

# L'ITINÉRAIRE

3\$

Volume XX, n° 23  
Montréal, 1<sup>er</sup> décembre 2013  
[www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)

## CÉLESTES CLOCHARDS

*Leur tendriez-vous la main ?*



RENCONTRE

## CHARLES LAFORTUNE

DOSSIER  
VENEZ, DIVIN  
CENTRE D'APPEL

ZOOM SUR  
SERGE  
SAVARD

FEU VERT À  
D' RÉJEAN  
THOMAS





## Formation en démarrage d'entreprises sociales

Vous avez envie d'apporter une réponse concrète à un besoin social par un projet d'affaires ?

Vous vous imaginez entrepreneur social, mais ne savez pas par où commencer ?

L'INM et le Centre de formation professionnelle des Riverains offriront cette formation tous les vendredis de 9 h à 16 h du 24 janvier au 25 avril 2014.

*Candidatures acceptées  
jusqu'au 13 décembre*

[inm.qc.ca/ago](http://inm.qc.ca/ago)

### Pour plus d'informations :

**Olivier Lenoir**, Coordonnateur du programme *À go, on change le monde!*

Olivier.lenoir@inm.qc.ca

514-934-5999 poste 227



# ZOOM

sur

## Serge Savard

Camelot N°: 373 | Âge: 45 ans

Point de vente: Gauthier/de Bordeaux

**D**ébordant d'idées, Serge Savard voit *L'itinéraire* comme un lieu de stabilité où il peut obtenir les outils dont il a besoin pour mettre en place et réaliser ses projets.

Actif depuis avril comme camelot, Serge ne croyait pas qu'il allait un jour faire de la vente. Lorsqu'il repense à son passé, il se souvient que dès l'âge de sept ans, il déneigeait l'entrée chez son père, à huit ans, il le faisait pour ses voisins et à 10 ans, il avait 10 clients à son actif.

C'est à la Maison du Père qu'il a entendu parler de *L'itinéraire* pour la première fois. Ce qui l'a attiré au départ, c'était la possibilité d'utiliser les ordinateurs, d'obtenir l'aide d'intervenants en intégration sociale et de suivre des ateliers artistiques.

Maintenant, il tente de mettre en place un des projets qui lui tient à cœur : créer des boîtes décoratives. Il passe beaucoup de temps sur Internet afin de se renseigner : modèles, couleurs, motifs, etc.

Serge a participé à plusieurs psychothérapies au cours de sa vie, mais il a préféré apprendre à se trouver par lui-même dans la rue, en essayant de créer des projets qui occuperaient son esprit débordant d'idées.

Une date charnière : l'année de ses 30 ans. Il parle d'ailleurs de son passé en classant les événements entre un «avant» et un «après». Il a perdu ses parents à cette époque, et, par conséquent, la stabilité. Même s'il buvait depuis l'âge de 17 ans, c'est à ce moment que l'alcool a pris plus de place dans sa vie, et il s'est retrouvé sans domicile fixe.

À *L'itinéraire*, il réussit à retrouver un peu de stabilité. Son objectif est de réussir à avoir son toit pour réaliser ses projets et entreposer ses créations. ■

TEXTE: CATHERINE MARTELLINI  
PHOTO: GOPESA PAQUETTE



# NOS PARTENAIRES ESSENTIELS DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ

L'itinéraire a pour mission de combattre la pauvreté et l'exclusion par le travail et une place en société. Notre organisme soutient et fait travailler quelque 200 personnes par semaine. Le magazine est donc une entreprise d'économie sociale qui s'autofinance. Mais son volet services sociaux comprend différents programmes pour offrir de l'aide psychosociale, du soutien alimentaire et en logement ou encore des services adaptés aux jeunes. Sans nos partenaires principaux qui contribuent de façon importante à la mission ou nos partenaires de réalisation engagés dans les programmes, nous ne pourrions aider autant de personnes. L'itinéraire, c'est aussi plus de 2 000 donateurs individuels et corporatifs qui aident nos camelots à s'en sortir. Merci à tous!

## PARTENAIRES MAJEURS



## PRINCIPAUX PARTENAIRES DE PROJETS



LA PARFAITE ALLIANCE COMMUNAUTAIRE™



## L'ITINÉRAIRE EST MEMBRE DE



L'ITINÉRAIRE

### RÉDACTION ET ADMINISTRATION

2103, Sainte-Catherine Est  
Montréal (Qc) H2K 2H9

### LE CAFÉ L'ITINÉRAIRE

2101, rue Sainte-Catherine Est

TÉLÉPHONE : 514 597-0238

TÉLÉCOPIEUR : 514 597-1544

SITE : WWW.ITINERAIRE.CA

### LE MAGAZINE L'ITINÉRAIRE

Éditeur : Serge Lareault

Rédacteur en chef : Sylvain-Claude Filion

Chef de pupitre Actualités : Marie-Lise Rousseau

Chef de pupitre Développement social : Gopesa Paquette

Coordonnatrice à la conception visuelle : Catherine Joannette

Stagiaires à la rédaction : Philippe Lajeunesse

et Catherine Martellini

Collaborateurs : Geneviève Gagné, Éric Godin

et Denyse Monté

Adjoints à la rédaction : Hélène Filion, Jean-Michel Frenette,

Kevin Gravier, Emily Hill, Gabrielle Lauzier-Hudon, Julie Locas,

Stefania Neagu, Lorraine Pépin et Louis-Charles Trudeau

Illustration de la une : Caroline Breault

Révision des épreuves : Michèle Deteix, Lucie Laporte

et Sabine Schir

Design et infographie du site Internet: Vortex solution

### CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES

Renée Larivière : 514 461-7119 | renee.lariviere18@gmail.com

Josée Poirier : 514 273-5002 | josee.poirier@itineraire.ca

### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : Stephan Morency

Vice-président : Gabriel Bissonnette

Trésorier : Yvon Brousseau

Secrétaire : Serge Lareault

Conseillers : Yvon Massicotte, Jean-Paul Lebel, Philippe Allard et Martin Gauthier

### L'ADMINISTRATION

Directeur général : Serge Lareault

Directrice générale adjointe : Sylvie Gamache

sylvie.gamache@itineraire.ca

Directrice du financement et des partenariats : Sylvie Bouchard

Adjoint au développement social : Philippe Boisvert

Responsable de la comptabilité : Duffay Romano

Adjoints aux communications et financement :

Shawn Bourdages et Dorian Keller

### GESTION DE L'IMPRESSION

TVA Studio

514 848-7000

Directeur général : Robert Renaud

Coordonnatrice de production : André-Anne Gauthier

IMPRIMEUR : IMPRIMERIE SOLISCO

Convention de la poste publication No 40910015,

No d'enregistrement 10764.

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada,

au Groupe communautaire L'itinéraire

2103, Sainte-Catherine Est, Montréal (Québec) H2K 2H9

Canada

ISSN-1481-3572

n° de charité : 13648 4219 RR0001

Le magazine L'itinéraire a été créé en 1992 par Pierrette Desrosiers, Denise English, François Thivierge et Michèle Wilson. À cette époque, il était destiné aux gens en difficulté et offert gratuitement dans les services d'aide et les maisons de chambres. Depuis mai 1994, L'itinéraire est vendu régulièrement dans la rue. Cette publication est produite et rédigée par des journalistes professionnels et une cinquantaine de personnes vivant ou ayant connu l'itinérance, dans le but de leur venir en aide et de permettre leur réinsertion sociale et professionnelle.

ABONNEZ-VOUS AU [WWW.ITINERAIRE.CA](http://WWW.ITINERAIRE.CA)  
ou par téléphone au 514 597-0238 poste 231

# Mots de lecteurs

## Un monde fou, fou, fou, fou

Un magazine qui parle des vrais problèmes, le seul que je lis, qu'on peut lire sans avoir besoin de chercher à savoir ce qui est caché entre les lignes! Et ce numéro, il faut le lire: oui, un monde fou, fou, fou, fou! Tellement vrai!

Michelle

## Pas de Branson ici!

Comme je le fais à tous les 15 jours, je viens d'acheter le dernier numéro de votre magazine. Je trouve que la revue a une bonne tenue et donne la parole aux gens de la rue. Je demeure interpellé par les pages 11, 12, 13 où vous reproduisez un article/entrevue de Richard Branson. Ce monsieur traîne aussi des zones d'ombre dont ne fait aucunement mention l'article.

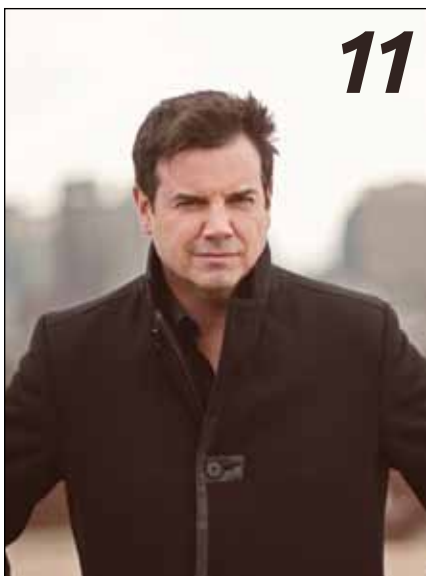
Sir Richard Branson, grand philanthrope de son état, vient de déménager ses considérables avoirs dans les British Virgin Islands - il reste près de Virgin, sa marque bien connue. Ce riche monsieur demeure donc dans le giron british sauf en ce qui concerne la «juste part»; il ne veut pas assumer ses responsabilités à l'endroit du peuple qui l'a vu naître et qui lui a permis de devenir ce qu'il est devenu. Ce peuple ne pouvait pas soupçonner que, devenu si riche, ce monsieur puisse être aussi radin.

Ce triste sire n'est pas le seul parmi ces grands hommes généreux de leur temps et de leurs avoirs. Pourtant, on aimerait mieux que ces philanthropes s'acquittent d'abord et avant tout de leurs obligations de citoyen en payant leur «juste part». C'est en effet avec cet argent que l'État soutient les politiques sociales dont toutes et tous sont en droit de profiter, sans devoir mendier. Ces «bons Samaritains» peuvent toujours, par la suite, se lancer dans des aventures humanitaires qu'ils auront, eux seuls, choisies et privilégiées.

La philanthropie véritable - amour des humains - est celle qui se fait avec son argent propre et non avec celui qu'on a soustrait à l'État chargé, lui, d'assurer la juste redistribution des sommes qu'il retire des impôts.

Normand Breault

Des lettres courtes et signées, svp!  
La Rédaction se réserve le droit  
d'écourter certains commentaires.  
Écrivez-nous à  
[courrier@itineraire.ca](mailto:courrier@itineraire.ca)



LES CAMELOTS SONT  
DES TRAVAILLEURS  
AUTONOMES. 50% DU PRIX  
DE VENTE DU MAGAZINE  
LEUR REVIENT.

# SOMMAIRE

## 7 ACTUALITÉS

8 ROND-POINT

### 11 CHARLES LAFORTUNE

Une voix pour ceux  
qui n'en ont pas

14 DOSSIER

### CÉLESTES CLOCHARDS

- Charlot a 100 ans!  
- Les itinérants célèbres  
dans l'Histoire

18 DOSSIER

### VENEZ, DIVIN CENTRE D'APPEL

- 10 idées pour ne pas être seul

## 23 LE CŒUR DE L'ITINÉRAIRE

Les mots des camelots

## 35 CARREFOUR

33 Info RAPSIM

35 Le centre Pause Santé

36 Survivre au VIH

## 39 PANORAMA

41 VIVRE

42 LIVRES

43 La fabuleuse histoire  
de la francophonie

44 DÉTENTE

46 FEU VERT À...  
D' RÉJEAN THOMAS  
Trente ans de sida

La direction de L'itinéraire tient à rappeler qu'elle n'est pas responsable des gestes des vendeurs dans la rue. Si ces derniers vous proposent tout autre produit que le journal ou sollicitent des dons, ils ne le font pas pour L'itinéraire. Si vous avez des commentaires sur les propos tenus par les vendeurs ou sur leur comportement, communiquez sans hésiter avec Sylvie Gamache, directrice générale adjointe par courriel à [sylvie.gamache@itineraire.ca](mailto:sylvie.gamache@itineraire.ca) ou par téléphone au 514 597-0238 poste 222.

# QUÉBECOR

Québecor est fière de soutenir l'action sociale de L'itinéraire en contribuant à la production du magazine et en lui procurant des services de télécommunications.

# LA CONSIGNE C'EST SÛR!



Les boîtes de  
consigne pour les  
entreprises sont  
**GRATUITES** jusqu'au  
31 décembre 2013.



Le temps des fêtes, c'est le temps des célébrations. C'est aussi une période de grande consommation.

CONSIGNaction vous invite à installer une boîte de consigne dans votre entreprise. Vous vous assurerez ainsi que les contenants consignés sont récupérés et vous pourrez profiter de l'argent de la consigne pour financer votre party de Noël!

 **CONSIGNaction.ca**  
**1 877 CANETTE**

# Danser sur le Titanic

Les étés québécois sont traversés par des averses tropicales, l'Australie et l'ouest des États-Unis flambent, l'ouragan Sandy a fait boire la tasse à New York il y a un an et les typhons, comme celui qui vient de dévaster les Philippines, sont de plus en plus puissants. Le climat terrestre ne tourne pas rond.

SYLVAIN-CLAUDE FILION | sylvain-claude.filion@itineraire.ca



Les 30 dernières années (1983-2012) ont été les plus chaudes depuis 1400 ans. 17 ans après le Protocole de Kyoto, les représentants de 190 pays viennent de se réunir à Varsovie pour convenir d'un nouvel objectif de réduction des gaz à effet de serre d'ici 2020. Notez que le Canada, les États-Unis, la Russie et le Japon y ont brillé par leur absence, tandis que la Chine et l'Inde y sont allées à reculons. Ce sont de petits consommateurs d'énergie, on en convient.

Le cinquième rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) vient d'affirmer qu'il est «*extrêmement probable*» que le réchauffement planétaire est causé par l'activité humaine. Les glaciers reculent, le pôle Nord fond, le niveau des mers a monté de 19 cm depuis 1901 et, selon le plus récent rapport de l'ONU, il pourrait s'élever de 82 cm d'ici la fin du XXI<sup>e</sup> siècle.

Les chances de contenir la hausse des températures à 2° Celsius sont devenues irréalistes. Ça pourrait grimper à 4,6° avant 2100, selon le rapport de l'ONU publié le 3 novembre dernier. Parce que les émissions de CO<sub>2</sub>, de méthane et de protoxyde d'azote «*augmentent constamment, alors qu'elles devraient chuter fortement*», précise le secrétaire général de l'Organisation météorologique mondiale (OMM), qui constate une «*accélération de la tendance*». La concentration des gaz à effet de serre a sérieusement augmenté en 2012, et assurément en 2013 aussi. Ennemi public numéro un : les énergies fossiles.

Bref, à moins d'être sourd, aveugle, ou membre du Tea Party, il n'y a plus de doute possible. La plupart des chefs d'État de l'Occident l'admettent. Mais pas Stephen Harper.

## La tête dans le sable... bitumineux

Et de quoi a-t-on parlé partout en 2013 ? De l'exploitation tous azimuts du gaz de schiste, de la construction de pipelines et de l'exploration pétrolière. Même au Québec, on veut farfouiller dans le sous-sol de l'île

d'Anticosti et dans le Saint-Laurent dans l'espoir d'y trouver un peu d'or noir.

En Alberta, la catastrophe écologique des sables bitumineux perdure et on dépense deux barils de pétrole pour en produire un. La pôle Association canadienne des producteurs de pétrole (ACPP), qui dépense des millions en publicité, se dit à la limite de la rentabilité, donc incapable de financer des méthodes d'extraction moins sales.

On parle aussi d'inverser le flux du pipeline Enbridge, vieux de 40 ans et dont la ligne 9B passe à 60 cm au-dessus de la station de métro Finch, à Toronto – et probablement ailleurs, et Dieu sait où. En cas de fuite de ce bitume beaucoup plus corrosif que le pétrole qui y circule présentement, personne, et surtout pas Enbridge, n'a de plan d'urgence. En 10 ans, Enbridge a déversé 21 millions de litres d'hydrocarbures dans l'environnement (131 835 barils) au fil de 690 incidents. Une fuite, en moyenne, à tous les 5 jours. Et que dire de ces trains transportant du pétrole et qui déraillent à qui mieux mieux, ce qu'on nous cachait avant la tragédie de Lac-Mégantic.

Que dire aussi du gaz de schiste, qui nécessite des milliards de tonnes d'eau pour faire exploser la strate rocheuse, ce qui me rappelle un reportage publié dans la revue *Science & Vie* et qui attribue à l'activité de l'homme les 200 plus grands séismes des cent dernières années.

On nous crie que la planète est en danger et qu'il faut renoncer de toute urgence aux énergies fossiles, mais l'industrie crible la planète afin d'en extraire des gouttes de pétrole jusque dans les roches.

Les chefs de gouvernement ont beau dire qu'ils croient à la menace des changements climatiques, ils donnent leur bras aux puissants lobbies du pétrole pour aller au bal.

Le bateau coule ; l'orchestre joue la valse.

Moi, j'appelle ça danser sur le Titanic. ■

## 4 questions à Gabriel Nadeau-Dubois

Ancien coporte-parole de la CLASSE lors de la grève étudiante de 2012, présentement étudiant en philosophie et blogueur occasionnel, il est invité au troisième colloque intergénérationnel du centre des archives de Montréal le 6 décembre pour représenter l'opinion de la jeunesse militante.

PAR PHILIPPE LAJEUNESSE

### Quel rôle joues-tu dans le colloque intergénérationnel?

En tant que représentant de la jeunesse, je souhaite que l'écart entre les jeunes et les plus vieux soit réduit et que les préjugés de chacun envers les autres diminuent. J'assisterai au colloque pour démontrer que la solidarité intergénérationnelle est importante dans notre société.

### Pourquoi ce lien entre les générations est-il important?

Le fossé entre les groupes d'âges nous empêche de nous réunir en plus grand groupe pour défendre nos intérêts. En encourageant la solidarité intergénérationnelle, on a plus de chance d'arriver à nos fins.

### Sera-t-il question du mouvement étudiant lors du colloque?

Pendant la grève, on entendait beaucoup de préjugés sur la jeunesse. Nous étions vus par les plus vieux comme des enfants gâtés et égoïstes alors qu'on se battait pour défendre nos droits, ceux de nos enfants et aussi de nos aînés. Il sera donc question du printemps érable, puisqu'un fossé entre les générations a été remarqué pendant cette période cruciale.

### Selon vous, qu'est-ce qu'une société inclusive pour tous les âges?

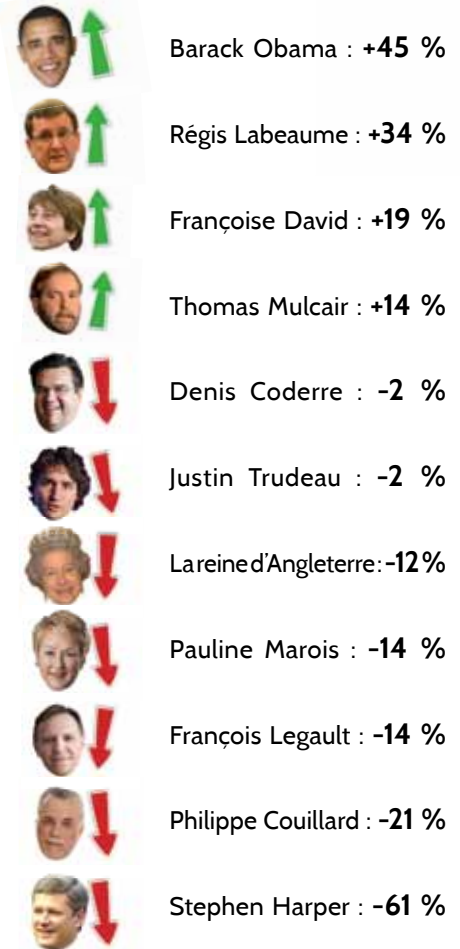
C'est une société où l'on ne porte aucun jugement sur les différents groupes d'âge. Une société où jeunes et vieux collaborent et s'unissent pour rendre notre monde meilleur.



PHOTO-ALEX PAILLON

## Politiciens porte-bonheur... ou porte-malheur?

L'Indice relatif du bonheur (IRB) a mené un sondage au Québec auprès de 1422 répondants sur l'impact que les politiciens ont sur notre bonheur. Les résultats sont étonnants! (MLR)



### Le nombre

# 75%

C'est la proportion de Québécois qui achètent des produits d'occasion, selon une étude de l'Observatoire ESG UQÀM de la consommation responsable. Ce type d'achat est perçu comme un moyen d'exprimer ses préoccupations environnementales et sociétales, en plus d'être une réponse à la surconsommation. (MLR)

### Besoin d'un «break»

Le Regroupement des aidants naturels du Québec, qui comprend plus de 80 % des ressources d'aide à domicile dans la province, a profité de la Semaine nationale des proches aidants pour sonner l'alarme au gouvernement sur le besoin de répit et d'assistance des aidants naturels. L'épuisement, l'isolement et l'appauvrissement est le quotidien de ceux qui s'investissent corps et âme auprès d'un être cher fragilisé. Pas de maintien à domicile sans proches aidants, pas de proches aidants sans répit! (PL)





## Le Canada a faim!

Dans notre dernière édition, nous vous présentions un dossier sur l'état des banques alimentaires comprenant des statistiques tirées du Bilan-Faim 2012. Il est maintenant possible de consulter la version 2013 de ce rapport. Selon le nouveau Bilan-Faim, on compte encore un nombre trop élevé de personnes ayant recours à l'aide alimentaire. Comment se fait-il qu'un pays aussi riche et évolué que le Canada ait autant besoin de ce type d'aide? Pourquoi le besoin persiste-t-il et quelles sont les solutions à apporter pour provoquer un changement? Le Bilan-Faim 2013 permet de comprendre l'ampleur de ce phénomène d'envergure. La source du problème est diversifiée et difficile à cerner, mais la conclusion reste la même : le Canada a faim! (PL)

Pour consulter le Bilan-Faim 2013 : [banquesalimentaires.org](http://banquesalimentaires.org)

## Littérature en danger

Le mouvement «Sauvons les livres», vous connaissez? En réponse à la lenteur du gouvernement à appliquer un consensus en faveur d'un prix réglementé sur les nouveaux livres québécois vendus en librairie, le mouvement se manifeste aux quatre coins de la province. Leurs revendications? Les écrivains d'ici ont besoin d'un réseau de librairies diversifié pour pouvoir exister. (PL)



### GODIN DANS LA RUE



## Le tour de Craig

Bob MacDonald, Craig Aucoin et Lloyd McLean ont achevé «Le tour de Craig» au monument commémoratif Terry-Fox de Victoria en Colombie-Britannique. Ils ont pédalé 8 260 kilomètres en 85 jours, franchissant le Canada d'est en ouest à vélo pour amasser des fonds au profit de trois organismes canadiens aidant les personnes aveugles. (MLR)



## Milieux de travail malades

Les inégalités entre différents groupes de travailleurs ainsi que l'inefficacité des programmes pour les employés atteints de maladies mentales ou chroniques et d'invalidité inquiètent le Conference Board du Canada. En réaction à ces problèmes qui affectent les entreprises et les travailleurs, le Conference Board présente une série de documents et d'ateliers proposant des stratégies efficaces en matière de gestion de l'invalidité, de mesures d'accommodement et de retour au travail. Un sirop pour calmer la toux des entreprises. (PL)

## Royaume-Uni En attente

Des mois après son introduction au Royaume-Uni, le concept des cafés en attente peine à atteindre sa cible. Les clients paient pour un café supplémentaire à offrir aux nécessiteux, mais ces derniers ne sont tout simplement pas au courant de la nouvelle mode. L'essentiel du marketing est passé par les réseaux sociaux et les cafés en attente s'accumulent dans bon nombre de cafés participants. Les critiques pensent que l'argent servirait mieux dans les organismes de charité, tandis que les défenseurs soutiennent que ces actes généreux viennent de gens qui autrement n'auraient peut-être rien fait. (*The Big Issue in the North*)

Le Nexus Art Cafe de Manchester a plus de 90 cafés en attente et n'a réussi à en distribuer qu'une poignée.

PHOTO: ISTOCK



## Allemagne Évêque bling-bling

Alors que le pape François fait les manchettes pour sa défense des pauvres et de la simplicité au sein de l'Église catholique, l'évêque Tebartz-van Elst de Limburg attire les critiques pour avoir dépensé 42 millions \$ sur sa résidence personnelle. Surnommé «l'Évêque de luxe» par la presse allemande, Tebartz-van Elst aurait aussi menti sous serment pour cacher un vol en première classe lors d'un voyage en Inde. Alerté par la situation, le pape François l'a suspendu de ses fonctions le 23 octobre dernier. (Reuters)

Vue aérienne de la résidence de l'évêque (en bas à gauche) jouxtant la cathédrale de Limburg.

PHOTO: REUTERS/  
WOLFGANG RATTAY



## États-Unis Hobo roi

La culture hobo est bien vivante et depuis 113 ans elle a sa célébration annuelle qui donne lieu à la nomination des monarques de la communauté de vagabonds. La population de la petite ville de Britt, Iowa, triple au mois d'août pour accueillir ces travailleurs migrants qui parcourent le pays en sautant de train en train. C'est aussi l'occasion de rendre un dernier hommage à tous les hobos décédés au cours de l'année. L'élection annuelle du roi et de la reine des hobos clôture le rassemblement. Les souverains passeront l'année à traverser le pays pour parler au nom de la communauté. (*The Curbside Chronicle*)

Tombé quelque peu dans l'oubli, le mode de vie hobo était autrefois un symbole de la recherche de travail et de liberté.



PHOTO: ISTOCK

## Afrique du Sud Théâtre dépistage

Vieux routier du showbiz américain, Jimmie Earl Perry est maintenant directeur du Programme de théâtre pédagogique du Centre africain de gestion du VIH-sida de l'Université Stellenbosch. Le Centre a formé des milliers de médecins, avocats, enseignants et travailleurs sociaux provenant principalement d'Afrique. Le programme de théâtre va dans les communautés voisines de l'université pour informer la population locale sur les réalités entourant le VIH-sida avec des performances théâtrales. M. Perry affirme qu'il voit quotidiennement le succès du programme lorsque les spectateurs font la file pour les tests de dépistage après chaque représentation. (*The Big Issue South Africa*)

Une représentation de *Lucky Fish* qui est donnée en anglais et en afrikaans.

PHOTO: RETHA FERGUSON/  
THE BIG ISSUE SOUTH AFRICA



L'itinéraire est membre du *International Network of Street Papers* (Réseau International des Journaux de Rue - INSP). Le réseau apporte son soutien à plus de 120 journaux de rue dans 40 pays sur six continents. Plus de 200 000 sans-abri ont vu leur vie changer grâce à la vente de journaux de rue. Le contenu de ces pages nous a été relayé par nos collègues à travers le monde. Pour en savoir plus, visitez [www.street-papers.org](http://www.street-papers.org).



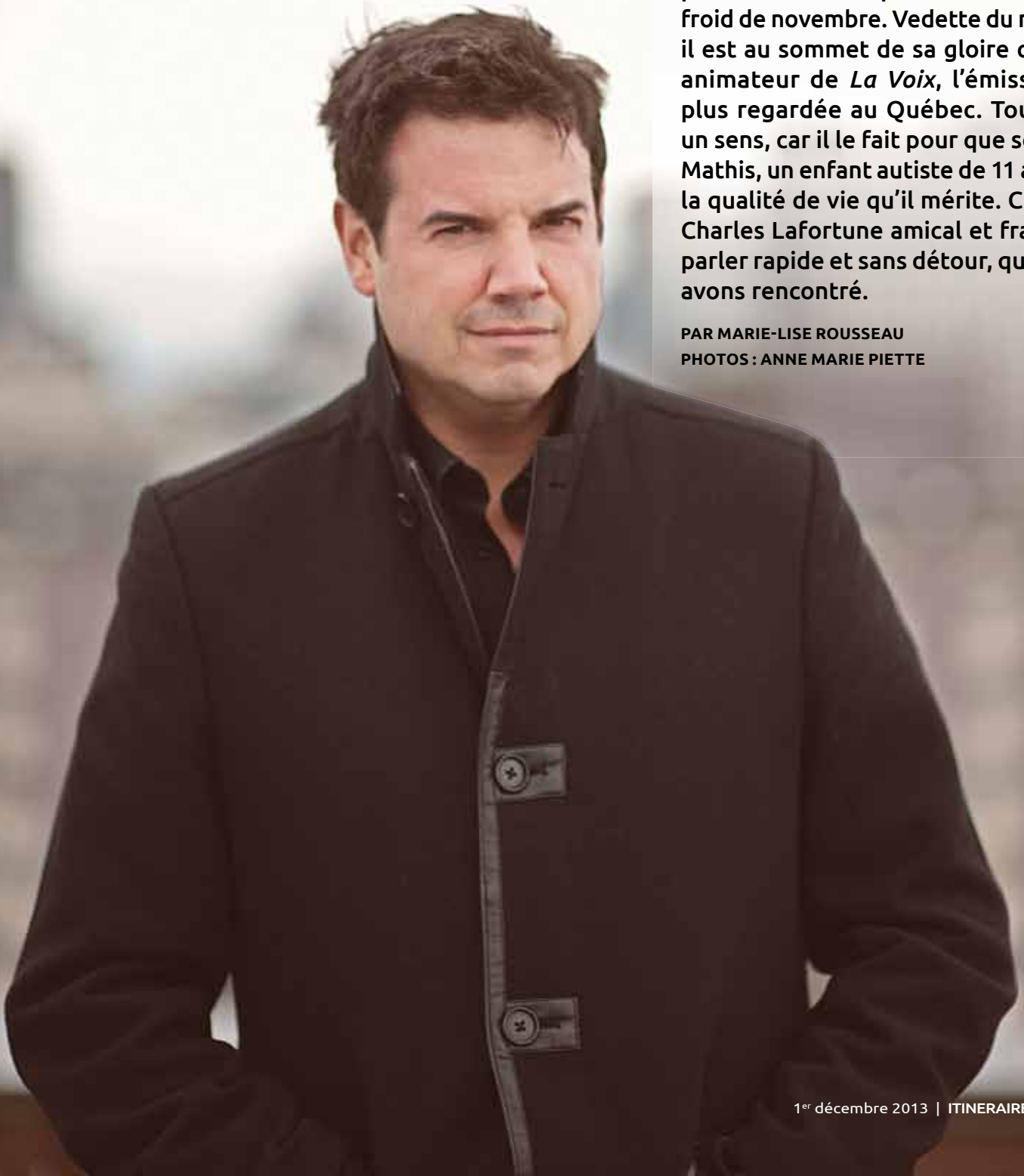
International  
Network of  
Street Papers

# Charles Lafortune

Une voix pour ceux  
qui n'en ont pas

**N**ous le retrouvons au sommet de TVA pour une séance photo sous le vent froid de novembre. Vedette du réseau, il est au sommet de sa gloire comme animateur de *La Voix*, l'émission la plus regardée au Québec. Tout ça a un sens, car il le fait pour que son fils, Mathis, un enfant autiste de 11 ans, ait la qualité de vie qu'il mérite. C'est un Charles Lafortune amical et franc, au parler rapide et sans détour, que nous avons rencontré.

PAR MARIE-LISE ROUSSEAU  
PHOTOS : ANNE MARIE PIETTE



*Je ne  
peux pas  
aider tout  
le monde,  
mais je  
peux  
donner  
une voix  
à des  
gens qui  
n'en ont  
pas.*

## **Q** u'est-ce que ça représente d'animer l'émission de télé la plus regardée au Québec?

C'est une chance. L'an dernier, on a fait une moyenne de 2,6 millions de téléspectateurs, c'est immense! Ça arrive à un bon moment, j'ai 44 ans, c'est le cumul de tout ce que j'ai fait dans ma carrière, autant en animation qu'en improvisation. J'aime particulièrement animer *La Voix*, car on y raconte beaucoup d'histoires humaines.

## **O**n t'a connu comme acteur. Aujourd'hui on te voit principalement comme animateur. As-tu encore des projets de fiction?

Oui, en ce moment j'écris une télésérie avec Claude Landry, qui a écrit *Hommes en quarantaine*. Je me suis écrits un rôle. Si vous trouvez drôles les films des frères Coen, vous allez trouver ça drôle. C'est un humour noir, les personnages ne savent pas que c'est drôle. C'est présentement au stade de développement. Ça me manquait de jouer, je ne l'avais pas fait depuis *Les Poupées russes* en 2006. J'essaie toujours de m'entretenir un peu, je prends des petits rôles, mais ça faisait longtemps que je n'avais pas joué un personnage. Récemment, on m'appelait toujours pour faire des caméos!

## **D**epuis quelques années, tu es devenu le roi des ondes en animant plusieurs émissions à TVA, as-tu peur de la surexposition?

En fait, depuis deux ans, je ne suis pas tellement présent. L'année passée, j'ai fait 13 émissions de *La Voix*, c'est tout.

## **La fois où Charles Lafortune s'est senti le plus démun**

*«Au sortir de Sainte-Justine, quand on a eu le diagnostic d'autisme de Mathis. On est montés dans l'auto avec un papier de crédit d'impôt pour enfant handicapé. Ma blonde pleurait, je lui flattais le dos en disant que ça allait être correct. Je n'y croyais pas moi-même. Je me souviendrai toujours, Sophie disait que notre vie virait à l'envers. Bizarrement, on est partis avec le papier et on l'a amené à mon comptable. C'était ma seule manière de ne pas partir dans l'espace comme dans Gravity. Il fallait que je fasse quelque chose de concret, que j'agisse au jour un. Ça a toujours été ça, dans l'action.»*

Cette année, j'en fais 13 autres, c'est tout. J'ai déjà été très présent, quand je faisais *Le Cercle* et *La Classe de cinquième* en même temps. Les deux émissions jouaient l'une après l'autre, les téléspectateurs étaient pognés une heure et demie avec moi! En même temps, comme animateur de télé, on développe avec les années une proximité avec les téléspectateurs.

## **Tu es porte-parole de la fondation de l'école À Pas de Géant, pour les enfants autistes, que fréquente ton fils Mathis. Peux-tu nous parler de cette école?**

C'est la seule école au Québec exclusivement pour les enfants autistes. C'est beaucoup axé sur la socialisation et le développement de l'autonomie. Les gens me félicitent d'être porte-parole, mais je n'ai aucun mérite. Je n'ai pas choisi une cause, c'est la cause qui m'a choisi. Je le fais de manière très intéressée. On [sa conjointe, la comédienne Sophie Prigent et lui] a pris le parti d'en parler, car il n'y a pas de honte à ça. Je ne peux pas aider tout le monde, mais je peux donner une voix à des gens qui n'en ont pas.

## **L'école accompagne les jeunes jusqu'à l'âge de 21 ans. Que se passe-t-il après?**

Il y a différents degrés d'autisme, dans le cas de mon fils, c'est assez sévère; il ne sera jamais autonome. Il va vivre chez nous toute sa vie. La grande peur pour un parent, c'est toujours : qu'est-ce qui va arriver quand je ne serai plus là? Qui va s'occuper de lui? Si un enfant n'a personne, il se ramasse dans un CHSLD avec les vieux. Il n'y a pas de structure adaptée pour eux. C'est là qu'on réalise que l'étatisation des soins de santé est une illusion. Quand on boit du vin avec ses chums sur le Plateau-Mont-Royal, on est tous pour. Mais quand ça nous arrive et qu'on apprend qu'il y a trois ans et demi d'attente pour avoir des services, on réalise l'hypocrisie derrière ça. Tout le monde veut tout, mais il n'y a juste pas d'argent. Moi ce que je me demande, c'est qui je dois payer? Je travaille comme un fou, il faut que ça ait un sens. C'est pas pour rien qu'on voit ma face à la télévision. Il y a l'autisme des riches et l'autisme des pauvres. Ce n'est pas vrai que tout le monde est égal.

## **Qu'arrive-t-il à un «autiste de pauvres»?**

Il n'a pas de services. Pas d'ergothérapie, pas d'orthophonie, pas de jeux, pas d'éducateurs avec lui... Quand t'as pas de ressources financières, t'as pas de soins.

## **Tu sembles critique envers l'État...**

Je risais au Printemps érable, personne ne veut de hausse des frais de scolarité. Mon fils ne m'entend pas taper sur une casserole, je suis loin dans la file. Je ne suis pas dans les priorités. Je peux payer 1000 \$ chez le concessionnaire pour changer mes freins sur mon char, je peux payer pour faire opérer mon chien chez le vétérinaire. Mais pour

donner des services à mon enfant ils disent : «Non, non, on ne peut pas faire payer, ce ne serait pas juste.» On s'entend que ce n'était pas juste dès le début!

**Il manque cruellement de services publics. Pourtant, de plus en plus d'enfants naissent autistes...**

En 1992 en Californie, c'était un enfant sur 10 000. Maintenant, c'est un sur 127. Il y a de meilleurs diagnostics, c'est sûr, mais il y a tout de même beaucoup plus de cas. On ne sait pas pourquoi. On ne devient pas autiste, on naît ainsi et aucun remède n'existe.

**Le mot «autisme» vient souvent avec une étiquette. Dans tes mots, comment le décrirais-tu?**

Nous sommes des chiens et eux sont des chats. Nous, on voit la vie du général au particulier. On entre dans une pièce, on voit où est la porte et la sortie. Mon fils rentrerait ici, la première affaire qu'il verrait pourrait être une tache de peinture sur le coin du mur. Aussi, les autistes ont de la difficulté à lire les émotions des gens. C'est dur pour eux d'avoir de l'empathie. Ils ne comprennent pas que nous ne lisons pas dans leurs pensées.

**Comme parent, il doit y avoir des moments très difficiles. Comment vous en sortez-vous?**

Il faut avoir une certaine forme de résilience et il faut trouver du temps pour soi. Je dis tout le temps que quand je travaille, je suis en *break*. J'ai juste à m'occuper de moi. Chez nous je ne peux pas m'asseoir, il faut que je le *check* tout le temps. C'est comme un enfant de deux ans qui mesure 5 pieds 9. Il est super grand, il porte des 12! On ne sait pas la conscience qu'il a de son propre état. Il dit seulement quelques mots : Maman, Papa, jus, crème glacée... [il l'imité en train de dire «je t'aime»]. C'est difficile aussi sur le couple. Il faut s'aimer. La phrase cruelle que j'ai déjà dite est : «Ça pourrait être plus simple une semaine sur deux.» Beaucoup de parents se séparent dans cette situation. Mais c'est ma réalité et je l'accepte. Il y a aussi des moments drôles. Les

autistes n'ont pas de filtres. Ils peuvent être dans un parc et dire : «Wow, elle est grosse la madame!» Ça donne lieu à beaucoup de moments cocasses.

**Il doit émaner un amour très fort de cet enfant?**

Total, total! Une fois, quand il avait sept ans, on était en vacances, dans un espèce de condo de 42 étages. Je suis rentré chercher des serviettes et quand je me suis viré de bord, il n'était plus là. Il était parti dans l'ascenseur. Je n'avais aucune idée où il était; *oh my god!* En bas quand tu sors dehors, c'est la rue, et après, c'est la mer. Lui n'a pas de notion du danger, il voit l'océan et il se dit «go, on nage par là». Il donne un sens à tout ce que je fais.

**Qu'est-ce que ton fils t'a appris?**

Ultimement, sa présence dans ma vie m'a fait beaucoup réfléchir sur le fait qu'on ne naît pas tous égaux. C'en est une manifestation très claire. Ma philosophie, c'est : espère le mieux, prépare le pire. ■



# CÉLESTES CLOCHARDS



**L'Histoire, la littérature, le cinéma et la télé comptent leur lot d'itinérants célèbres, qui sont autant de héros populaires.**

PAR SYLVAIN-CLAUDE FILION | ILLUSTRATION: CAROLINE BREAULT

**S'**il vous arrivait de croiser Charlot tendant la main dans une rue près de chez vous, il y a d'excellentes chances pour que vous lui donniez quelque chose : de l'argent, de la nourriture, ou, à tout le moins, un sourire. Avez-vous songé que le personnage créé par Charlie Chaplin en décembre 1913 (*voir autre texte*) est devenu depuis sa création le vagabond le plus célèbre de toute la planète?

Sol, le clown clochard créé par Marc Favreau, qui a promené ses calembours alambiqués à travers toute la francophonie, est un autre de ces itinérants irrésistibles à qui on accorderait volontiers bien des faveurs, incluant le bon Dieu sans confession.

Héros de la Cour des Miracles qui a autant inspiré Victor Hugo que Michel Fugain, personnages énigmatiques de la pièce *En attendant Godot* écrite en 1948 par Samuel Beckett, les clochards se retrouvent aussi au cinéma - *Boudu sauvé des eaux*, *The Fisher King*, - et au

petit écran : Jambe-de-Bois, le quêteux des *Belles Histoires des pays d'en haut* et le *Survenant*, premier itinérant de l'histoire de la télévision québécoise. Si le personnage est né sous la plume de Germaine Guèvremont, d'autres auteurs ont eux-mêmes expérimenté le vagabondage, de Jack London à Jack Kerouac, en passant par George Orwell.

L'errance, comme symbole initiatique et l'itinérance comme mode de (sur)vie font partie de l'imaginaire collectif depuis la Grèce antique jusqu'à la littérature moderne, et la culture universelle est parsemée de ces *clochards célestes*, comme les appelait Jack Kerouac.

Curieusement, si les Charlot, Sol et consorts ont la cote d'amour, il n'en va pas ainsi pour la quasi totalité des itinérants qui cherchent à subsister autour de nous. Avez-vous songé que sous votre escalier ou dans une ruelle près de chez vous, il y a peut-être l'âme tendre d'un Charlot ou l'esprit sage d'un Sol qui demande à être découvert?

# Charlot a 100 ans!

Vagabond étriqué créé par Charlie Chaplin en décembre 1913, le personnage de Charlot demeure le plus connu de toute l'histoire du cinéma. Il fête ses 100 ans ce mois-ci.

Enfant de la balle monté sur les planches à cinq ans et comique chevronné à dix, Charles Chaplin Jr est déjà un vétéran de la comédie lorsqu'il se joint à la troupe de vaudeville de Fred Karno, à Londres, en 1908. Il a alors 19 ans.

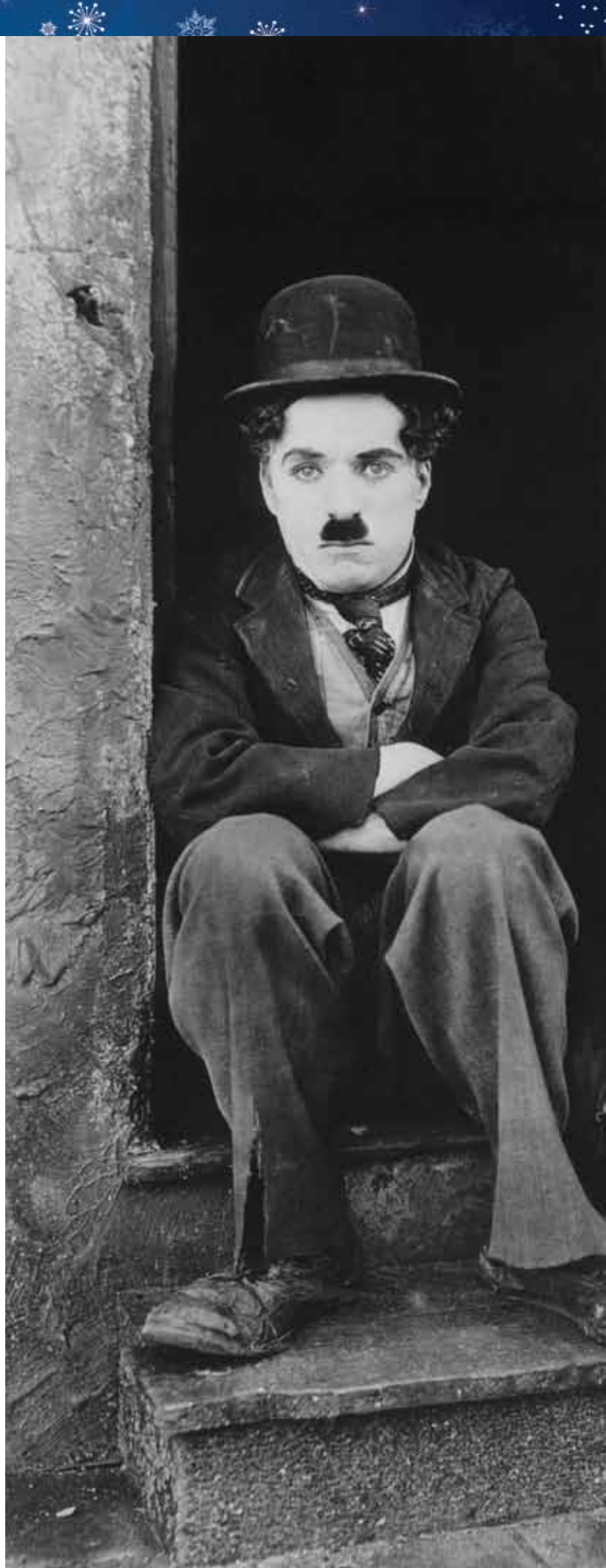
Lorsqu'il traverse l'Atlantique pour une deuxième tournée en Amérique avec la troupe, Chaplin a rendez-vous avec le destin. Il se fait remarquer à New York par le réalisateur et comique Mack Sennett, né à Danville dans les Cantons-de-l'Est et qui fonde les studios Keystone. Lorsque les deux hommes se croisent en Californie vers la fin de 1913, les portes s'ouvrent toutes grandes pour Chaplin. Ce dernier invente alors un personnage de vagabond en caricaturant le Français Max Linder, alors le plus grand comique de l'heure avec sa série de courts-métrages où il incarne l'archétype du dandy.

Mais Chaplin déconstruit le personnage de Linder en misant sur le costume. Un pantalon trop grand emprunté au gros Fatty Arbuckle, des galoches de pointure 14 soutirées à Ford Sterling, un petit chapeau rond et une canne en bambou. Le génie comique de Chaplin fait le reste : un faciès de faux nigaud, une démarche en canard et un don inné pour se mettre dans des situations imprévisibles.

Tout le personnage est là. Le recours au mime et à la danse fait de son personnage un descendant direct de la commedia dell'arte. Son air innocent cache un malin qui triomphe à tout coup des imbroglios dans lequel il s'embourbe. Charlot est romantique mais solitaire, à la fois lyrique et terre à terre, il émeut, il attire la sympathie, c'est un véritable clochard céleste.

## Succès fulgurant

En décembre 1913, Chaplin tourne son premier film avec le personnage de Charlot intitulé *Kid Auto Races at Venice*, rebaptisé en français *Charlot est content de lui*. Il est projeté sur les écrans le 7 février 1914. Il joue gagnant avec son homme du peuple qui semble toujours perdu comme un chien dans un jeu de quilles. ►



► Presque à chaque semaine, un nouveau Charlot arrive en salles : *Charlot pompier*, *Charlot musicien*, *Charlot aime la patronne*, *Charlot boxeur*, *Charlot policier*, *Charlot et la somnambule*, *Charlot marquis*, *Charlot danseur*... Des films courts, d'une quinzaine de minutes, qui enchantent le public. Il y en a 35 en tout pour la seule année 1914, pour un total de 70 en cinq ans.

---

*Connu à travers le monde sous le nom de Charlot, le personnage n'a pas de nom à proprement parler en anglais. On l'appelle simplement «The Tramp», en raison du film qui l'a particulièrement fait connaître en 1915.*

---

Deux films sont particulièrement marquants : *The Tramp* (*Charlot vagabond*), d'une durée de 26 minutes et qui sort en 1915, et *The Immigrant* (*L'émigrant*) tourné en 1917. En 1918, Charlot est une célébrité mondiale et il est l'artiste le mieux payé sur la planète : un million de dollars par an!

Lorsque Chaplin se lance dans le long-métrage, il fait évoluer son personnage afin d'y intégrer graduellement un commentaire social. Il s'attaque ainsi à la cupidité (*La ruée vers l'or*, 1925), l' amoureux transi (*Le cirque*, 1928) et le rejet et l'abnégation dans son chef-d'œuvre *Les Lumières de la ville*, qui sort en 1931. Dans un dernier tour de piste en 1936, avec *Les temps modernes*, Charlot montre ses couleurs en offrant une critique corrosive de la société industrielle.

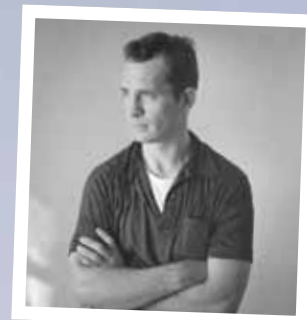
Selon la grande majorité des listes établies, Charlot demeure l'icône cinématographique la plus marquante de toute l'histoire du cinéma. ■

# Les itinérants célèbres

Personnages de légende, de fiction ou bien réels, ils ont marqué l'imaginaire avec leurs pérégrinations solitaires.

## JACK KEROUAC

Écrivain mythique du XX<sup>e</sup> siècle, Jack Kerouac (1922-1969) incarne à lui seul l'immensité du territoire américain et l'errance qui s'y prête si bien. Héros de la *Beat Generation*, il a inspiré un grand nombre de créateurs et transcendé l'instinct congénital du besoin qu'ont les hommes de conquérir des grands espaces. Plusieurs de ses œuvres sont devenues des classiques, comme *On the Road* (*Sur la route*), *Desolation Angels* (*Les anges vagabonds*) et *The Dharma Burns* (*Les clochards célestes*), qui a inspiré le titre de notre reportage.



## LE CANADIEN ERRANT

D'abord le personnage n'existe pas. Ce sont des mots d'Antoine Gérin-Lajoie, greffés à un air de folklore, en 1842, pour évoquer les Patriotes qui se sont exilés après la Rébellion de 1837-38. Les Acadiens ont rapidement adopté la chanson en l'associant au grand dérangement de 1755. La chanson est d'une infinie tristesse : «*Un Canadien errant / banni de ses foyers / parcourait en pleurant / des pays étrangers*». Devenue symbolique de tout le peuple canadien-français, la chanson a été reprise de nombreuses fois et a été exportée à l'étranger grâce à des interprètes comme Leonard Cohen et Nana Mouskouri.



## DIOGÈNE

Si l'on fait exception d'Adam et Ève, lesquels, chassés du paradis terrestre, sont devenus itinérants par la force des choses, le plus ancien vagabond de l'Histoire est Diogène de Sinope (413-327 av. J.-C.). Philosophe de l'école des cyniques, ce clochard philosophe se voit attribuer une foule d'anecdotes contradictoires qui le présentent soit comme un débauché, soit comme un ascète héroïque. Il a en tout cas profondément marqué la Grèce antique. On retient de lui qu'il se promenait en plein jour, une lanterne à la main, déclarant : «*Je cherche l'homme*» et qu'il vivait dans un tonneau.

## LE SURVENANT

Le romantique errant créé par Germaine Guèvremont en 1945 a séduit des générations. Il représente l'Étranger, gagnant toit et pitance en échange de dur labeur. On ne connaît ni son nom ni ses origines, et les habitants du Chenal du Moine le surnommeront aussi « le grand dieu des routes ». Personnifié à la télévision dans les années 50 par le comédien Jean Coutu, sex-symbol d'alors qui répondait aux questions par un retentissant «*Never mind!* », le personnage sera joué par Jean-Nicolas Verreault dans la version cinématographique de 2005 réalisée par Érik Canuel.

# dans l'Histoire



## LE JUIF ERRANT

C'est un personnage de légende apparu au moyen-âge, et qui symbolise à la fois la chute du royaume d'Israël et le principe de la faute : on lui attribue les catastrophes comme les épidémies frappant les villes. Ainsi, les Juifs sont régulièrement pourchassés dès l'an 1000. Au XV<sup>e</sup> siècle, un premier récit allemand cristallise cet archétype du bouc émissaire en mettant en scène un cordonnier juif. Le Juif errant se retrouve ensuite dans de nombreuses œuvres, dont le célèbre feuilleton publié par Eugène Sue en 1844-45, dans lequel, pourtant, il n'y a pas de personnage de Juif!

## JAMBE-DE-BOIS

Bien qu'il y ait plusieurs «jambes de bois» dans le monde, nul n'est plus connu au Québec que le personnage de l'œuvre *Les Belles Histoires des pays d'en haut* de Claude-Henri Grignon. Personnage type du bon canayen français pétri de bonté mais sans le sou, il est le seul à posséder un permis de quêter à Sainte-Adèle. Le comédien Henri Poitras l'incarne au cinéma dès 1949, puis à la télévision de 1956 à 1970. Dans le film *Séraphin, un homme et son péché* réalisé en 2002 par Charles Binamé, le personnage est interprété par Benoît Brière.

## GEORGE ORWELL

De son vrai nom Eric Blair (1903-1950), fort connu pour ses romans *1984* et *La ferme des animaux*, il devient à 24 ans le pourfendeur de l'impérialisme britannique. En 1927, il séjourne plusieurs mois dans les bas-fonds de Londres pour explorer les conditions de vie des plus pauvres. Il s'en va ensuite baguenauder à Paris pendant dix-huit mois, puis revient en Angleterre. Malade, incapable de se payer le «luxe» d'errer davantage en compagnie des clochards, il publie le fruit de ses expériences en 1933 avec le livre *Dans la déche à Paris et à Londres*, et adopte à cette occasion le pseudonyme qui l'a rendu célèbre.



## SOL

Marc Favreau a d'abord créé le personnage vers la fin des années 50 dans le cadre de *La Boîte à surprises* à Radio-Canada, puis, devient célèbre grâce à l'émission jeunesse *Sol et Gobelet* de 1968 à 1971. Également inspiré de la comedia dell'arte, Sol est l'auguste, le benêt dont on se joue, mais qui possède une désarmante logique. Favreau développe ensuite son alter ego de clochard philosophe sous forme de spectacles solo, promenant ses jeux de mots acérés et socialement engagés à travers le Canada et dans les pays francophones d'Europe, avant de décéder en 2005.



## JACK LONDON



Né John Griffith Chaney à San Francisco et lecteur friand, cet écrivain engagé, socialiste et passionné par l'aventure et la nature sauvage mène une vie d'errance pendant les années 1890 à 1894, durant lesquelles il se fait marin, chercheur d'or, pillier d'huîtres, chasseur de phoque... Parcourant la planète, parfois comme journaliste de guerre, il publie notamment *Les vagabonds du rail* et *Les mutinés de l'Elseleur*, mais demeure surtout connu pour son récit *Croc-Blanc*. Il meurt en 1916, à l'âge de 40 ans, rongé par l'alcoolisme.



## LE GRAND ANTONIO

Né à Zagreb, Anton Barichievich (1925-2003), un géant de 1 m 95 et 225 kilos émigre à Montréal après la guerre et mène une illustre carrière de lutteur au Canada et aux États-Unis, affrontant notamment des ours dans les arènes. Il est invité au *Ed Sullivan Show* et au *Tonight Show*, et tourne dans quelques films, dont *La guerre du feu* de Jean-Jacques Annaud. Célèbre pour son épaisse barbe et son abondante chevelure avec laquelle il tire des autobus dans le centre-ville de Montréal, il sombre dans l'itinérance, vendant dans le métro des photos de sa gloire passée, et meurt dans la plus grande indifférence.



TEMPS DES FÊTES et SOLITUDE

## Venez, divin centre d'appel

Le décompte est commencé. Noël et le temps des fêtes approchent de plus en plus vite. Pour une partie de la population, les personnes seules ou en détresse morale, l'orgie de décorations clinquantes et de musiques de Noël engendre une véritable déprime. Heureusement, il existe plusieurs centres d'appel dont la vocation est plus utile que jamais en décembre. Tour d'horizon, ressources, et quelques trucs pour combattre la mélancolie.

### Des oreilles toutes tendues

**Le film *Le Père Noël est une ordure* présente sous un angle comique les péripéties d'intervenants dans un centre d'écoute à Noël. Il n'en demeure pas moins qu'il dépeint la triste réalité des personnes seules durant cette période. Mais qu'en est-il réellement?**

PAR CATHERINE MARTELLINI

Environ un Montréalais sur cinq habite seul, ce qui représente le taux de gens habitant seuls le plus élevé au Canada. En France, un urbain sur quatre dit ne pas fêter Noël chaque année. Aucune statistique semblable n'existe pour le Québec, mais le phénomène d'isolement dans le temps des fêtes n'est pas moins réel.

Selon Jean-Claude Labrèche, psychologue, cette solitude s'explique par le fait que «*les gens ressentent une certaine nostalgie durant cette période de l'année*». Cette nostalgie fait parfois revivre des souvenirs douloureux vécus au courant de l'année.

Même constat chez Sylvie Laferrière, responsable de projets à Tel-Écoute et Tel-Aïnés qui note qu'«*en raison de l'ambiance festive qui règne, les difficultés vécues dans le temps des fêtes prennent plus d'ampleur et ont pour effet d'exacerber la solitude*».

Un deuil ou une séparation qui survient peu avant Noël peut rendre l'absence de l'autre encore plus

criante. Pour les endeuillés, le premier Noël qui survient en l'absence de la personne disparue rappelle toujours son absence et ravive le deuil. Côté couples, Jean-Marc Labrèche a constaté une augmentation des ruptures amoureuses à l'approche de Noël chez ses patients. Les festivités ont alors pour effet de les déstabiliser et de mettre en évidence leur solitude nouvelle. À cette période de l'année, Tel-Aide reçoit 20 % plus d'appels de gens qui vivent beaucoup d'anxiété quant au fait de passer les fêtes sans l'être cher.

#### Que Dieu bénisse les centres d'appels!

Chez Tel-Aide, plus de 70 % des appels reçus dans le temps des Fêtes émanent de gens qui sont seuls, sans famille ou ami, soit pour Noël ou pour le Jour de l'An. «*Certaines personnes qui appellent ont l'impression qu'elles sont les seules à ne pas fêter durant cette période*», souligne Diane Drolet,



Les appels et les demandes d'écoute augmentent de **15 à 18 %** durant le temps des Fêtes.

**Plus de 70 %** des appels reçus émanent de gens seuls, sans famille ou ami, soit pour Noël ou le Jour de l'An.

**40 %** d'entre eux sont des personnes âgées ignorées par leur famille et sans aucune famille proche.

Il y a **augmentation de 20 %** d'appels de gens qui ont vécu un deuil ou séparation durant l'année.

Les appels provenant de parents en détresse, principalement de mères monoparentales qui n'arriveront pas à offrir de cadeaux à leurs enfants sont en **augmentation de 10 %**.

(SOURCE : TEL-AIDE)

## Distraire sa solitude

Phénomène intéressant, Diane Drolet, bénévole à Tel-Aide, observe une diminution des appels en centre d'écoute durant les émissions de télévision populaires diffusées dans le temps des fêtes, telles que le *Bye Bye*. Au passage du millénaire, Tel-Aide avait mobilisé plus d'effectifs de façon à répondre à un possible surplus d'appels. Le nombre d'appels s'est finalement révélé moins important par rapport aux autres années. Cela s'expliquerait par le fait que les gens oublient momentanément leurs soucis pendant qu'ils regardent la télévision.

bénévole à Tel-Aide durant le temps des fêtes. Elle estime que cette perception découle des publicités qui laissent croire que tous se rencontrent et se donnent des cadeaux.

La solitude de fin de l'année se fait sentir par la hausse d'appels qu'enregistrent les centres d'écoute. Diane Drolet a observé au fil des années que les conflits familiaux représentaient la cause de la plupart des appels. Elle mentionne en exemple qu'il peut s'agir de fêtes familiales qui ont mal tourné ou d'appels de gens qui n'ont pas pu réunir la famille parce que certaines personnes sont en conflit. De telles situations ont pour effet d'isoler certains membres de la famille, comme des grands-parents qui peuvent se voir privés de la présence de leurs petits-enfants.

Les gens seuls sentent davantage le besoin de trouver une oreille à qui parler à l'approche des fêtes. À titre de bénévole au Centre d'écoute de Laval, Élise Lecompte reçoit

beaucoup d'appels de gens qui ont besoin de raconter leurs souvenirs, bons ou mauvais. Sylvie Laferrière de Tel-Écoute et de Tel-Aînés note d'ailleurs que la durée des appels est plus longue à cette période de l'année.

Par ailleurs, Rock-André Blondin, intervenant au service pour personnes suicidaires à Suicide Action Montréal souligne que pour plusieurs, le mois de janvier marque le dur retour à la réalité. Les lignes téléphoniques ne déroutent pas au cours de ce mois où les gens disent ressentir un plus grand vide une fois les fêtes passées.

### Des ressources diverses

Diverses activités et ressources pour briser l'isolement existent durant la période des Fêtes. En voici quelques-unes. Dans les centres pour personnes âgées, des activités sociales sont organisées pour que les personnes seules puissent recevoir de la visite. Diane Drolet souligne toutefois que ►

*Les gens ressentent une certaine nostalgie durant cette période de l'année*



Jean-Marc Labrèche, psychologue

## Motifs des appels reçus au Centre d'écoute de Laval d'avril 2012 à mars 2013

Total des appels reçus : **6815**  
**73%** des appels viennent de femmes

Attitude suicidaire : **14**

Dépendance : **64**

Dépression : **132**

Solitude, isolement, ennui : **3450**

Anxiété, angoisse, stress, panique : **387**

Deuils : **52**

Relations interpersonnelles : **818**

Santé mentale : **1605**

Santé physique : **446**

Situation économique : **80**

Relation parent-enfant : **80**

Relation de couple : **109**

Divorce, rupture, séparation : **27**

Abus, violence : **23**

Travail : **12**

Autres : **557**

► «les dîners communautaires ne remplacent pas la famille, ils comblent ou soulagent plutôt temporairement la solitude.»

*En raison de l'ambiance festive qui règne, les difficultés vécues prennent plus d'ampleur.*

Sylvie Laferrière, responsable de projets à Tel-Écoute et Tel-Aînés

Il faut se rappeler que le rôle des bénévoles de centres d'écoute reste d'être une oreille active. Comme le mentionne Sylvie Laferrière de Tel-Écoute et de Tel-Aînés, «les bénévoles ne connaissent pas toute l'histoire des personnes et leur offrir des solutions

pourrait se révéler inadéquat».

À Tel-Aide, les bénévoles utilisent les services du Centre de référence du Grand Montréal afin de diriger adéquatement les personnes dans le besoin. Le Centre publie divers répertoires, dont une liste des activités pour la période des fêtes. Coordonnateur à ce centre, Étienne Lajoie-Gagnon mentionne que ses appels les plus fréquents durant le temps des fêtes proviennent des organismes qui désirent obtenir cette liste afin de référer leurs participants.

L'isolement n'est pas toujours négatif. Selon Jean-Marc Labrèche, psychologue, «le temps des Fêtes est une bonne période pour prendre du recul sur sa solitude et de se laisser habiter par le sentiment. La solitude peut faire mal, mais peut d'un autre côté donner un moment pour admettre ses difficultés et faire le point». ■

## SI VOUS SENTEZ TROP SEUL...

Quelques centres d'écoute dans la grande région de Montréal

**Centre d'écoute de Laval**

450-664-2787

Sans frais : 1-888-664-1558

**Tel-Aide**

514-935-1101

**Tel-Écoute**

514-493-4484

**Tel-Aînés**

514-353-2463

**Gai Écoute**

514-866-0103

[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)

**Les Déprimés Anonymes Inc.**

514-278-2130

[www.deprimesanonymes.org](http://www.deprimesanonymes.org)

**Suicide Action Montréal**

514-723-4000

Sans frais : 1-866-APPELLE  
(277-3553)

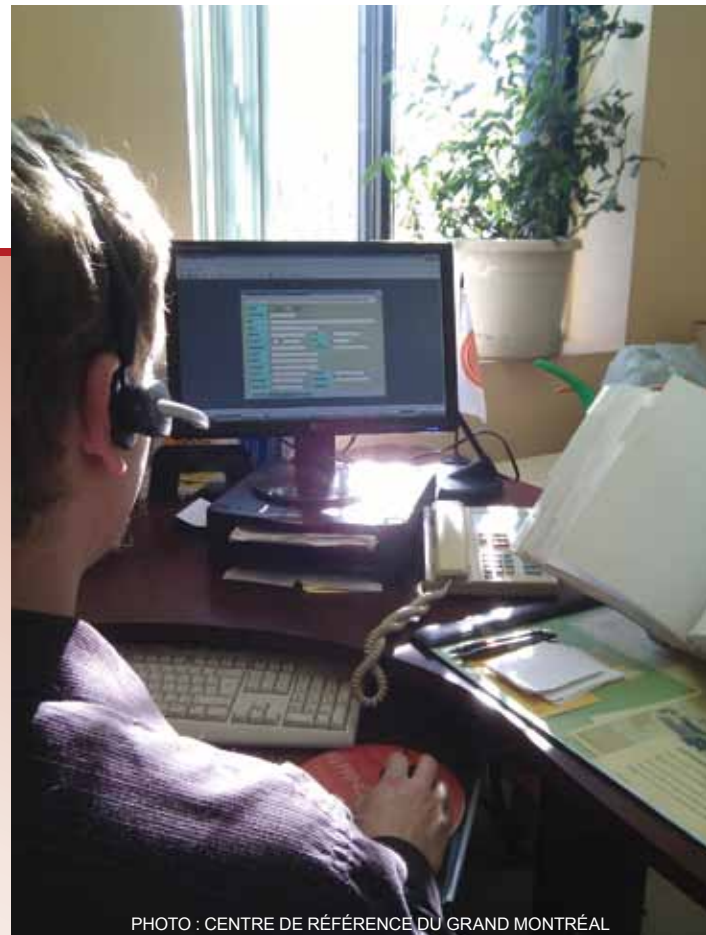


PHOTO : CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL

## 10 IDÉES POUR NE PAS ÊTRE SEUL!

### *Un merveilleux temps des fêtes en solo*

Vous êtes sans compagnie à Noël? Vous n'êtes certainement pas le seul! Sortez de votre torpeur et créez votre propre célébration. Prenez des initiatives et sus à la déprime!

PAR PHILIPPE LAJEUNESSE

**1 Prendre du temps pour soi**  
Prenez le temps de vous relaxer et de profiter d'un moment de détente. Dorlottez-vous, vous n'avez à plaire à personne, sauf à vous-même.

**2 Faire du bénévolat**  
Le temps des fêtes est une période de partage et d'entraide. Pourquoi ne pas faire du bénévolat dans un organisme? Non seulement vous trouverez des gens avec qui partager un bon moment, mais vous profiterez du bonheur d'aider son prochain.

**3 Rencontrer sur Internet**  
Conversations, échanges et planification de rendez-vous, les sites de clavardage et les forums de discussion mettent tous les outils à votre disposition pour que vous rencontriez des gens avec qui partager, virtuellement ou non, la magie de Noël.

**4 Entreprendre un projet personnel**  
Rester occupé est un excellent moyen de ne pas trop penser au fait qu'on est seul. Que ce soit de construire un petit meuble, peindre une toile, écrire ou simplement se lancer dans une bonne lecture, profitez du temps que vous avez pour faire des choses que vous n'avez habituellement pas le temps de faire.

**5 Se dresser une liste d'activités**  
Si vous savez que vous allez être seul pendant les fêtes, prévoyez une liste d'activités et de sorties qui vous intéressent. Quand la déprime ou la solitude surgira, sortez votre liste, choisissez une activité et sortez vous changer les idées.

**6 Se trouver une «famille d'accueil»**  
De plus en plus de gens fêtent Noël seuls, ne soyez donc pas gêné d'en parler à vos amis ou collègues de travail. Ceux-ci vous inviteront peut-être à vous joindre à leurs célébrations.

**7 Ne pas s'exclure de l'atmosphère du temps des fêtes**  
Il est inutile de s'exclure des plaisirs du temps des fêtes. Faites votre arbre de Noël, sortez vos plats en argenterie, décidez, écoutez de la musique de Noël.

**8 Donner des coups de main**  
Profitez de votre période de congé pour donner un coup de main à votre entourage. Tenir compagnie à un aîné, cuisiner des biscuits pour les enfants du quartier, aider les voisins à décorer leur maison... Aider son prochain, ça fait plaisir à soi-même.



**9 Partir en voyage**  
Si vous en avez les moyens, offrez-vous une petite escapade qui vous éloignera de votre solitude pour quelques jours.

**10 Être conscient de sa chance**  
À défaut d'être seul, gardez en tête qu'un grand nombre de gens sont dans une situation plus difficile que vous. Soyez reconnaissants de ce que vous avez.



# le centre-ville SCINTILLE



VIVEZ UN MOMENT MAGIQUE AU CENTRE-VILLE  
ET PROFITEZ DE TOUS LES PLAISIRS DU TEMPS DES FÊTES!

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER L'UNE DE CES 4 JOURNÉES EXCEPTIONNELLES :

## JOURNÉE BRANCHÉE

- 4 forfaits dérive chez **Bota Bota**, Vieux-Port
- 4 chèques-cadeaux de la **Place Ville-Marie**
- 4 repas chez **Boris Bistro**, rue McGill College
- 4 billets pour l'care au **Théâtre du Nouveau Monde**
- 4 sorties à l'**Île noire**, rue Saint-Denis
- 4 **CAM mensuelles** de la STM

## JOURNÉE DÉCONTRACTÉE

- 4 entrées et pop-corn au **Cineplex Quartier Latin**
- 4 chèques-cadeaux chez **Atmosphère**, rue Saint-Denis
- 4 repas chez **En cachette**, rue Saint-Denis
- 4 billets pour **François Bellefeuille** au Monument National
- 4 sorties chez **Mado**, rue Sainte-Catherine est
- 4 **CAM mensuelles** de la STM

## JOURNÉE ÉNERGISANTE

- 4 billets pour le **WWE Live** au Centre Bell
- 4 chèques-cadeaux chez **WOD Sport**, rue Amherst
- 4 repas au **Bâton rouge**, rue de la Montagne
- 4 billets pour **Alexandre Barrette** au Théâtre St-Denis
- 4 entrées à **l'Abreuvoir**, rue Ontario est
- 4 **CAM mensuelles** de la STM

## JOURNÉE FAMILIALE

- 4 forfaits famille au **Centre des sciences de Montréal**
- 4 chèques-cadeaux du **Complexe Desjardins**
- 4 repas chez **Cacao 70**, rue Sainte-Catherine est
- 4 billets pour **Casse-noisette** des Grands ballets canadiens de Montréal, salle Wilfrid-Pelletier
- 4 **CAM mensuelles** de la STM

Inscrivez-vous sur :  
[lapresse.ca/centrevillemontreal](http://lapresse.ca/centrevillemontreal)



centrevillemontreal ville.montreal.qc.ca/villemarie



DESTINATION  
CENTRE-VILLE  
MONTREAL

QUARTIER  
DES SPECTACLES  
MONTREAL



QUARTIER  
LATIN.CA

Ville-Marie  
Montréal

VIEUX-  
MONTREAL

Village



Rouge



LA  
VITRINE  
.COM



radio  
centre-ville  
102,3 FM

Un monde différent

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

Le CŒUR de

# L'ITINÉRAIRE

LES MOTS DE  
CAMELOTS

**24**  
Génie de la  
lampe, réalise  
mon vœu  
pour Noël!

**27**  
CHEMIN FAISANT  
Ils étaient  
si charmants  
Par Linda Pelletier

Réal Lambert et Gisèle Nadeau,  
couple de camelots de *L'itinéraire*

PHOTO: ARIANNE CLÉMENT

## Un monde 2.0

Si j'avais la chance de voir un miracle se produire, ce serait celui de rembobiner le film de l'humanité jusqu'au début et de l'effacer ou le corriger. On pourrait ainsi effacer toutes les bêtises humaines qui ont été commises depuis que les humains sont sur Terre. Un miracle ambitieux, mais qui ferait tellement du bien si on pense à toutes les guerres et les erreurs environnementales qui se sont produites.

**Tuan Trien-Hoang**, camelot métro Henri-Bourassa

## La santé avant tout

Mon vœu le plus cher serait que tous puissent jouir d'une bonne santé, enfants comme aînés. La santé est pour moi le fondement de la vie : une personne en santé peut travailler, gagner sa vie, en profiter et en faire profiter les gens qu'elle aime. La souffrance au quotidien empêche, selon moi, de voir le beau côté des choses.

**Johanne Besner**, camelot angle Amherst/Ste-Catherine

## Le miracle de l'amour

J'ai récemment rencontré la femme de mes rêves, Nancy. J'avais déjà rêvé de cette femme, il y a plusieurs années. Mon rêve est maintenant devenu réalité. Elle est le miracle de ma vie, mon cadeau déballé avant Noël. Cette femme est belle, douce et respire la joie de vivre. De son amour, mon cœur s'enivre, elle est pour moi la lumière du jour. Elle incarne l'amour quotidien. Je ne pensais jamais trouver l'amour à *L'itinéraire* et je me compte des plus chanceux.

**Serge Trudel**, camelot marché Morgan

## Un remède

Le cancer touche tout le monde de près ou de loin. J'ai vu mes deux parents lutter contre le cancer et y succomber. Parfois, la maladie ne pardonne pas comme dans le cas de mes parents. Je souhaiterais qu'un remède miracle soit trouvé, qui enraierait cette maladie et empêcherait les gens de souffrir.

**Bob Bérubé**, commis à l'entretien et camelot métro Pie-IX

## Un chèque prémonitoire

J'ai récemment fait un rêve et j'aimerais qu'il soit prémonitoire. Je tenais dans mes mains un chèque de 40 millions de dollars. Le miracle pour moi serait donc que mon rêve devienne réalité. Ce montant, je ne le garderais pas seulement pour moi. Je voudrais mettre sur pied un organisme structuré qui aurait pour mission d'accompagner les itinérants dans leur démarche pour se trouver un toit, un emploi, etc.

**Daniel Prince**, camelot angle Mont-Royal/Fabre

## TOC

Je n'aurais qu'un souhait : être enfin libéré des souffrances mentales dont je souffre depuis longtemps. Mon cheminement personnel m'a permis de guérir de la dépression. J'ai aussi réussi à mieux gérer ma paranoïa. Je dois maintenant composer chaque jour avec un *toc*, celui de compter sans arrêt dans ma tête. Cette maladie m'épuise beaucoup et occupe une grande partie de ma journée. Mon miracle serait donc de retrouver la paix d'esprit.

**Daniel Morais**, réceptionniste



## En attente d'un ou deux miracles

Il y a 12 ans, j'ai été victime d'un acte criminel. Des adolescents de 18-19 ans m'ont mis le feu après. Ils ont été condamnés pour tentative de meurtre. Ils sont en prison pour 19 ans ferme et chaque fois qu'ils essaient de sortir, mon avocate est là. Elle est très efficace! Je pense que ces adolescents-là ont appris leur leçon! Ça fait 12 ans que j'attends que le gouvernement me rembourse pour cet incident. Le gouvernement, il est vite pour se faire payer, mais quand c'est lui qui doit payer, c'est plus long! Quand tu attends un retour d'impôt, tu dois attendre longtemps, sauf que moi je n'ai pas attendu 5 mois, j'ai attendu 12 ans! La justice est mal faite, très mal faite. Malgré tout, *L'itinéraire* m'a aidé à passer au travers. Que le gouvernement me paie pour mes brûlures, ça serait le plus beau miracle qui pourrait m'arriver. En plus, je suis supposé passer en cour en avril, le jour de ma fête! Ça me permettrait de faire des cadeaux à ma famille. Mais le plus beau cadeau que je pourrais avoir, c'est d'être avec ma famille. Donc un autre miracle, ça serait que ma mère soit encore là quand on va arriver aux fêtes bientôt.



**Sylvain Clot**, camelot angle Saint-Denis/Ontario

## Génie de la lampe, réalise mon vœu pour Noël !

À l'approche de Noël, nous avons demandé à nos camelots ce qu'ils demanderaient au bon génie si on leur donnait une lampe magique à frotter.

### Organisation

Mon souhait serait d'être capable de mieux m'organiser. Grâce à une meilleure organisation, je pourrais établir un horaire qui me permettrait de créer un bulletin promotionnel avec ma photo et de trouver des prototypes de produits. Je souhaiterais ultimement réussir à les vendre quartier par quartier. Un projet ambitieux, mais que je crois réalisable.

**Serge Savard**, camelot angle de Bordeaux/Gauthier

### Foudre divine

Pour moi, le miracle de la vie, c'est de pouvoir profiter de chaque instant présent. Toutefois, la mort fait aussi partie de la vie. Si j'avais à choisir ma mort, je désirerais être frappé par la foudre, parce que la possibilité que ça arrive est tellement infime que ça rendrait ma mort unique. J'aurais l'impression d'avoir été frappé par la colère de Dieu, d'avoir été touché une fois dans ma vie par le miracle de la création.

**Robert Ménard**, camelot angle Berri/Mont-Royal

### Le bonheur pour tous

Je travaille au Complexe Desjardins beau temps, mauvais temps. J'aime chaque saison pour ce qu'elle a à m'offrir et je suis reconnaissant pour chaque moment qui passe. Mon miracle se produit chaque jour : c'est de ne jamais savoir le temps qu'il fera. Si je pouvais espérer un miracle pour les autres, ce serait qu'ils réussissent à atteindre le bonheur, à leur façon et selon leurs capacités. À mon avis, si chaque personne arrivait à trouver une seule chose qui la rend heureuse chaque jour, les problèmes sembleraient moins lourds.

**Gilles Bélanger**, camelot Complexe Desjardins

### Nouvelle civilisation

Je crois honnêtement que le système dans lequel nous vivons n'est pas viable. Les gouvernements prennent toutes leurs décisions uniquement en fonction de l'économie et des entreprises, au détriment de l'environnement. La pollution humaine est en train de détruire la planète. Je ne crois pas vraiment aux miracles, mais je souhaiterais que les gens se réveillent un jour et contribuent à créer une nouvelle civilisation qui changerait complètement le système pour un système axé sur l'égalité.

**Yves G.**, préposé à la distribution

## Créer la richesse

RÉAL LAMBERT

Camelot, angle Laurier/De Lanaudière



L'homme cherche à conquérir l'espace en envoyant des sondes sur d'autres planètes. Cela coûte des milliards. Il y a des problèmes beaucoup plus importants sur la Terre, comme le manque d'emplois dû aux nouvelles technologies qui favorisent souvent la classe bourgeoise. L'homme crée

de plus en plus de machines plus performantes qui enlèvent de l'emploi, mais rien n'est fait pour créer de l'emploi pour la classe moyenne ou pauvre. Les gouvernements, pour combler leur manque d'argent, bien souvent imposent plus de taxes et d'impôts.

Toi, en tant que citoyen, tu as la responsabilité de gérer ton argent en faisant un budget et si tu dépenses plus que ce que tu gagnes, tu dois voir à couper tes dépenses et à préconiser l'achat de choses qui sont nécessaires à ta survie. Le gouvernement devrait faire la même chose en ce qui concerne ses finances. Beaucoup de gaspillage est fait dans l'administration et le gouvernement devrait instaurer un inspecteur de l'éthique. Aussi, il devrait imposer une taxe sur les transactions des grosses multinationales à travers le monde, soit environ 5 % qui pourraient être employés à créer plus d'emplois pour la classe moyenne.

Le gouvernement devrait obliger les compagnies qui déménagent dans les pays du tiers-monde ou qui ferment leurs portes à donner un montant obligatoire à chacun des employés, car lorsqu'on perd un emploi ou qu'on est coupé dû à un remaniement de l'administration et que l'on est rendu à 50 ans et plus, il est très difficile de se trouver du travail. On reçoit peu d'aide et on est laissé seul à soi-même. Je remercie *L'itinéraire* de m'avoir fait confiance et de m'avoir permis d'être encore utile dans la société, car lorsque l'on ne contribue plus à la société nous devenons isolés et c'est très difficile pour le moral. Merci à tous mes clients qui m'encouragent.

## Pas fait en pierre

RICHARD T.

Camelot, métro Place-des-Arts



Vendre *L'itinéraire*, ce n'est pas mendier, c'est effectuer un travail honnête. Je le dis haut et fort, parce que trop de gens nous traitent avec mépris, nous autres, les camelots. En tout cas, moi, je suis blessé de voir tous ces gens qui passent devant moi sans un regard, comme si j'étais un objet sans valeur, un moins que rien. Je ne parle pas de mes clients réguliers, mais des passants ordinaires. S'ils ne sont pas intéressés à acheter le journal, au moins qu'ils me disent «*non merci*». Et un sourire, ça ne coûte pas cher, ça me ferait plaisir et ma journée serait moins déprimante. Je vous remercie de votre compréhension et à bientôt.



## Tristesse contre sourire

ROBERT MÉNARD

Camelot, angle Berri/Mont-Royal

Aujourd'hui, le jour est gris et je vois tout en gris. Hier pourtant, tout était beau et je voyais la vie comme si elle avait toujours été belle. Cela me fait penser que la vie ressemble à une pellicule de cinéma combinant les moments de bonheur et de malheur. L'image qu'on en retiendra dépend de ce qu'on se complaira à retenir : le positif ou le négatif.

J'ai longtemps lutté contre la dépression et j'ai dû m'accrocher à la joie. Lorsque je m'endormais, je me récitais : «*Demain matin, le bonheur reviendra.*» Comme vous tous, je constate que les mauvaises nouvelles pleuvent dans les journaux alors que les bonnes apparaissent rarement. Peut-être que la déprime se vend mieux que le bonheur! À quand un journal qui livrerait surtout des bonnes nouvelles? Et quand verra-t-on dans son prochain ses qualités plutôt que ses défauts? Peut-être aussi qu'on regarde les tares de son voisin pour ne pas voir les siennes. Donc il faut s'accrocher au bonheur et ne pas se complaire dans sa tristesse, même si le sourire requiert plus de muscles que les pleurs. Enfin, merci à tous mes clients pour leur sourire.

# Ils étaient si charmants

J'avais enfin réussi à rompre avec mon chum Alain. Relation cahoteuse, houleuse, étendue sur trois années entrecoupées de ruptures et de recollages à grands coups de mots passionnés où la réalité me claquait au visage très vite, car l'angoisse de revivre une nouvelle séparation me ravageait et le cœur et l'esprit.

LINDA PELLETIER | Chroniqueuse de rue



L'année dernière, durant l'accalmie d'une de nos brouilles, je fis la connaissance de Frédéric. Nous eûmes une relation que l'on nomme aujourd'hui en termes clairs, mais vulgaires, de *fuckfriends*. Sans être aussi beau que mon ex, Frédéric possédait un visage et un physique agréable, beaucoup de charme, mais surtout il me faisait rire aux larmes.

Sa pensée était si délinquante qu'au lieu d'en être scandalisée, ça m'amusait énormément. Par exemple, un soir, parlant de sa chienne de garde Chayenne, il me dit : «*Maudite Chayenne ! J'ai jamais vu une chienne aussi paresseuse. Quand je pars travailler, elle ne vient même pas me reconduire à la porte. Au lieu, elle va se coucher dans mon lit et en plus, elle entre sous les couvertures, la maudite. C'est le monde à l'envers. Si je l'avais eue bébé, je l'aurais dressée à voler des sacs.*» C'est elle qui me ferait vivre.» Quand il me racontait des choses du genre, parce qu'il en avait plein son chapeau, je me bidonnais. Je le trouvais aussi comique qu'un humoriste stand-up. Bref, sa marginalité me divertissait, mais tout comme mon ex, il était pogné avec de gros problèmes de drogue.

Cette année, après avoir enfin réussi à rompre définitivement avec Alain, Frédéric a refait surface dans ma vie en me téléphonant. Je ne voulais pas le revoir, mais la solitude me pesait, alors je l'invitai chez moi. Il me fit part de son projet de quitter Montréal. Il venait de s'acheter une auto, et souhaitait aller s'installer à la campagne. Il n'en pouvait plus de cette ville polluée, stressante et il aspirait à vivre dans un endroit calme où le soir on pouvait voir les étoiles. Il partit de chez moi vers les onze heures.

Ce même soir, je fis de l'insomnie. Je pensai à Frédéric comme à un prince charmant, chose fréquente

chez moi. Dès que je rencontre un gars de mon goût, il devient aussitôt un prince charmant. Soudain, j'étais de nouveau en amour avec Frédéric, oubliant tout : qu'il déménageait, qu'il se droguait, qu'il était irresponsable. D'un coup de baguette magique, je le parai des plus belles qualités du monde.

*J'ai toujours eu ce genre de chums. Des gars inaccessibles ou à sauver.*

## Mais pas tous des princes...

Le lendemain, j'appelai mon confident de toujours, Gilbert, pour lui faire part de ma rêverie nocturne, et, sans me juger, il me fit voir la réalité. Oui, l'année précédente j'avais rompu avec Frédéric parce que j'en étais rendue à consommer presque

autant que lui et, non, il ne me faisait plus du tout rire à la fin. Nous étions tous les deux écrasés sur un fauteuil, écoutant de la musique, chacun dans son *trip*.

J'ai toujours eu ce genre de chums. Des gars inaccessibles ou à sauver. Je me suis imposée des missions impossibles dans lesquelles je me détruisais tout en croyant fermement que j'étais une bonne et pauvre victime.

Je sais aujourd'hui que l'amour m'effraie. Mais j'y rêve. Ah ! Que j'aimerais qu'un gars sensé m'aime ! Mais je les fuis comme la peste. Ils sont ou plates ou trop gentils ou pas assez beaux ou pas assez charmeurs, ou pas assez ceci ou trop cela.

Quand mon cœur se met à battre, soyez sûrs que c'est parce qu'un gars vient de me faire un compliment quelconque, que ses yeux brillent, et intérieurement je me dis hum... beau bonhomme ! Sauf que maintenant, je prends le compliment avec plaisir, je dis en riant : «*You made my day*», je le laisse discourir, et je me rends compte qu'il n'est qu'un pauvre paumé se cherchant une proie à déplumer. Moi, je passe mon tour. J'ai assez donné. ■

## How Can We Really Know People?

**BILL ECONOMOU**

Camelot, Marché Atwater



When can we know if we can trust someone? I know people I can confide in and that's makes me feel more reassured. Sometimes we think we know people, but we don't. How much time should we spend with someone before we say that we really know them? One person recently said about two years. It also depends how much time you spend with them daily and what habits he or she will have. Sometimes I get to know people when I work with them. If I want to get to know them better I would have to associate myself more or even live with them to really understand them well. I've known some people for several years that I can trust and I thank God for that. I can exchange thoughts and get advice from them, which is important to me. I've never lived with them, but after all this time I know them well enough. I also know who to stay away from for my well being. I've been known for being reliable; I do what I say a lot of the time. A person's true character cannot be hidden forever it will be evident sooner or later.

## Mouvement perpétuel



**SERGE SAVARD**

Camelot, angle Gauthier/de Bordeaux

Il y a environ trois ans, j'ai fait une thérapie en centre fermé parce que je me cherchais et que je voulais mieux me comprendre. Comme je ne regardais pas la télé et que je ne lisais pas non plus, je me promenais dans les corridors et je réfléchissais. J'ai découvert que j'étais dans un cercle vicieux. Je faisais des projets, je les abandonnais et je me décourageais. J'ai donc décidé de faire comme les thérapeutes et de me questionner sur ma vie depuis mon enfance pour essayer de comprendre pourquoi j'agissais de la sorte. Ce que j'ai trouvé, c'est que ce qui est important maintenant pour moi c'est de me découvrir vraiment et j'espère par la suite que je saurai ce que je veux faire de ma vie et arriver enfin avec un projet concret.

## Nouvelle camelot

**CYBELLE PILON**

Camelot, angle Plessis/Ontario.



Moi, Cybelle Pilon, j'ai décidé d'être camelot pour améliorer ma qualité de vie. C'est Johanne, la concierge où j'habite qui a remarqué que j'avais des difficultés. Elle m'a dit qu'à L'itinéraire, il était possible de recevoir de la bouffe de Moisson Montréal et c'est comme ça que j'ai pris contact avec le magazine. Je vends donc le magazine depuis la mi-juillet et cela m'apporte beaucoup. Mon attitude face aux gens de l'extérieur a changé. Je suis plus ouverte, à l'écoute de ce qu'ils me disent. Depuis la mort de ma mère, je m'isolais et mon nouveau travail m'a fait rencontrer des personnes sympathiques. Même si ce travail ne me rendra pas millionnaire, il me valorise et j'ai vraiment envie de continuer. Je reprends courage et je pense que ma persévérance sera récompensée.



## La vente

**GISÈLE NADEAU**

Camelot, métros D'Iberville et Jarry

Pour ma part, la vente, c'est comme un art, c'est d'être à l'aise avec le produit que l'on a à offrir aux gens. La vente, en même temps, c'est faire connaître son produit.

Dans la vente, on ne sait jamais à quoi s'attendre dans le sens qu'il y a des gens qui nous paraissent plus ou moins ou pas intéressés, et qui, tout à coup, viennent me voir et décident d'acheter mon produit (le magazine).

Cela me fait énormément plaisir et m'apporte en même temps une belle et bonne surprise. C'est aussi le sentiment d'accomplir une bonne et grande cause qui est de vendre le magazine *L'itinéraire*. Je suis toujours très heureuse de faire cela.

P.-S. Merci sincère à tous(es) mes clients(es).

## Reprendre contact avec ses émotions

**CLAUDE GAUTHIER**

Camelot, angles Beaubien/30<sup>e</sup> Avenue et Saint-Zotique/41<sup>e</sup> Avenue

Parfois, ce qui semble le plus me motiver dans la vie, c'est l'amour que j'ai pour moi-même, mes proches et inversement l'amour que mes proches me démontrent. Il fut une période où j'avais l'impression que personne ne m'aimait, car j'étais incapable de m'aimer moi-même et donc de ressentir d'amour pour personne. Je me sentais isolé et mésadapté face aux conventions sociales, car à la longue, la morphine m'avait rendu apathique. Je m'étais bien sûr isolé moi-même de presque tout contact humain. Mais fort heureusement, maintenant, grâce en grande partie à ma copine qui a cru en moi, a su me faire confiance et me donner l'amour dont j'avais besoin, j'ai pu refaire surface et enfin reprendre contact avec mes émotions refoulées si longtemps. Je ne peux omettre également l'aide constante de ma colocataire qui n'a jamais cessé de me soutenir dans mes périodes les plus désespérées et sans aucune ressource.



## Mère absente, fille manquée

**CYLVIE GINGRAS**

Chroniqueuse de rue

La pire tragédie pour un enfant c'est quand sa mère quitte le domicile familial. Je venais tout juste d'avoir sept ans lorsque ça s'est produit. Au moins, si elle avait été morte, j'aurais compris que je ne la reverrai plus jamais.

Un midi, alors que je regardais la télévision, j'entends ma mère qui pleure au téléphone. Elle parle à sa sœur, ma marraine, Collette. Elle lui dit : «Je vais allumer le poêle à gaz et je vais mettre le feu et moi et mes trois enfants allons mourir!»

Il faut dire que ma mère était schizophrène, bipolaire et souffrait de troubles sévères du sommeil.

Je voyais bien ses machines à coudre sortir de la maison afin qu'elle les vende et elle me disait de ne pas en parler à mon père. Je lui ai demandé si elle partait et elle m'a répondu que non : elle m'a menti et elle m'a déçue au plus haut point. À partir de ce moment-là, j'ai perdu totalement confiance aux adultes et je me suis juré que jamais je ne deviendrais une adulte, plutôt une grande personne.

Donc, un matin, à mon réveil, elle était partie : c'est à ce moment-là que j'ai fait ma première dépression majeure et j'en ai vécu tellement d'autres qu'après la dixième, j'ai arrêté de les compter. Son départ m'a brisé le cœur parce que j'étais sa favorite; ma sœur était la préférée de mon père et mon frère aîné était le préféré de ma grand-mère paternelle. Il ne me restait plus rien.

**Vous voulez être au cœur de L'itinéraire?**

*L'itinéraire* recherche des bénévoles pour accompagner les camelots dans leurs ateliers d'écriture et de communication.

Vous avez le don d'aller chercher ce qu'il y a de meilleur chez les autres? Vous aimeriez contribuer à amplifier la petite voix timide tapie dans le cœur des camelots?

C'est exactement ce dont nous avons besoin pour permettre aux camelots de partager leur vécu tout en transformant leurs écrits en élan libérateur.

Nous recherchons spécifiquement des gens ayant :

- Formation ou expérience en littérature, travail social, sociologie
- Capacité à travailler avec des personnes ayant des parcours de vie atypiques
- Sensibilité à la mission de L'itinéraire

Si vous voulez accompagner les camelots de *L'itinéraire* avec tout votre talent et votre sensibilité, contactez Gopesa Paquette [gopesa.paquette@itineraire.ca](mailto:gopesa.paquette@itineraire.ca)



# Pourquoi donner à L'itinéraire dans le temps des fêtes

## À quoi servent vos dons?

Vos dons ne servent pas à payer l'administration, l'immeuble ou l'impression du magazine. Ils sont versés directement au financement des services d'aide. C'est la structure d'économie sociale de L'itinéraire qui nous permet d'utiliser les dons pour l'aide aux personnes vulnérables.

PAR SERGE LAREAULT

L'itinéraire compte une quinzaine d'employés répartis dans deux secteurs, économique et social. Le secteur économique, le magazine, équilibre son budget avec les ventes, quelques subventions et des économies sur l'impression.

Le secteur du Développement social, quant à lui, permet d'offrir tous nos services de soutien et d'insertion sociale. C'est dans ce secteur que nos employés mobilisent les énergies nécessaires pour accélérer la réussite de nos camelots. Ce secteur est financé par les subventions gouvernementales et les dons.

Ce concept d'économie sociale nous permet donc de consacrer les dons directement à l'aide aux camelots et à des services de réinsertion.

À L'itinéraire, très peu de matériel est acheté. Nous maintenons une politique de dons en matériel et nous utilisons tout ce qui nous est offert par les entreprises (bureaux, ordinateurs, équipements, etc.). De plus, nous ne payons pas pour des placements publicitaires ou des conceptions marketing. Nous demandons tous ces services à des entreprises partenaires, car nous voulons consacrer les fonds en argent aux besoins des personnes démunies. Enfin, grâce à un programme gouvernemental et des donateurs corporatifs, nous avons acquis notre immeuble, au coin des rues De Lorimier et Ste-Catherine, afin de ne pas payer un loyer exorbitant.

Avec L'itinéraire, vous êtes assurés que vos dons vont à la bonne place et qu'ils font une différence réelle dans la vie des gens que vous voulez aider. ■



**En vous abonnant, vous encouragez la cause des plus démunis qui se prennent en main pour améliorer leur sort.**

**ABONNEMENTS SOLIDAIRES AUX CAMELOTS**

Pour les modalités, consultez notre formulaire dans le magazine ou sur notre site web: [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)

## CARTES-REPAS

Faites un don autrement. Le Groupe L'itinéraire, par le biais du Café L'itinéraire, offre la possibilité à des personnes à revenus modestes de se nourrir avec dignité.

Pour les modalités, consultez notre formulaire dans le magazine ou sur notre site web [www.itineraire.ca](http://www.itineraire.ca)



# Journée Spaghetti à L'Itinéraire, **une réussite!**

PAR CLAUDINE BOUCHER | Aide aux loisirs

**Le** 28 octobre dernier a eu lieu notre Journée Spaghetti pour la deuxième année consécutive et comme l'année dernière, ce fut un succès bœuf. Je suis très fière de la coopération de chaque personne dont j'ai sollicité l'aide (une bonne dizaine!). À part la période allant de 14 à 16 heures, ce fut un feu roulant presque toute la journée. Bien qu'on parle de «Journée Spaghetti», c'était vraiment un repas complet avec salade, pain à l'ail, boissons et desserts variés. Les participants devaient payer 5\$ et les profits serviront aux loisirs et plus particulièrement pour le party de Noël. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette journée une réussite. ■



Pierre Vézina, cuisinier au Café L'Itinéraire, prépare la sauce bolognaise.



Monsieur Paul, France Lapointe, Pierre Vézina et Claudine Boucher ont contribué à faire de cette journée un grand succès!

Claudine et toute l'équipe de L'Itinéraire tiennent à remercier le METRO St-Hubert ainsi que le IGA Longueuil pour leur appui à cette journée réussie

## PROGRAMME ACTION

Action est un programme de pré-employabilité dont l'objectif est de permettre aux personnes éloignées du marché du travail de cheminer personnellement et professionnellement. Cette expérience se vit dans un cadre préparatoire à un retour sur le marché du travail.

### Pour participer au PROGRAMME ACTION

La personne doit être prestataire du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale et présenter des caractéristiques associées aux personnes éloignées du marché du travail.

Si vous désirez participer au PROGRAMME ACTION, veuillez communiquer avec Sylvie Gamache par courriel à [sylvie.gamache@itineraire.ca](mailto:sylvie.gamache@itineraire.ca) ou par téléphone au 514 597-0238 poste 222.



## Hommage aux morts de la rue Pour ne pas les oublier !

Le nombre de personnes itinérantes ne cesse de croître, à Montréal comme dans l'ensemble des régions du Québec. Certaines vont et viennent entre les hébergements et la rue, entre une chambre louée et le sofa d'un ami. Plusieurs en paieront de leur santé et, chaque année, de trop nombreuses personnes en paient de leur vie. Lors de la 24<sup>e</sup> édition montréalaise de la Nuit des sans-abri qui s'est tenue le 18 octobre dernier, nous avons rendu un dernier hommage à ces *morts de la rue* décédés dans la dernière année. Le texte ci-dessous reprend cet hommage, à l'approche d'un temps de réjouissances.

PAR MARJOLAINE DESPARS | Coordonnatrice adjointe

Les personnes itinérantes ont trop souvent froid, faim et peur.

Être en situation d'itinérance, c'est vivre les froids extrêmes en plein mois de janvier et les canicules du mois d'août.

C'est également vivre avec une espérance de vie réduite, due notamment aux cumuls des problèmes de santé pas toujours traités ni même diagnostiqués.

Vivre dans la rue, c'est vivre sans un sou dans une société où tout s'achète.

C'est courir partout, marcher beaucoup pour subvenir à certains de ses besoins de base...

Chaque année, des personnes itinérantes ou qui ont connu la rue décèdent des suites d'une vie en marge d'une société qui n'a pas su les soutenir correctement.

*Mario Bédard - Iréné Marier - Alain Boily - Géatan Dionne - Stéphanne Boisseau - Fernande Brisson - Jacques Brien - John Butler - Pierre Hamel - Daniel Dupont - Suzanne Thibault - Giesppe Ficele - Paul Girard - Duncan Jonhston - Luc - Orangel Rojas - Nico Rico - Marc Jolicoeur - Bernard Kowalchuk - Ria Carbonneau - Rudy Lagacé - Mario Malette - Antonio Pedro - Stéphanie - Normand Boulianne - André Matayer - Bernice - Suzanne - Francine - Pepsi - Roland Tardif - André Tessier - François Vézina - Robert Croteau - Emmanuel Thivierge - François Lavoie - Frank Marley - Sylvain Lamoureux - Nathalie Joncas - Picolo...* sont décédés dans la dernière année.

... nous voulons nous souvenir d'eux et d'elles.

... nous voulons également nous souvenir de tous ceux et celles que l'on ne connaît pas et qui ont trouvé la mort dans un parc, une ruelle, dans une maison de chambres insalubre.

... nous souhaitons finalement nous souvenir de tous ceux et celles de qui nous n'avons plus de nouvelles et dont quelques-uns sont probablement morts sans qu'on ne le sache.

Sachez que nous pensons à vous et que nous continuerons de nous battre pour le respect des droits des plus démunis. ■

La nuit des sans-abri de 2009



POUR UNE POLITIQUE EN ITINÉRANCE

**RAPSIM**

Le réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal  
www.rapsim.org | Tél. : 514 879-1949



L'achat et la vente d'une propriété,  
c'est une affaire de coeur et de  
savoir-faire!



**Via Capitale du Mont-Royal**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

Plateau  
1152, avenue du Mont-Royal Est  
**514.597.2121**

Rosemont  
2339, rue Beaubien Est  
**514. 721.2121**



capitaleMtRoyal



ViaCapitaleMontRoyal

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



Cocktails • Événements corporatifs ou privés • Repas pour écoles et CPE • Service de comptoir alimentaire • Pâtisseries pour cafés, restaurants, cafétérias ou pour vos occasions personnelles • Service aux tables • Location de salle.

*Bis est une entreprise d'insertion sociale et professionnelle à but non lucratif spécialisée dans la restauration.*

TRATEUR



[WWW.TRAITEURBIS.QC.CA](http://WWW.TRAITEURBIS.QC.CA)

514 721-1747



# Problèmes avec le jeu?

## JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

**514 527-0140**

**1 800 461-0140**

**1 866 SOS-JEUX**

[www.jeu-aidereference.qc.ca](http://www.jeu-aidereference.qc.ca)



**accueil bonneau**  
*croire. semer. grandir.*

# Pour faire une différence

[WWW.ACCUEILBONNEAU.COM](http://WWW.ACCUEILBONNEAU.COM)

[FACEBOOK/ACCUEILBONNEAU](https://www.facebook.com/accueilbonneau)

# LE CENTRE PAUSE SANTÉ

## Pour vaincre l'hépatite C

L'hépatite C est une maladie très répandue au Québec, particulièrement chez les sans-abri. Heureusement, des centres de traitement comme Pause Santé existent. Seul dans son genre en Amérique du Nord, l'organisme offre, en plus d'un suivi médical complet, un hébergement adapté aux besoins des malades et surtout, à la rigueur de leur traitement.

PAR PHILIPPE LAJEUNESSE

*«Les traitements pour guérir l'hépatite C sont très intenses,»* explique Andréanne Fafard, intervenante au centre Pause Santé. *«Avec des effets secondaires comme la nausée, la diarrhée, les pertes d'équilibre et une fatigue extrême, il est fort probable que le traitement soit moins efficace si les malades ne disposent pas d'un minimum de confort et de stabilité pendant leur guérison.»*

Si l'on veut que le traitement soit efficace, il est important que les patients le suivent adéquatement, soit une injection par semaine et plusieurs comprimés oraux chaque jour. Mais ce n'est pas en restant dans la rue que les malades guériront vraiment, insiste M<sup>me</sup> Fafard : *«Après leur injection, le moral des patients est au plancher, ils peuvent dormir pendant deux jours consécutifs tellement ils sont épuisés. C'est à ce moment qu'avoir un*

*lit, une meilleure hygiène et une équipe de professionnels disponibles prend beaucoup de valeur.»*

Ouvert depuis mai 2013 dans le secteur paisible de la Petite-Patrie, le centre se donne la mission de rendre la période de traitement de l'hépatite C la plus agréable possible. Avec ses 14 chambres, son immense salon, une cuisine bien garnie et une salle d'ordinateurs, les résidents y trouveront confort et réconfort.

### Des résultats convaincants

*«Projet pilote, on ne sait pas si on aura droit à plus de subventions pour pouvoir continuer l'an prochain,»* explique Andréanne Fafard d'un air morne. Pourtant, le programme affiche des résultats convaincants. Depuis le printemps, 13 résidents sur 14 en sont sortis complètement guéris. *«Cela prouve que nos services sont efficaces,»* lance-t-elle en souhaitant que les effets bienveillants du centre puissent continuer de profiter à ceux qui veulent s'en sortir.

En plus d'offrir un service médical et un logis aux malades, le centre est un endroit convivial où des liens de fraternité se forment entre les patients. *«Ce volet communautaire permet aux patients, souvent victimes d'exclusion sociale, de réapprendre à vivre en société,»* observe M<sup>me</sup> Fafard.

Les résidents sont libres de faire ce qu'ils veulent et ne sont pas contraints de diminuer leur

Le projet Pause santé est le fruit d'un partenariat entre le Centre Associatif Polyvalent d'Aide à l'Hépatite C (CAPAHC) et la Mission Old Brewery.

### CENTRE ASSOCIATIF POLYVALENT D'AIDE HÉPATITE C

Centre d'aide pour les personnes atteintes de l'hépatite C. Écoute et soutien des malades, cheminement vers un traitement médical, suivi tout au long du traitement.

[www.capahc.com](http://www.capahc.com)  
514 521-0444

### MISSION OLD BREWERY

Centre d'aide pour les personnes en situation d'itinérance. Services de logement temporaire ou permanent dans ses différentes maisons. Accompagnement des itinérants pour les aider à se sortir de la rue.

[www.oldbrewerymission.ca](http://www.oldbrewerymission.ca)  
514 866-6591

consommation de drogue ou d'alcool. L'intervenante fait remarquer que la majorité des résidents le font tout de même de leur propre gré : *«La lourdeur du traitement, l'incompatibilité des drogues et de l'alcool avec les médicaments et l'atmosphère positive et confortable qui règne dans le centre font en sorte que les patients ressentent moins le besoin de consommer.»*

Une fois un patient guéri, l'équipe du centre Pause Santé lui offre l'opportunité de se trouver un nouveau logis en fonction de ses particularités. *«Que ce soit vers un centre de désintoxication, un centre pour les maladies mentales ou même un appartement normal, on aide les patients à se trouver un refuge qui sera adapté à leurs besoins,»* termine Andréanne Fafard. ■



## TÉMOIGNAGE

# Survivre au VIH

En prévision de la Journée mondiale de la lutte contre le sida, le 1<sup>er</sup> décembre, *L'itinéraire* et le Groupe d'entraide à l'intention des personnes séropositives, itinérantes et toxicomanes (GEIPSI) ont mis sur pied un projet d'initiation à l'écriture. Rendu possible grâce au Programme d'action communautaire sur le sida (PACS), ce projet a été créé afin de sensibiliser le public à la réalité des membres qui fréquentent GEIPSI.

Pendant un mois, les membres Serge Laramée, André Charest et Jean-Claude Jomphe se sont livrés avec sincérité et persévérance à travers leurs textes. À chaque rencontre que nous avons eue à *L'itinéraire*, ils ont démontré une soif d'apprendre et une sensibilité remarquables.

Il en résulte des textes profondément sentis, porteurs d'espoir, mais qui témoignent aussi de déchirantes réalités. Se livrer sans fard était important pour ces hommes qui espèrent ainsi, sans prétention, partager certaines leçons qu'ils ont tirées des défis qu'ils ont surmontés.

# Tenter d'arrêter

PAR JEAN-CLAUDE JOMPHE

J'ai tenté d'arrêter de fumer la cigarette à plusieurs reprises, sans succès. Dans ma cellule à la prison de Bordeaux, j'étais un consommateur en manque de drogue et de cigarettes. Je défaisais des *botchs* pour rouler le tabac.

À cette époque, j'ai lu dans un livre de psychologie que tout ce que j'entretiens dans ma pensée consciente se grave dans mon subconscient. J'ai fini par réaliser qu'à constamment me répéter le même message, j'étais en train de me convaincre d'une fausse réalité : arrêter de fumer, c'est difficile et je ne serai pas capable. Cette fausse réalité devenait vraie.

Alors, je me suis dit : «*Corrige cette erreur de pensée et, comme on faisait à l'école, écris 25 fois la bonne formule sur une feuille.*» De cette façon, cette nouvelle affirmation se grave dans la tête. «*Arrêter de fumer : c'est facile, c'est le fun et je suis capable!*» Entre-temps, j'ai reçu un carton de cigarettes Du Maurier en cadeau de Noël. Pour une fois que je passais d'un *botch* à un carton, je me suis dit qu'avant d'allumer chacune d'elle je répèterais ma nouvelle affirmation.

Deux cent «*cig arrête*» plus tard, j'avais réussi à me convaincre mentalement qu'arrêter de fumer, c'était facile, c'était le fun et j'étais capable. Quand j'ai réalisé que j'étais non-fumeur, mon *craving* est devenu plus facile à vivre que je ne l'aurais cru. L'intensité de mon *craving* s'est transformée en un *buzz* fascinant.

Quand on m'a offert une cigarette un mois plus tard, j'ai été pris par surprise et je ne savais plus comment réagir. Je me suis dit : «*Ok, je vais en fumer juste une pour souligner que ça fait un mois que je n'ai pas fumé.*» Quel piège! J'ai recommencé à fumer et ça a duré deux ans. Et c'est alors que je me suis dit : «*Ok. La prochaine fois que j'arrête quelque chose, c'est tolérance zéro et j'arrête tout : cigarettes, cocaïne et alcool.*» Je savais que ça ne pouvait qu'améliorer mon système immunitaire.

Deux ans plus tard, dans le but de guérir mon hépatite C, mon médecin m'a dit que je devais arrêter de boire pour entamer un programme à l'interféron. Dans ma tête, l'heure avait sonné. Cette déclaration de mon médecin a été l'élément déclencheur qui m'a permis de passer à l'action et mettre ma nouvelle affirmation à l'œuvre. Je me suis rendu au centre Dollard-Cormier et j'ai entamé une nouvelle vie sans consommation.

Avant d'entrer en détox, je m'étais dit qu'à ma sortie, ça me prendrait un *high*. À la toute fin de ma thérapie, je suis donc allé faire un saut de parachute. Cette dernière chute fut la fin de mes rechutes!



# Vieillir seul et malade

PAR SERGE LARAMÉE



**Je vieillis, je suis seul, je suis malade et j'ai le VIH. Et avec les années, ma santé ne s'améliore pas du tout. Ça commence à m'inquiéter.**

Au printemps, j'ai eu un problème avec le nerf sciatique. Hé bien, j'ai passé trois jours au lit sans pouvoir bouger. Personne ne savait ce qui m'arrivait et, comme je vis seul et que je suis sans famille,

je suis resté là à attendre que ça passe. Juste avant que la douleur se déclare, je lavais mes fenêtres. Par chance, j'avais une bouteille d'eau près de mon lit qui m'a permis de m'hydrater et je me suis servi de la chaudière avec laquelle je nettoyait mes vitres pour uriner.

Après trois longs jours, j'ai réussi à me traîner hors du lit pour agripper une chaise et me glisser à travers l'appartement jusqu'à la cuisine pour me faire à manger. J'ai été un mois à me déplacer ainsi avant de pouvoir sortir et voir un médecin. Au début, je cuisinais et faisais la vaisselle assis sur cette chaise. Avoir eu de l'aide, j'aurais pu voir un médecin plus tôt. Mais quand je me suis informé au CLSC de mon quartier, on m'a répondu qu'il y avait une liste d'attente et que ce service était destiné en premier lieu aux personnes en perte d'autonomie.

Si, justement, les personnes seules et malades pouvaient bénéficier de cette aide, j'aurais probablement pu éviter cette situation. Mais on est laissé à nous-mêmes. Le VIH, les os qui commencent à faire mal et la solitude, c'est lourd. Je suis trop jeune pour être placé en centre, mais assez malade pour avoir besoin d'aide parfois.

Il y a quelques jours, on m'a annoncé que j'avais quelque chose au cœur : vraiment rien pour me rassurer. Alors je m'adresse à tous ceux et celles qui vieillissent avec une condition chronique et qui sont de plus en plus nombreux : nous avons besoin d'aide à la maison, besoin d'une ligne d'écoute spécialisée. Ne lâchez surtout pas. Courage! Un jour, on va nous entendre.

# Ma nouvelle vie

PAR ANDRÉ CHAREST



**Ma vie a beaucoup changé depuis que j'ai un travailleur social avec moi. Il m'a trouvé un toit et m'a beaucoup aidé à me sortir de la rue.**

Notre première rencontre a été dans le temps des fêtes, il y a une dizaine d'années. J'avais besoin d'un *lift* pour ramener mes sacs d'épicerie chez moi depuis la

Fondation d'Aide Directe, une banque d'aide alimentaire. Comme je fréquentais GEIPSI à l'époque, je voyais régulièrement un travailleur social soutenir les autres usagers de l'organisme. Je l'ai donc approché pour lui demander de me donner un coup de main. Il n'était pas trop chialoux, pas trop difficile... et plutôt sympathique!

Dans les premiers temps, il m'amenait toujours un café quand j'allais le rejoindre pour aller chercher mon épicerie. Il m'accompagnait aussi dans mes rendez-vous médicaux, mais comme aujourd'hui j'arrive à faire la plupart de mes démarches moi-même, il m'aide surtout pour le logement.

Il y a près d'un an, je me suis ramassé dans la rue. J'ai passé un mois et demi à la Mission Old Brewery, après quoi il m'a trouvé un toit. Il m'a équipé pour me permettre de m'installer chez moi, repartir à neuf et m'encourager. Grâce à lui, j'ai désormais une télévision, un frigo, un radio et un four micro-onde. Rapidement, en ayant une place stable et plus de sécurité, ma santé s'est améliorée.

Depuis que je connais mon travailleur social, je paie mes comptes plus régulièrement. Il m'a aidé à établir une routine et m'aide à me développer de plus en plus, à me replacer sur le droit chemin. Il fait beaucoup de démarches pour moi et avec moi. Il m'a accompagné dans mon cheminement à travers l'évolution du VIH. Quand je l'ai rencontré au tout début, je prenais 50 pilules par jour pour ma trithérapie. Aujourd'hui, après plusieurs changements, je n'en prends qu'une. Chaque changement a été difficile et il a été là pour moi tout au long.

La vie est plus belle pour moi parce que j'ai eu beaucoup d'aide pour mon avenir. Moi, je suis un éternel fonceur et je ne m'en cache pas. C'est ma santé avant tout : il ne faut pas que je lâche! Je suis très heureux et ça va continuer comme ça.

## ASSOIFFÉS D'ART ET DE CULTURE?

La Vitrine vous offre toutes les activités du grand Montréal au cœur du 2-22, le nouveau phare culturel du Quartier des spectacles!

# LA VITRINE .COM

INFORMATION CULTURELLE  
BILLETS AU TARIF RÉGULIER  
ET DE DERNIÈRE MINUTE

Découvrez  
toutes les activités  
culturelles en un  
tour de main!



2, RUE SAINTE-CATHERINE EST  
Saint-Laurent | 514 285.4545  
f vitrineculturelle t la\_vitrine

## ET ENCORE...

## Ça commence à sentir Noël!

À preuve, l'esplanade de la Place des Arts ne se couvre pas seulement d'un éclairage multicolore, mais sa programmation est toute enguirlandée. On accompagnera les légendaires fantômes de Dickens dans une visite chez Scrooge pour **Un conte de Noël** à Sons et brioches au Piano Nobile (8 décembre, 11 h) et on retrouvera son cœur d'enfant à l'occasion de l'immortel ballet **Casse-Noisette**, qui fête cette année ses 50 ans de féerie chorégraphiée par Fernand Nault à la Salle Wilfrid-Pelletier (12 au 30 décembre). La troupe Québec Issime revient pour une 11<sup>e</sup> année consécutive avec le spectacle **Décembre**, qui fait chanter la magie du temps des fêtes au Théâtre Maisonneuve (12 au 29 décembre) et fort de son immense succès remporté en 2011, l'as-conteur Fred Pellerin retombe dans les bras de l'OSM et de Kent Nagano pour le **Concert de Noël** qui deviendra, on se le souhaite, une nouvelle tradition du temps des fêtes à la Maison Symphonique (16 au 19 décembre, 19 h 30). Renseignements et billetterie : 514 842-2112, 1-866 842-2112 ou [www.placedesarts.com](http://www.placedesarts.com).

## Détournement de porcelaine

Travailler la porcelaine, pour la quinzaine d'artistes qui sont réunis dans le cadre de l'expo *De la porcelaine à l'œuvre*, c'est beaucoup plus que de fabriquer des petits pots en céramique. Dans l'esprit des ready-made si chers à Marcel Duchamp, ils utilisent différents médiums, de la sculpture à l'installation sonore en passant par la photo et la vidéo, pour créer des objets qui non seulement interpellent, mais suscitent bien des interrogations. Un plaisir pour l'œil et un pari pour l'esprit.

Jusqu'au 21 décembre  
**Galerie Art Mûr**  
 5826, rue Saint-Hubert, [www.artmur.com](http://www.artmur.com)



## Théâtre hybride

Un pas de deux qui étonne : une joute verbale se déroulant dans un espace-temps d'où personne ne sortira gagnant. Cette pièce de l'auteur russe Ivan Viripaev prend sa source dramatique dans la Bible pour éclore en un décalogue provocateur et éclaté. Les *Saintes Écritures* défilent sous forme de tableaux, dans une approche stylisée où l'on reconnaîtra la fougue du metteur en scène Christian Lapointe lequel, décidément, règne en roi sur les planches montréalaises cette saison. Avec Ève Pressault et Éric Robidoux.

**Oxygène** | Jusqu'au 14 décembre | THÉÂTRE PROSPERO | 1371, rue Ontario Est | [theatreprospero.com](http://theatreprospero.com)

## Chez les Plateaupithèques

Beau voyage dans le temps qu'on nous propose avec *Vies de Plateau* : deux siècles d'histoire au cours desquels le territoire est passé de terre agricole à quartier branché et peuplé de créateurs. L'incursion proposée se décline en objets, œuvres, archives, artefacts, photos et films qui illustrent abondamment comment a évolué ce secteur devenu mythique de Montréal et qui a été surnommé « Plateau Mont-Royal » pour la première fois en 1938.

Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2014 | **Musée Pointe-à-Callière** | 350, Place Royale, Vieux-Montréal | [pacmusee.qc.ca](http://pacmusee.qc.ca)



La caserne de pompiers n° 30, anciennement l'hôtel de ville de Saint-Louis, située à l'angle de la rue Laurier Ouest et du boulevard Saint-Laurent.



Centrale des syndicats  
du Québec

CSQ

Une **Centrale** au service  
des **personnes**,  
en **mouvement**  
avec son **temps**



csq.qc.net



facebook.com/lacsq

twitter.com/csq\_centrale

1213-47

# Ponton

Depuis 1865



PLUS DE 15 000 COSTUMES DISPONIBLES

Tél. (514) 849-3238

480, rue St-François-Xavier, Montréal (Québec) H2Y 2T4

www.pontoncostumes.com



LUDO  
L'A

LILI  
LE

LUCA  
LE

LU

LIT

LIRA

LA LECTURE EN CADEAU  
QUI A LU, LIRA

OFFREZ UN LIVRE NEUF  
À UN ENFANT DÉFAVORISÉ  
en novembre et décembre  
dans l'une des librairies  
et bibliothèques participantes

lalectureencadeau.org



PAR DENYSE MONTÉ



## Fenouil : de la feuille à la graine

Avec son petit goût d'anis et ses vertus médicinales, le fenouil mérite sa place dans nos cuisines! Ses feuilles renferment des substances antioxydantes. Il est une excellente source de vitamine C et de calcium, et sa richesse en potassium en fait un aliment diurétique. De plus, le fenouil contient une forte concentration de vitamine B9, indispensable aux femmes enceintes. En phytothérapie, les graines de fenouil sont utilisées pour soulager les coliques ou traiter les flatulences. Une restriction : le fenouil est déconseillé aux personnes allergiques, surtout à celles qui sont sensibles aux pollens de bouleau.

## Petit-lait, grosse pollution?

L'expansion du yogourt grec aux États-Unis représente une sérieuse préoccupation environnementale. On ne sait trop que faire de la quantité astronomique de petit-lait qui est rejetée lors de sa fabrication (plusieurs millions de livres par jour à New York). Le lactosérum serait toxique pour la vie aquatique s'il était déversé dans les rivières. Pour un fabricant qui a trouvé preneur dans une ferme où ce résidu lacté sert à nourrir les vaches, que deviennent les autres rejets quotidiens? Les experts cherchent activement des solutions pour endiguer le gaspillage et recycler le petit-lait afin d'en faire éventuellement du biogaz.

## Détente au bout des doigts



C'est bien beau de s'activer les bras, les jambes et les abdos, mais les doigts aussi ont besoin de bouger. Pourquoi ne pas se lancer dans le découpage de papier comme on le faisait à la petite école? Une suggestion dans l'esprit des fêtes : réaliser des flocons de neige. Pour rendre cette activité intergalactique plus amusante, consultez le site Star Wars Snowflakes, d'Anthony Herrera. Vous y trouverez des formes de flocons à l'effigie des objets et des célébrités les plus célèbres de la série culte de George Lucas. Sortez vos ciseaux, créez, décorez, oubliez les soucis et que la paix soit avec vous!

## Stop à la gueule de bois

C'est le temps des partys de bureau. Pour éviter de se réveiller tout barbouillé le lendemain d'une soirée trop arrosée, ingurgitez un Sprite après votre dernier verre, conseillent des chercheurs chinois! Pas d'infusions aux herbes : elles prolongent les effets de gueule de bois. Mais un breuvage composé de citron et d'eau gazeuse, après l'alcool, accélère le processus d'élimination des toxines, réduisant le temps d'exposition de l'organisme à l'acétaldéhyde. C'est ce composé qui provoque les maux associés à la consommation excessive d'alcool, d'après les scientifiques de l'Université de Guangzhou.



Le fait de regarder intensément la photo d'un être cher atténue la douleur ou permet d'endurer une situation éprouvante - le dentiste, par exemple. Les Drs Mehmet Oz et Mike Roizen, auteurs des livres à succès *YOU...* rapportent une étude dans laquelle on avait appliqué de la chaleur sur les bras des participants. Ceux-ci éprouvaient une sensation de brûlure moins forte lorsqu'ils avaient sous les yeux une photo de la personne aimée. Étonnamment, la photo s'avérait plus efficace encore que le toucher affectueux de leur chéri(e). Plus que la personne réelle, sa photo entraînait une diminution de l'activité du centre de la douleur dans le cerveau et stimulait les régions du plaisir. Il semblerait que les partenaires sont peu habilités à faire face à la douleur de l'autre; tandis qu'une photo vaut mille «maux».

## PHOTO ANTIDOULEUR

(Sources : npr.org, ladepeche.fr, anthonyherrera.com)

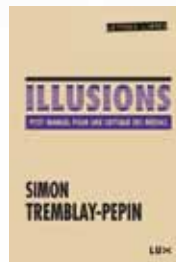
PAR GENEVIÈVE GAGNÉ,  
PHILIPPE LAJEUNESSE  
ET GOPESA PAQUETTE

## Journalisme, où es-tu?

Dans un monde parfait, le journalisme, pilier central de notre société démocratique, transmettrait une information objective et de qualité. Loin de là, l'information à laquelle nous avons droit aujourd'hui semble être si déformée par le sensationnalisme qu'elle en perd parfois tout son sens. Ce petit guide pratique fait la critique du monde journalistique actuel en nous permettant de se situer dans ce raz-de-marée d'informations qui nous submerge quotidiennement. En s'appuyant sur des exemples de théoriciens tels qu'Herman, Chomsky, Bourdieu et Freitag, l'auteur décrit d'un ton réprobateur l'image d'un journalisme bien loin de son idéal principal. Un livre destiné à ceux qui désirent développer leur interprétation de l'actualité. (PL)

### *Illusions*

Par Simon Tremblay-Pepin, Lux, 146 pages.



### CQFD

Le principe est simple : des idées populaires sont déconstruites par des spécialistes. Le résultat est toutefois inégal pour ce deuxième exercice. Plusieurs argumentaires sont solides, comme celui qui défait l'idée que les brevets stimulent l'innovation. D'autres sont moins convaincants, dont celui attaquant l'idée que les drogues douces soient moins dangereuses que les dures qui s'en tient à la distinction sémantique entre les deux. Ailleurs, c'est le choix des idées à défaire qui laisse perplexe. Le déboulonnage des affirmations sur les États-Unis donne l'impression qu'on a dressé de maladroits hommes de paille. Après les débâcles successives de notre voisin, qui croit encore que «le président est tout puissant», que «le rêve américain est accessible à tous» et que «les Américains forment un peuple homogène»? (GP)

### *C'est encore faux! 50 idées déconstruites par des spécialistes*

Sous la direction de Guillaume Lamy, Septentrion, 328 pages.

## Ont-ils besoin de nous?

Claessens, auteur du livre mort subitement en 2012, connaît l'Afrique comme le fond de sa poche. Après avoir parcouru le continent pendant plusieurs années, il porte un regard éclairant sur les différents enjeux qui entourent l'aide internationale : le rapport Nord-Sud, la lourde charge administrative des grandes institutions et la durabilité des projets mis en place. À travers trois récits très intéressants, il témoigne des réelles conséquences de l'aide internationale sur la population locale. L'auteur raconte aussi la vie des coopérants et témoigne de leur volonté d'aider. À la lumière de ses recherches, il pose la question : les pays du Sud ont-ils vraiment besoin de nous? (GG)

### *«Qui a dit que nous avons besoin de vous?»*

Par Jacques Claessens, Écosociété, 264 pages.



## Légendes d'un peuple La fabuleuse



# d'Alexandre Belliard

## histoire de la francophonie

Alexandre Belliard est un artiste multidisciplinaire. Mêlant la littérature, l'histoire, la poésie et la musique, il nous offre le troisième tome de sa série *Légendes d'un peuple*. Accompagné d'un livre rédigé par l'historien Gilles Laporte, son album nous transporte à travers la tumultueuse histoire des francophones d'Amérique du Nord. L'auteur-compositeur, qui s'occupe du projet de A à Z, présente humblement son produit comme étant artisanal, divertissant et riche en culture.

PAR PHILIPPE LAJEUNESSE

L'histoire, la littérature, la politique, la chanson, les voyages, les rencontres, la poésie et la création, c'est tout ça *Légendes d'un peuple*. C'est mon grand projet de vie.

Alexandre Belliard

Pour ceux qui ne vous connaissent pas encore, pouvez-vous nous parler de vous, d'où vous venez et d'où vous vient cette passion pour la musique?

J'ai 36 ans, je joue et compose de la musique depuis plus de 20 ans et je ne considère pas que je viens d'un endroit en particulier. Ayant vécu un peu partout au Québec, je considère son ensemble comme mon chez-moi. Je suis présentement en tournée des écoles francophones dans les Maritimes, j'ai donc visité Terre-Neuve, le Nouveau-Brunswick et Saint-Pierre et Miquelon dans les deux dernières semaines. Je me promène beaucoup et en tire une certaine inspiration pour les chansons de *Légendes d'un peuple*.

Qu'est-ce que *Légendes d'un peuple* représente pour vous?

C'est la somme de toutes mes passions, un projet qui me permet de tout faire à la fois. L'histoire, la littérature, la politique, la chanson, les voyages, les rencontres, la poésie et la création, c'est tout ça *Légendes d'un peuple*. C'est mon grand projet de vie.

Quel message voulez-vous transmettre par vos chansons?

J'essaie de souligner le fait que l'Amérique francophone a une histoire méconnue et remarquable qui date de plus de 400 ans. Plus de 33 millions de personnes parlent français en Amérique du Nord et il est important de raconter la fabuleuse histoire de ce peuple courageux qui persiste et qui perdure. Du Québec à Haïti en passant par l'Acadie, la Louisiane et le Yukon, les communautés

francophones se serrent les coudes. *Légendes d'un peuple* tisse les liens qui existent entre ces communautés qui ont travaillé fort pour préserver notre belle langue à travers les âges.

Pourquoi est-il important, selon vous, que le peuple francophone se rappelle de son histoire?

Il est important de ne pas oublier d'où on vient. En plus, nous ne sommes pas si nombreux, alors il serait important qu'on se parle, qu'on se connaisse et qu'on s'encourage pour maintenir le français en Amérique du Nord.

Quel rôle jouent les personnages historiques qui colorent plusieurs de vos chansons?

Que l'on vienne du Québec ou d'une autre communauté francophone, nous avons tous les mêmes ancêtres, soit Marie Rollet, Louis Hébert, Marie-Anne Gaboury, les coureurs des bois et plusieurs autres personnages dont je parle dans mes chansons. Ils sont la base des liens qui unissent les francophones. Leur histoire comporte tous les ingrédients nécessaires à un scénario de film hollywoodien : l'amour, la guerre, la trahison, l'aventure et le courage! Une bonne source d'inspiration pour composer des chansons à la fois divertissantes et mobilisatrices. ■



### *Légendes d'un peuple, Tome III*

Musique – paroles : Alexandre Belliard

Textes historiques : Gilles Laporte

Les disques Gavroche

# À PROPOS DE... LA RUE

*Que chacun balaie  
devant sa porte et les  
rues seront nettes.*

PROVERBE FRANÇAIS

*L'éducation d'un peuple se  
juge avant tout dans la rue.*

EDMONDO DE AMICIS

*La rue est le cordon ombilical  
qui relie l'individu à la société.*

VICTOR HUGO

*Je vous salis,  
ma rue*

JACQUES PRÉVERT

*En France, si vous criez  
«bougre de con» dans la rue,  
tout le monde se retourne.*

FRÉDÉRIC DARD

*Le piéton est une espèce  
de microbe qui vit dans les artères  
et qui gêne la circulation.*

MARCEL ACHARD

*L'homme de la  
rue attendait  
jadis du savant  
qu'il interprète  
l'univers et la  
vie humaine.*

*Maintenant il  
ne lui demande  
plus que de  
l'aider à vivre.*

JUAN LÓPEZ-IBOR

*Dans la rue, les  
gens qui parlent  
tout seuls ont  
souvent l'air de  
s'engueuler.*

JOSÉ ARTUR

*Un pessimiste  
est un type  
qui regarde  
des deux  
côtés avant  
de traverser  
une rue à sens  
unique.*

LAURENCE PETER

*Par la rue «Plus tard»,  
on arrive à la place  
«Jamais».*

PROVERBE ESPAGNOL



## SOLIDARITÉ DANS LE MÉTRO

# Heureuses retrouvailles

L'hiver dernier, ça faisait au moins 25 ans que je n'avais pas pris le métro. Je voulais aller voir une partie de hockey et je ne peux plus vraiment conduire le soir. C'est mélangeant le métro quand tu ne connais pas ça. Juste payer pis j'ai trouvé ça compliqué!

En tout cas, je n'étais pas le seul à aller au Centre Bell parce qu'il y avait pas mal de monde. Un homme de mon âge me regardait et sa face me disait quelque chose. «Raymond, tu ne me reconnais pas. C'est moi Pierre, on allait à la petite école ensemble.» Je me suis alors souvenu de mon ami de l'époque. On avait fait bien des mauvais coups ensemble jusqu'à ce qu'on déménage et que je le perde de vue.

Il allait lui aussi voir la partie de hockey et on a fait le chemin ensemble. Je n'ai plus eu à regarder le chemin, tant et si bien qu'une chance que je l'ai eu pour revenir car je n'aurais pas su par où passer. On en a jasé un coup à se raconter nos vies.

Maintenant je suis habitué à prendre le métro et je retrouve souvent mon ami Pierre pour faire des activités. Je n'aurais jamais pensé que de reprendre le métro après 25 ans m'aurait permis de retrouver un ami.

Raymond, Ahuntsic



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3				■				■		■		■
4												
5				■							■	
6		■				■	■	■	■	■		
7						■						
8		■										■
9										■		
10				■								

Vous trouverez la solution dans l'édition du 15 décembre 2013

## HORIZONTALEMENT

1. Pour lui, la main a beaucoup d'avenir.
2. Truculents comme au XVI<sup>e</sup> siècle?
3. Bout de betterave – Fourrage.
4. Union – Quarts de tour.
5. Liquide suédois – Poche digestive.
6. Dans l'itinéraire – Encore! – Un peu de pudeur.
7. Faute de quoi – Pieds de vers.
8. S'inféodais.
9. Cernait – Pour une ligne droite.
10. Classement d'huile – Blanc – Conjonction.

## VERTICALEMENT

1. Devenues toutes rouges.
2. Fromage – Avant la gifle.
3. Portugais ou espagnol – La.
4. En sûreté – Douleur infantine.
5. Contient de l'huile.
6. Bords – Courroux.
7. Pas pauvres – Passe à Munich.
8. Dans Parc-Extension – Plus de 4 milliards d'âmes.
9. Rendue brillante – Pas brillants.
10. Quartier de Trois-Rivières – Tour – Moitié de moi.
11. Prince – Peut être bubonique.
12. Fin de sessions – Pièces – Courte liaison.

Jeu réalisé par MaxwoodMedia | Renseignements : grille@maxwood.ca

## SOLUTIONS DU 15 NOVEMBRE 2013

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	O	U	R	T	E	P	O	I	N	T	E
2	A	T	T	E	R	R	I	S	S	A	G	E
3	T	A	I	S	E	U	X	■	R	I	V	E
4	A	R	L	E	S	■	E	T	A	T	■	■
5	P	I	E	D	■	P	L	I	E	R	A	S
6	L	E	S	A	■	L	■	A	L	E	S	E
7	A	■	■	■	M	A	O	R	I	■	T	R
8	S	E	R	M	O	N	N	E	E	■	U	R
9	M	O	D	U	L	E	E	■	N	O	C	E
10	E	N	E	E	■	R	X	■	S	U	E	S

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

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ: MOYEN

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

Vous trouverez la solution dans l'édition du 15 décembre 2013

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

**NOTRE LOGICIEL DE SUDOKUS EST MAINTENANT DISPONIBLE.** 10000 sudokus inédits de 4 niveaux par notre expert, Fabien Savary. En vente exclusivement sur notre site.

[www.les-mordus.com](http://www.les-mordus.com)

Jeu réalisé par Ludipresse | [info@les-mordus.com](mailto:info@les-mordus.com)



## FEU VERT À... D<sup>r</sup> RÉJEAN THOMAS

# Trente ans de sida

Tous les ans, le 1<sup>er</sup> décembre souligne la Journée mondiale du sida et nous rappelle l'explosion, il y a 30 ans, de cette épidémie des temps modernes qui a fauché la vie de 36 millions de personnes.

Aujourd'hui, ONUSIDA estime à 34 millions le nombre de personnes vivant avec le VIH (PVVIH) dans le monde. Au Québec, ce nombre s'élève à 20 000 mais chaque jour deux personnes contractent le VIH.

J'ai commencé à exercer la médecine en 1979 et j'ai reçu mon premier patient séropositif en 1982 qui m'a dit : «Je crois avoir la maladie des Américains!» Je n'avais aucune idée de quoi il parlait. J'ai vécu une pratique médicale bien inattendue. Durant mes études, j'avais appris à soigner mais surtout à guérir et le sida apparaissait dans ma vie de jeune médecin. Pendant des années, j'ai été démuni devant mes patients. Au lieu de guérir, j'ai appris à soulager, à accueillir et j'assistais à des funérailles plusieurs fois par semaine. Cette expérience a bouleversé mon destin, mes vies professionnelle et personnelle. J'ai appris l'humilité et le doute. Ce sera le combat de ma vie pour aider, soigner et témoigner.

*Cette expérience a bouleversé  
mon destin, mes vies  
professionnelle et personnelle.  
J'ai appris l'humilité et le doute.  
Ce sera le combat de ma vie.*

La situation a évolué à partir de 1995 avec l'arrivée des antirétroviraux. Le nombre de décès a chuté, le nombre de nouveaux diagnostics par an diminue sensiblement dans les pays riches (bien qu'encore trop élevé), la transmission de la mère à l'enfant a pour ainsi dire disparu et, aujourd'hui, on parle de maladie chronique.

Le visage de l'épidémie a changé mais il reste beaucoup à faire pour réduire les inégalités. Au niveau mondial, les écarts entre le Nord et le Sud sont incontestables. En 2012, 9,7 millions de personnes avaient accès aux antirétroviraux dans les pays à revenu faible ou intermédiaire,

c'est-à-dire seulement 34% des personnes éligibles selon les directives de l'OMS. En outre, les populations fortement marginalisées, les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HARSAH), les utilisateurs de drogues injectables et les travailleur(se)s du sexe, sont confrontés à des niveaux plus élevés de discrimination. Pour vaincre le sida, on doit baser la lutte sur les droits de la personne.

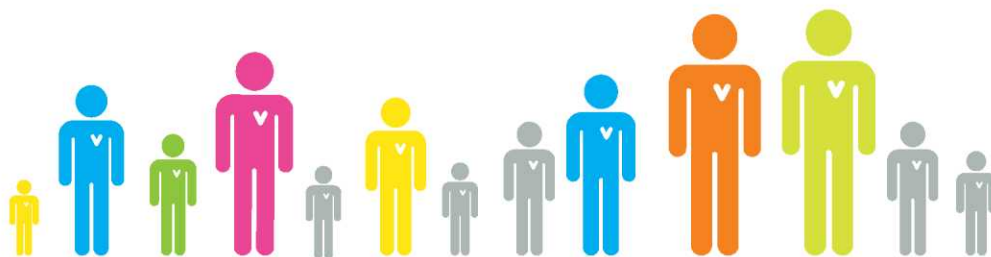
Dans les pays riches, l'épidémie n'est pas résolue non plus. Au Canada et au Québec, 25 % des PVVIH ignorent leur statut sérologique. Au Québec, une tendance à la hausse se démarque dans les nouveaux diagnostics chez les jeunes de 15 à 24 ans. L'absence d'éducation sexuelle dans les écoles n'y est certainement pas étrangère. De plus, ici, les préjugés envers les PVVIH persistent et il faut les combattre.

La lutte contre le sida n'est pas terminée et on doit œuvrer dans un contexte où le VIH/sida n'est plus «à la mode», ni au plan des ressources financières ni au plan médiatique. Le sida a connu des avancées thérapeutiques exceptionnelles mais il ne se guérit pas. Il ne faudrait pas qu'il tombe dans l'oubli car les progrès réalisés à ce jour peuvent permettre d'éradiquer l'épidémie.

Alors il faut se souvenir de ce combat mené depuis 30 ans contre l'épidémie. Et il faut également se souvenir que le VIH est évitable si on se protège. ■



Médecin depuis près de 35 ans, D<sup>r</sup> Thomas a consacré sa vie à la lutte contre le VIH. Depuis 1984, il est président et fondateur de la Clinique médicale l'Actuel, centre d'excellence dans le VIH, l'hépatite C et les autres ITSS. Il fonde Médecins du Monde - Canada en 1999. Outre sa pratique médicale, D<sup>r</sup> Thomas, activiste politique et humanitaire, soutient la lutte contre la discrimination et la défense des droits des personnes vulnérables.



# JOIGNEZ VOTRE VOIX

et contribuez à l'essor du transport collectif

Partagez votre opinion en devenant membre de **Ma voix ma STM** et courez la chance de gagner des prix en argent.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

[stm.info/mavoix](http://stm.info/mavoix)





# Ceci pourrait être votre café au bureau

Déguster un café savoureux au quotidien ne devrait pas être un plaisir réservé à la maison ou au restaurant.

C'est pourquoi, nous, les Services de café Van Houtte, offrons une vaste sélection de cafés de première qualité et de spécialité qui sauront vous séduire. Jumelé à notre gamme de systèmes d'infusion innovants de Keurig® et à un service clé en main d'échelle nationale, vos besoins en café au bureau seront satisfaits et délicieusement surpassés.



[ServicesCafeVanHoutte.com](http://ServicesCafeVanHoutte.com)