découverte s'est transformée pour lui en un véritable défi.

Alors qu'à l'Insectarium, les grillons sont enveloppés dans du chocolat, Raymond opte pour une autre approche. Il présente l'insecte dans une cuillère, afin que le client soit conscient de ce qu'il goûte. Si, à la suite de cette expérience, certains déclarent que l'insecte «goûte les chips», son projet de sensibilisation a fonctionné.

En découvrant le menu, certains clients ont d'abord adopté une posture dédaigneuse. Manger dans des assiettes dans lesquelles des

Alors qu'à l'Insectarium,  
les grillons sont enveloppés dans du chocolat,  
Raymond opte pour une autre approche.  
Il présente l'insecte dans une cuillère,  
afin que le client soit conscient de ce qu'il goûte.

insectes ont été servis leur a semblé impossible. À l'inverse, d'autres se sont montrés plus enthousiastes.

Raymond Viger lui-même a apprécié cette expérience. Il en a consommé pour la première fois lorsque son restaurant a commencé à en proposer, il y a trois ans. Depuis, il cherche à développer cette clientèle.

Actuellement, le bistro ne dispose que de deux types d'insectes : les grillons et les sauterelles. D'ici quelques années, Raymond espère pouvoir fournir une gamme plus importante d'insectes et voir plus de fermes d'élevages se développer dans la province.

# Végétalisme : 2 500 ans d'histoire

JANICK LANGLAIS

**Saviez-vous que l'un des premiers hommes à condamner les traitements barbares qu'on réserve aux animaux n'est ni plus ni moins que le mathématicien, astronome et musicien PYTHAGORE? Et oui, bien que le mouvement végane ne semble s'être constitué que récemment, ses racines plongent en vérité jusque dans la sagesse antique de cet illustre Ancien, il y a plus de 2 500 ans!**

## **Pour bien comprendre :**

Le végétarien ne mange pas de viandes.

Le végétalien, quant à lui, est un peu plus strict que le végétarien, car au-delà du refus de consommer de la viande, il prône aussi la non-consommation de tout produit d'animaux comme le miel, les œufs, le lait...

Le végan, pour sa part, refuse l'utilisation de produits dérivés d'animaux comme le cuir, la fourrure, mais également les cosmétiques et produits d'hygiène (refus de la présence de produits animaux, de produits testés sur les animaux) et les objets provenant d'un animal (brosse à poils d'animaux...).

## **Genèse du mouvement**

Les traces du végétalisme remontent, en France, jusqu'au début des années 20. Un certain Louis Rimbault fonda en 1923 la Coopérative Terre Libérée, à Tours, Val de Loire (près de Paris), qui prônait

une mode de vie fortement marqué par le végétalisme, la non-violence et le retour à la terre. Ce n'est donc pas d'hier que cette école de pensée existe.

## **Être végan; une autre « mode »**

Depuis la dernière année, le végétalisme ainsi que le véganisme sont sur bien des lèvres et leur présence sur le web est de plus en plus importante.

Magazines et blogues de recettes véganes affluent de tous les côtés. Un des mots les plus populaires entrés dans les moteurs de recherche comme Google est le végétalisme. De plus, les restaurants et cafés véganes sont de plus en plus nombreux à ouvrir leurs portes dans la métropole. En effet, il y en a 5 fois plus qu'il y a dix ans, soit 66 en 2015 contre 12 en 2010 et ce chiffre risque d'avoir augmenté durant les 5 dernières années.

Le végétalisme peut se pratiquer pour plusieurs raisons. Pour cer-



tains, ce n'est qu'une tendance que l'on suit, pour d'autres, c'est une question religieuse, éthique, économique, politique ou de santé. Pour la plupart des personnes véganes, ce n'est pas qu'un mode de vie alimentaire, mais plutôt un mode de vie complet. Certes, le goût du jour peut encourager l'adoption de ce régime alimentaire, mais c'est dans l'idéologie entière que réside la pratique.

## **Un mode de vie**

Mais au-delà du refus de consommer de la viande, il y a la défense des animaux et la volonté de s'opposer à la façon dont ceux-ci sont traités. L'humain a-t-il perdu toute connexion avec la nature et ses habitants? Traitons-nous les animaux comme de vulgaires produits qu'on emballe et empaquète? Que penser de ce que plusieurs médias nous ont montré concernant les conditions atroces du processus de gavage et de transformation?

Il y a aussi les impacts négatifs reliés aux antibiotiques et hormones de croissance qui sont injectés aux



animaux et qui se retrouvent dans notre organisme et qui ont, pour sûr, des répercussions directes sur notre santé.

Et que penser de toutes les conséquences telles que la grippe aviaire, le SRAS...?

### **Les enjeux**

Il ne faut surtout pas oublier le côté environnemental et le changement social que ce mode de vie défend.

Le végétalisme est également employé comme « action directe » par beaucoup d'activistes pour dénoncer les abus de notre société capitaliste. Il s'agit là d'entamer une réflexion sur notre mode de vie actuel, sur l'exploitation de l'environnement et des animaux au profit du capitalisme pur et dur qui enrichit une infime poignée de milliardaires.

Pourtant, il y a près de 8 milliards d'êtres humains sur la Terre et tous ne mangent pas à leur faim. Les cultures agricoles ont peine à subvenir aux besoins des populations

et dans quelques décennies, elles auront atteint leur capacité maximale de production. Il est impératif que nous trouvions des alternatives et fassions des changements majeurs dans notre mode de vie.

Un des gros problèmes de la consommation de viande se situe dans toutes les ressources dévolues à l'élevage du bétail. Il faut savoir que cette activité requiert à elle seule le tiers de la culture des terres arables et 60 % des céréales produites dans le monde.

Des milliers d'hectares, soit 26% des terres de la planète, sont consacrés à l'élevage. Ajoutons à cela les océans qui se vident littéralement et dont les ressources en poissons et crustacés seront épuisées dans moins de 20 ans. De toute évidence, de graves dangers découlent de ce mode alimentaire.

### **Nourrir l'homme et non la bête**

Manger différemment (moins de viande et plus de céréales, de fruits et de légumes) permettrait d'utiliser plus de terres arables pour

nourrir l'homme au lieu des animaux d'élevage. Les chercheurs mentionnent que l'on pourrait atteindre un rendement de 50% au lieu des 33% actuels.

Certes, on ne peut pas arrêter de manger, mais on peut manger mieux et surtout, moins et différemment. En effet, selon une étude des pays membres de l'OCDE, plus d'un adulte sur deux est en surpoids ou obèse et près d'un enfant sur six partage cette condition.

Dans un monde où les profits sont plus importants que les gens, il n'y a pas de recette miracle. Néanmoins, si chacun met la main à la pâte, on peut accomplir de grandes choses, même sur une base individuelle. L'avenir nous forcera à effectuer des changements dans nos habitudes de vie.

Nous avons, certes, déjà commencé; certains recyclent, d'autres récupèrent leurs matières organiques, réduisent leur empreinte carbone et environnementale. Et vous, comment voulez-vous contribuer?



# Montréal, ville aux toits verts

©Port de Montréal

JANICK LANGLAIS

## Montréal s'est vue accueillir la première serre sur toit au monde.

### La dégradation des sols, une crise silencieuse

Le sol est une ressource très faiblement renouvelable au sens où sa dégradation peut être rapide (quelques années ou décennies) alors qu'il lui faut plusieurs milliers d'années pour se former et se régénérer. D'après diverses sources, dont l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, on estime que près de la moitié des sols du monde sont déjà dégradés en conséquence des activités humaines. Le phénomène s'accroît et pourrait s'aggraver avec les changements climatiques.

Avec près de 8 milliards d'humains, la planète a plus de bouches à

nourrir que jamais et les sols disparaissent à une vitesse importante, transformés en stationnements ou en aéroports, érodés ou contaminés par les pesticides. L'agriculture industrielle joue un rôle majeur dans la disparition de ces espaces naturels et dans la pollution et la dégradation des sols.

Toutefois, les temps changent et nos façons de pratiquer l'agriculture doivent refléter cette ère de changements. Nous nous devons d'adopter un système d'agriculture qui sera en mesure de produire des aliments de qualité tout en réduisant l'impact sur notre environnement. C'est le cas de l'agriculture urbaine qui est une solution de plus

en plus exploitée au sein des villes et de leurs périphéries.

### Montréal, pionnière de l'agriculture urbaine

Depuis les années 1990, l'agriculture urbaine est un enjeu dans le domaine du développement durable, de l'aménagement urbain et de la lutte contre l'insécurité alimentaire, non seulement dans les pays du Sud, mais aussi dans le reste du monde.

Selon les données publiées par le Carrefour de recherche, d'expertise et de transfert en agriculture urbaine (CRETAU), on compte 50 exploitations agricoles situées hors des zones agricoles, en milieu urbain, au Québec.

En effet, il y a de plus en plus d'initiatives de ce genre et une des idées les plus innovantes est née ici,

chez nous, à Montréal : ce sont les Fermes Lufa. C'est en 2006 que les Fermes Lufa construisent la première serre commerciale sur un toit au monde. Le but premier était de changer la façon dont se nourrissaient les villes et de créer un mode d'agriculture urbaine commerciale durable.

En association avec une centaine de producteurs locaux, les Fermes Lufa livrent chaque semaine plus de 10 000 paniers de légumes frais dans plus de 350 points de distribution à travers le Québec.

#### **Bénéfices:**

- Récupération de l'eau de pluie et réutilisation de l'eau d'irrigation par un cycle de recirculation en circuit fermé.
- Utilisation d'insectes prédateurs au lieu d'engrais chimiques.
- Utilisation d'espaces déjà habités pour cultiver (toits).
- Réduction de l'empreinte carbone par la consommation de produits locaux, donc, réduction du transport et des émissions de gaz carbonique.
- Récupération de la chaleur des bâtiments pour chauffer les serres.
- Réduction des îlots de chaleur l'été.
- Réduction des emballages et de la consommation d'énergie

consacrée à la réfrigération, l'entreposage, etc.

- Récupération des matières organiques (compost) et réduction du gaspillage en cueillant les produits frais chaque jour pour les commandes des clients.

#### **Toits gastronomiques**

En partenariat avec Le Laboratoire sur l'agriculture urbaine (AU/LAB), l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) annonçait en 2018 le développement d'un nouveau projet d'agriculture urbaine : un vignoble urbain sur toit. Ce projet sera intégré dans la formation des futurs cuisiniers, sommeliers et gestionnaires d'établissements.

Le projet se décline désormais en 4 vignobles situés respectivement sur les toits du Palais des congrès de Montréal, du siège social de la SAQ, de l'ITHQ et sur le site de la station F-MR. Ce dernier vignoble constitue une vitrine accessible à tous dans le cadre d'un projet citoyen innovant : à la fin de l'été, on redistribuera les pieds de vigne aux ruelles vertes afin de favoriser le verdissement et l'économie circulaire au cœur de la ville.

Des initiatives plus modestes et isolées ont aussi vu le jour dans les dernières années, suite au succès de

ce mode de culture. Notamment les restaurants qui font pousser leurs fines herbes et certains légumes sur le toit de leur immeuble pour pouvoir offrir des herbes fraîches à leurs clients.

Ainsi, l'agriculture urbaine est une pratique dont les bienfaits vont bien au-delà de l'alimentation. Elle a des impacts positifs sur la réduction des gaz à effet de serre, la pollution, l'accessibilité et la santé alimentaire.

Évidemment, un énorme travail reste à faire pour améliorer le sort de la planète et l'accès aux ressources alimentaires dans le monde, mais Montréal peut se vanter d'être une des villes en Amérique du Nord qui a lancé le mouvement. 42% de ses résidents s'adonnent maintenant à la culture domestique, et on compte plusieurs projets d'agriculture urbaine comme, entre autres, les Fermes Lufa.

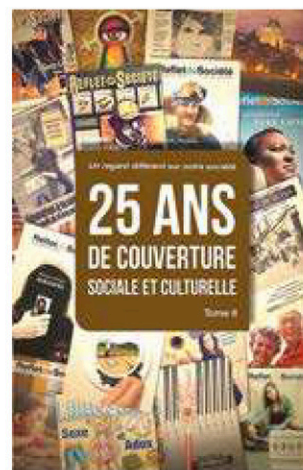
Vous pouvez aller explorer les nombreux projets montréalais et découvrir de quelles façons les citoyens, les chercheurs, les institutions, les entreprises et les organisations communautaires mettent les mains dans la terre pour soutenir la biodiversité de notre ville.  
<https://www.biopolis.ca/projects>



Le Québec social et culturel de 1993 à aujourd'hui. Pendant plus de deux décennies, les journalistes de Reflet de Société ont parcouru le Québec, le Canada et l'étranger pour dénicher des sujets atypiques, marginaux, afin d'informer leurs lecteurs.

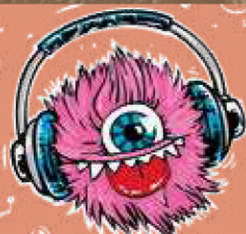
Reportages, témoignages, avec en plus une actualisation des faits et une courte présentation de ce que les personnes interviewées sont devenues. Découvrez, de page en page, la voix d'un Québec qui a grandi au fil du temps et des enjeux.

[www.editionstnt.com/reflet-de-societe](http://www.editionstnt.com/reflet-de-societe)



*Fred Dubé présente:*

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



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

# Steak, blé d'Inde, patates : qui suis-je?

PAMÉLA VACHON

Le pâté chinois est servi sur les tables québécoises depuis déjà près d'un siècle. Mais quel est le secret de ce plat typiquement québécois? En fait, le mystère réside dans son origine! En effet, jusqu'à aujourd'hui, personne n'a réussi à retracer avec certitude d'où vient le pâté chinois, aussi connu sous la variante anglaise *shepherd's pie*.

Bien que plusieurs hypothèses fusent quant à sa provenance, rares sont celles qui tiennent la route.

Parmi ces théories, on retrouve celle où le pâté chinois aurait été conçu au XIX<sup>e</sup> siècle lors de la construction du chemin de fer pancanadien, le Canadien Pacifique, afin de nourrir les nombreux travailleurs à peu de frais. À cette époque, on servait donc à ces ouvriers majoritairement d'origine asiatique les aliments peu coûteux que sont le bœuf haché, le maïs et la pomme de terre. C'est ainsi que l'habitude d'assembler ces trois ingrédients aurait vu le jour et que les travailleurs d'origine canadienne-française œuvrant également sur les chantiers auraient ramené chez eux cette recette maintenant ado-

rée. Toutefois, cette histoire est démentie en raison du fait que les ouvriers asiatiques se nourrissaient principalement de riz et de soya.

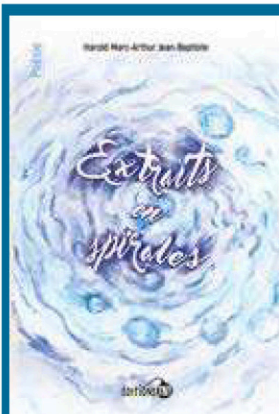
Néanmoins, il existe une théorie plus crédible affirmant que le pâté chinois proviendrait de la ville de South China, dans l'état du Maine, où la China pie était une spécialité locale.

Dans cette version des faits, de nombreux Canadiens-français auraient émigré dans cette ville en pleine révolution industrielle en raison de la pénurie de travail qui frappait le Québec à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Par conséquent, ils auraient adopté et traduit ce mets par l'appellation pâté chinois. Cependant, cette hypothèse ne passerait pas non plus le test historique, car le pâté chinois ne serait apparu que dans les années 1930 au Québec, ce qui est beaucoup plus tard que ce que cette théorie prétend.

Steak, blé d'Inde, patates. Pas si compliqué, me direz-vous? Pourtant, cette recette a donné du fil à retordre à Thérèse, personnage fictif de la populaire série québécoise

*La Petite Vie* dans les années 1990. En réalité, c'est de là que nous provient l'expression désormais figée *steak, blé d'Inde, patates*, car, alors que Thérèse n'arrêtait pas de se tromper dans sa quête de créer le parfait pâté chinois, les autres personnages lui répétaient sans cesse cette formule pour lui indiquer le mode de préparation. Ainsi, *steak, blé d'Inde, patates* a marqué l'imaginaire québécois et est resté une formulation privilégiée afin de décrire ce mets. Cela explique pourquoi on utilise cette forme plutôt que *boeuf, maïs, pommes de terre* qui énumère pourtant tout aussi bien les composantes du pâté chinois, d'ailleurs déclaré plat national du Québec en 2007. À cela s'ajoute le fait que *steak, blé d'Inde* et *patate* sont des noms usuels, c'est-à-dire des noms dont l'emploi est plus spontané dans la langue de tous les jours. De ce fait, cette suite de noms reflète bien le côté familial et accessible à tous du pâté chinois.

Enfin, que vous dégustiez le pâté chinois avec ou sans ketchup, l'important c'est que tous profitent de ce mets national à l'origine mystérieuse.



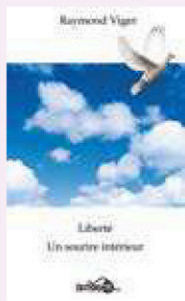
Harold Marc-Arthur Jean-Baptiste est né à Port-au-Prince. Toujours en quête de son moi profond, il a su comment, avec stylo à jet d'encre linéaire, imprégner les pages blanches de mots à équivoques de poésies.

[www.editionstnt.com/harold-marc-arthur-jean-baptiste](http://www.editionstnt.com/harold-marc-arthur-jean-baptiste)





## Liberté... Un sourire intérieur, poésie



Liberté émotionnelle, liberté journalistique, liberté politique... Toutes les couleurs de la liberté individuelle et collective. Parce qu'après la crise, on peut trouver la liberté.

13.90  
taxes et postes  
inclus

## Après la pluie... Le beau temps, poésie



Chaque texte révèle un message, une émotion. Choisissez-en un au hasard et observez ce qu'il vous fait ressentir.

Si par un jour de pluie, une seule de ces petites phrases remonte en vous, le recueil aura sûrement mérité d'être lu.

13.90  
taxes et  
postes inclus

Disponible en anglais :  
*It's Always Darkest Before the Dawn*

## L'Amour en 3 Dimension



Roman de cheminement humoristique pour dédramatiser les événements qui nous ont bouleversés. Une source d'inspiration pour découvrir, d'une façon attrayante et amusante, une nouvelle relation avec soi-même, les autres et notre environnement.

27.85  
taxes et  
postes inclus

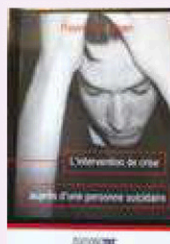
Disponible en anglais : *Love in 3D*

Editions TNT  
625 av de La Salle, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal H1V 2J3  
514-256-9000

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

## Guide d'intervention auprès de personnes suicidaires

8.65  
taxes et postes  
inclus

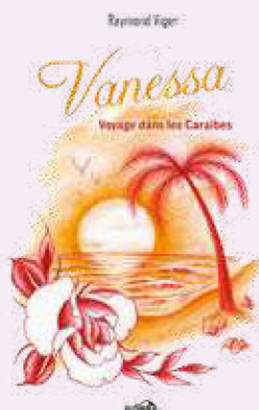


Comment définir le suicide? Quelle est l'ampleur du suicide? Quels sont ses éléments déclencheurs et ses signes avant-coureurs? Comment intervenir auprès d'une personne suicidaire? Comment survivre au suicide d'un proche?

Guide écrit en toute simplicité pour que tout le monde puisse s'y retrouver et démystifier ce fléau social.

Disponible en anglais : *Quebec Suicide Prevention Handbook*

## Vanessa... Voyages dans les Caraïbes



Le roman permet d'entendre le témoignage de victimes autant que d'agresseurs, et de jeunes en quête de leur identité sexuelle. Il aborde la sexualité sous différents angles tout en dédramatisant le sujet : relations amicales et amoureuses, sexualité, abus, harcèlement, homosexualité...

Les jeunes ont des pratiques et des activités sexuelles sans équivoque. Nous n'en sommes plus à euphémiser notre discours pour aborder la sexualité. Les jeunes peuvent en parler sans doute plus ouvertement que les plus vieux sont capables de le faire. Le roman reflète cette nouvelle réalité. Il est attrayant et descriptif pour les jeunes qui veulent découvrir leur sexualité et en discuter.

34.81  
taxes et postes  
inclus

L'équipe de Reflet de Société

sera au Salon du livre de **Trois-Rivières**  
Du 26 au 29 mars 2020



**Salons où vous pourrez rencontrer**

**Raymond Viger et Danielle Simard :**

- **Salon du livre de Trois-Rivières, 26 mars au 29 mars 2020**
- **Salon du livre de la Côte-Nord, 23 au 26 avril 2020**
- **Salon des mots de la Matapédia (Sayabec), 1<sup>er</sup> au 3 mai 2020**
- **Salon du livre de l'Abitibi-Témiscamingue (Val d'Or), 21 au 24 mai 2020**
- **Salon du livre du Saguenay-Lac-St-Jean, 1<sup>er</sup> au 4 octobre 2020**
- **Salon du livre de l'Estrie, 15 au 18 octobre 2020**
- **Salon du livre de Rimouski, 5 au 8 novembre 2020**
- **Salon du livre de Montréal, 25 au 30 novembre 2020**
- **Salon du livre de l'Outaouais (Gatineau), février 2021**

Reflet de Société remercie

Canada  

