



Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE



LA BOUQUINERIE DU ROTARY

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

819 452-2665 | bouquinerie@rotarysherbrooke.org



Trouver l'amour
Possible sur un site de rencontre ?

PAGE 7



Tarifs d'électricité
Un collectif sensibilise les élus

PAGE 11



Cachette. Un pas après l'autre, tu entres dans l'automne. Adieu septembre et son asphalte brûlant. Le dos chargé de tes rêves d'été, tu vas où tes pieds te mènent, tu t'enfonces creux dans le tapis imbibé de la dernière pluie. Tes vieilles Doc Martens t'entraînent dans le moelleux du sous-bois. Tout autour, la beauté; là-bas, une éclaircie. Tu te déposes ici. Tu as trouvé ton nid pour l'hiver.

Texte de Pierrette Denault / Source de l'image : Alyssane Delage-Mongeau © 2019



Ensemble pour notre région

76, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke 819 566-6345
www.caritas-estrie.org info@caritas-estrie.org

Caritas Estrie

Les camelots sont des travailleurs autonomes. Ils achètent le journal 2\$ la copie et le revendent 4\$ sur nos points de vente autorisés. Les pourboires sont acceptés.

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

Visitez la page jdrestrie.ca/le-journal/points-de-vente/ pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Luc Breton, président
- Pierrette Denault, vice-présidente
- Suzanne Ménard trésorière et secrétaire
- Olga Renaud, administratrice
- René Guillemette, administrateur
- Marie-Thérèse Lebeau, administratrice

COMITÉ DE PRODUCTION

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

- Directrice et éditrice : Nancy Mongeau
- Directeur adjoint : Gabriel Martin
- Éditrice adjointe: Moika Vaillancourt
- Révisseurs : Frédérique Garain, Suzanne Ménard, Pierrette Denault et Gabriel Martin
- Photographes : Nicole Boisvert, Alyssane Delage-Mongeau
- Recherchiste : Suzanne Ménard
- Intervenants sociaux : Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Moika Vaillancourt et Marie-Thérèse Lebeau
- Rédacteurs et rédactrices : Nancy Mongeau, Vanusa Ruiz, Tahnée Parent, Mathieu K. Blais, Luc Breton, Gabriel Pallotta, Pierrette Denault, Jacques Quintin, Monique Turcotte, Bernard Couture, Gabriel Martin, l'équipe du Frigo Free Go, Patricia Wellington Leclerc, Denis Lambert, marc Bolduc, Nicole Beaudet, Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie, Alain Lamoureux, Josée Emond, Marie-Thérèse Lebeau, François Bouchard (Club Rotary de Sherbrooke), Alberto Quero, Roger Grégoire, Marie-Josée Pellerin (Les Étincelles de bonheur du Haut-Saint-François), Julie Jacques (Centre d'action bénévole de Sherbrooke), François Fouquet (coopérative funéraire de l'Estrie), Service des communications (Université de Sherbrooke).

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

POUR NOUS JOINDRE

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

En personne : 470, rue Bowen Sud, Sherbrooke
Téléphone : 819 348-0086
Courriel : production@jdrestrie.ca
Site web : www.JdrEstrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale..... p. 2
Voix librep. 3, 4, 12
Communautairep. 5, 6, 9, 21
Chroniques p. 7, 8, 10
Sociétép. 11, 20
Culturep. 13
Livresp. 14
Poésie.....p. 15
Linguistiquep. 16
Êtres différents pour un monde sans pareil!p. 17
Partenaires communautairesp. 18
Partenaires d'affaires.....p. 19
Divertissementp. 22
Annonces communautaires et culturelles p. 23

Financé par le
gouvernement
du Canada



Les saisons des Premiers Peuples

Nancy Mongeau

Si nous sommes pluL'automne est la saison favorite pour plusieurs d'entre nous, alors que pour d'autres elle annonce le retour de celle détestée pour sa rudesse et sa froideur. Et si la sagesse de ceux, celles et ciels qui nous ont précédés sur le territoire nord-américain pouvait nous enseigner à chérir chaque saison?

Dans de nombreuses traditions autochtones, on distingue quatre saisons, auxquelles on accorde des propriétés spirituelles profondes, intimement liées à la nature et au territoire habité. Au sein du système symbolique le plus répandu, chaque saison représente un des quatre aspects du cycle de la vie (la naissance, la croissance, le déclin, le renouveau) et est associée aux quatre directions (l'Est, le Sud, l'Ouest, le Nord) ainsi qu'aux quatre éléments traditionnels (l'air, le feu, la terre, l'eau).

Le printemps est associé à l'Est et à l'air. Il représente la naissance, le renouveau ainsi que la croissance et l'espoir. Puisque l'astre du jour apparait à l'Est le matin, on l'associe aussi au lever du soleil, à la lumière et à la chaleur. Il symbolise l'espoir.

Sans surprise, l'été est lié au point cardinal du Sud et à l'élément du feu.

Cette saison nous permet de célébrer la croissance et l'abondance. Elle représente la force, la vitalité et la joie. C'est le temps de profiter de la chaleur et de la lumière naturelle parfois intense.

Associée à l'Ouest et à la terre, l'automne est la saison des récoltes et des préparatifs pour affronter l'hiver. Elle invite à la réflexion, à la gratitude et aux célébrations. Elle représente aussi la transformation, la sagesse et la mort.

Période de froidure et d'obscurité, l'hiver, qu'on associe au Nord et à l'eau, impose un moment de repos et de réflexion. On y célèbre le renouveau. Cette saison évoque la sagesse, la spiritualité et la purification.

Bien entendu, il importe de noter que les interprétations peuvent varier selon les nations et les communautés autochtones.



▪ Source : Alyssane Delage-Mongeau © 2019

Adaptation saisonnière

Le changement de saison apporte son lot de défis, qui requièrent de s'adapter, mais en s'inspirant des traditions ancestrales des Premiers Peuples, on peut apprendre à tirer le meilleur parti de chacune d'elles. En cette période de transition, il me paraît sage de remercier la vie pour ce qu'elle nous offre et de nous préparer pour traverser l'hiver qui arrive et qui parfois peut nous sembler triste et interminable. Travaillons du mieux que nous le pouvons afin qu'il règne chez nous la prospérité, mais n'oublions pas l'essentiel et ne laissons personne derrière.

Devenez membre!

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

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

Nom : _____

✉ : _____

@ : _____

☎ : _____

Signature : _____

Vos coordonnées seront ajoutées à notre liste de membres afin de vous envoyer votre reçu de charité, des invitations et autres communications. À tout moment, vous pourrez demander le retrait ou apporter des modifications en communiquant avec nous : 819 348-0086 ou infos@jdrestrie.ca

Faites votre don!



J'appuie la cause
du Journal de rue.

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

Par la poste :

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

Par don en ligne : jdrEstrie.ca/donner

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

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

Témoignage d'une Brésilienne établie à Sherbrooke

Vanusa Ruiz

Bonjour, je m'appelle Vanusa. Je commence par remercier le Journal de rue d'avoir lu mon email et de m'avoir offert cette chance d'écrire ma petite histoire dans cette ville. Merci pour l'intérêt.



Vanusa Ruiz s'efforce du mieux qu'elle peut à s'intégrer dans sa nouvelle communauté.

• Source : Vanusa Ruiz © 2024

Je suis Brésilienne et je viens de la région Nord-Est, un endroit avec de nombreuses belles plages, beaucoup de fruits savoureux et du soleil toute l'année.

Aujourd'hui, je vis au Québec parce que mon mari est venu comme professeur invité à l'Université de Sherbrooke. Ma fille de 15 ans va étudier et je vais suivre des cours de français pour apprendre la langue. C'est une merveilleuse expérience pour nous et nous sommes reconnaissants envers toutes les personnes impliquées. Toutefois, être ici n'est ni facile ni bon marché.

Je suis arrivée à Sherbrooke en juin de cette année et j'ai été très bien accueillie par un groupe d'amis brésiliens.

Au fil du temps, après l'excitation initiale des promenades dans la belle et verte Sherbrooke, je me suis rendu compte que ce n'est pas facile de vivre dans un autre pays. Quand on ne parle pas la langue locale, même avec toute la bonne volonté des habitants pour nous écouter et corriger nos erreurs de langage, il est aussi difficile de comprendre que d'être compris. Ainsi, un simple voyage au supermarché, dans les magasins ou au centre commercial est très stressant et frustrant.

En même temps, c'est très excitant d'apprendre une nouvelle langue et c'est la principale raison pour laquelle je suis venue ici. Étudier une nouvelle langue est un défi, mais ça peut ouvrir les portes sur le monde et changer notre vie.

Je trouve aussi des aliments différents, surtout de la viande, je les goûte et je choisis ceux qui me conviennent le mieux.

Depuis mon arrivée, j'ai passé beaucoup de temps à chercher des opportunités d'emploi, car j'ai un visa de travail. J'ai aussi écrit à des organismes pour tenter de faire du bénévolat afin d'aider tout en pratiquant la langue, car sans cela, il est impossible de ne rien faire en ville.

Désormais, je prends un cours de français par semaine offert gratuitement par un organisme.

Au Brésil, je suis détentriche de deux diplômes: Chimie et Pharmacie. Je suis professeur de chimie dans une école secondaire publique. J'aime beaucoup enseigner et aussi travailler comme pharmacienne. Avant d'arriver ici, j'ai demandé un congé sans solde.

Je demande déjà l'équivalence de mes diplômes au gouvernement canadien pour pouvoir exercer ici un de mes métiers. Ce serait un grand plaisir.

Souvenir d'enfance : Jeanne

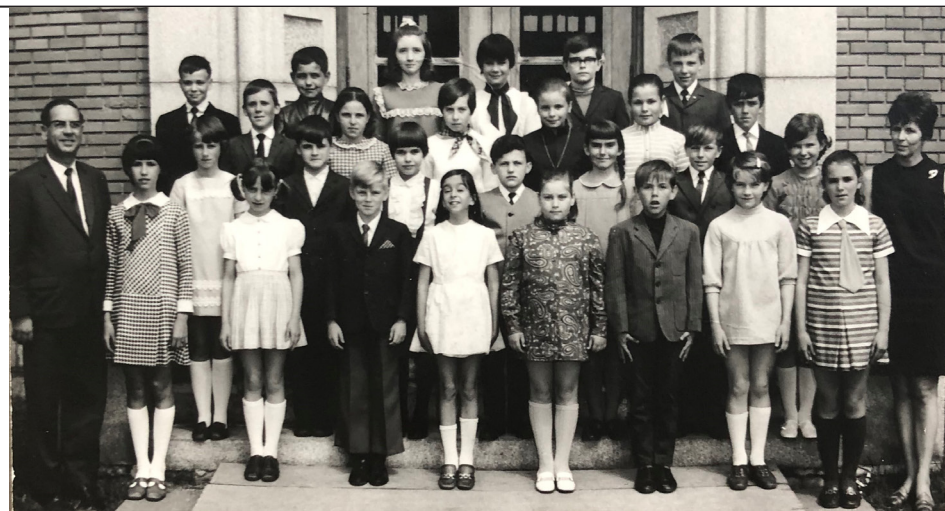
Luc Breton

Tous les vendredis soir, à 18 heures, sans exception, l'autobus qui sillonne les villages jusqu'à Québec s'arrête devant la maison de ma grand-mère à Marbleton. Je suis là, faisant les cent pas, à attendre Jeanne, maîtresse d'école à Sherbrooke. J'ai sept ans. Je vois le visage de ma grand-mère qui me surveille à travers ses rideaux blancs en dentelle. La belle grande rouquine descend de l'autobus valise à la main. Quand ma mère m'y autorise, je partage le lit de mon héroïne et au réveil je déjeune aux beignes chauds avec mes grands-parents. Jeanne est née le même jour que moi, à 20 ans d'intervalle. Cela allait de soi qu'elle serait ma marraine, ma mère substitue. Je l'appelle Jeanne et non tante Jeanne. Les histoires de matante l'horripilent.

L'été, dans la chaloupe qu'un artisan du village lui a fabriquée, je rame à travers les petites îles du lac pendant qu'elle lit. Pour le piquenique, j'accoste la chaloupe près des énormes rochers qui font la réputation de ce lac profond. Parfois je m'endors dans les fougères. À chacun de ses voyages, elle me rapporte un souvenir... éducatif. Pour Noël et pour souligner nos anniversaires de Capricorne quelques jours après les Fêtes, elle m'offre ce qu'il y a de plus récents sur le marché pour un jeune homme, jeu de mécano en métal,

fusil à plombs, construction en carton d'un village en 3D. Elle me tricote des mitaines, des bas et pour mes 13 ans, un magnifique manteau avec mon prénom inscrit le long des manches.

Jeanne est une *vieille fille* c'est-à-dire une femme encore célibataire après l'âge de 25 ans mais elle n'en a rien à cirer de ces histoires folkloriques. Nous sommes au début des années 1960, ça bouge au Québec. Les femmes prennent leur place, le clergé est montré du doigt. Ma mère et ma marraine sont des femmes de tête. Le



Jeanne, la tante de Luc Breton, avec sa classe d'élèves en juin 1969

• Source : Luc Breton

Note : À la manière de Luc Breton, nous vous invitons à partager un souvenir personnel avec le lectorat du Journal de rue. Longueur du texte : 450 mots.

curé et les religieuses de mon village les redoutent. Opiniâtre à ses heures, Jeanne manque parfois de tact. Je suis à la fois fier et gêné de l'accompagner. Elle laisse sa marque sur l'adolescent et l'adulte que je deviendrai.

À la fin des années 1960, elle se marie en secret et je suis le premier à qui elle en fait l'annonce. Je me sens privilégié,

aimé, estimé avec Jeanne. Au début de la cinquantaine, un diagnostic de la maladie d'Alzheimer précoce est annoncé. Mes visites s'espacent, elle m'oublie lentement et décède à l'âge de 67 ans. Il y a trois ans je lui ai rendu visite au cimetière. J'ai nettoyé sa plaque au sol cachée par les mauvaises herbes et du gravier. C'est elle qui m'avait montré comment remuer le sol et parler aux fleurs.

Les artères de mon cœur

Mathieu K. Blais

La rue Champlain honore la mémoire de Samuel de Champlain qui fonde en 1608 la ville de Québec.

Quatre siècles plus tard, c'est plutôt une famille que je fonde en achetant ma première maison sur la rue Champlain. Sous son toit, il y a ma blonde et moi, nos deux enfants et un poisson rouge dont j'oublie toujours le nom.

On l'oublie souvent, mais Samuel de Champlain est avant tout un cartographe à qui l'on confie le mandat d'esquisser les 1197 kilomètres du fleuve Saint-Laurent.

Mon terrain, lui, mesure 462 mètres carrés. Le notaire nous en fournit un plan à vol d'oiseau. L'arpenteur a dessiné la haie de cèdres, mais il a oublié le cabanon.

On l'oublie souvent, mais Champlain est également un explorateur qui va parcourir la région des Grands Lacs et la côte Atlantique, de l'Acadie jusqu'au Massachusetts.

À notre façon, les enfants et moi sommes également des explorateurs. On se met le nez dans chaque racoin de la cave. On passe la tête par la trappe du grenier. On jette un œil sous le cabanon.

Comme tout bon explorateur, on repousse constamment nos frontières. La soif de découverte nous mène jusque dans les décombres de l'ancienne usine de la Dominion Textile située tout près.

À défaut d'avoir eu des enfants, Champlain en a épousé une. Hélène Boullé est à peine pubère lorsque le futur gouverneur de la Nouvelle-France lui passe l'alliance au doigt.

À défaut d'avoir été marié, j'ai été conjoint de fait. Quand nous nous sommes rencontrés, ma blonde et moi, nous n'étions, à notre façon, que des enfants. On n'avait pas de *job*, pas de *char*, pas de plan.



Source : Mathieu K. Blais © 2024

Pour faire plaisir à sa bien-aimée, Champlain baptise à son nom l'île Sainte-Hélène. Rien à faire, Hélène Boullé déteste le Québec et rentre en France après seulement quatre hivers.

Pour faire plaisir à la mienne, on refait au complet la salle de bain. Elle est ravie de se laver dans une baignoire flambant neuve. On passera dix hivers sur la rue Champlain.

Après la chute de Québec en 1629, Champlain aurait sombré dans une profonde dépression dont il ne sortira

jamais. Il est enterré dans la ville qu'il a fondée, mais l'emplacement exact de son tombeau a été oublié.

Juste avant de poser le *gyproc* de la salle de bain, j'écris sur un bout de la charpente nos quatre noms et la date. Je nous enterre dans les murs pour qu'on se souvienne de nous. Pour qu'on n'oublie pas combien on a été heureux dans cette maison.

Je viens de me rappeler le nom du poisson rouge.

Mes 40 ans de sobriété

Luc Breton

Le 15 octobre 2024 marquera mes 40 ans de sobriété. J'ai abondamment parlé de ma démarche face à mon alcoolisme et ma toxicomanie à travers les années, je vous en ferai grâce aujourd'hui. Je me questionne cependant sur les facteurs qui permettent à une personne d'alimenter sa sobriété à travers les années alors qu'une autre n'y arrive pas.

La sobriété n'est pas une compétition ni un jeu de médaillés. On me parle souvent de courage face à mon abstinence, mais cela est simpliste, il y a tant d'autres facteurs. Je n'avais d'autres choix que la sobriété, point. À 33 ans, je portais ce problème comme un tatou sur le front et presque tous les éléments de ma vie étaient au point mort, santé, amour, travail, estime de soi, espoir. Je persiste à croire qu'il y a une partie de chance dans une démarche. Était-ce le destin, une rencontre avec les bonnes personnes au bon moment, ma personnalité de têtard malgré des périodes dépressives rencontrées en cours de route, la persévérance héritée de mes parents ? Je ne sais pas.

Le lâcher prise n'est pas un art dans lequel j'excelle. Après plusieurs années de thérapie, une formation d'intervenant, de partages dans les groupes anonymes, de lectures sur l'hypersensibilité, le contrôle de soi et le « un jour à la fois », l'être angoissé, obsessionnel, compulsif et émotif que je suis a assimilé qu'il

pouvait mener une vie heureuse tout en cherchant l'équilibre sur un fil tendu, suspendu dans le vide. J'ai accepté aussi que quelqu'un pouvait m'aimer et



De l'ombre à la lumière, Luc Breton a pris le chemin de la sobriété il y a 40 ans. Sur l'image, les silhouettes de Luc et de ses deux chiens.

Source : Luc Breton © 2019

partager ma vie. Cela fera bientôt 37 ans. Cet homme m'a enseigné la confiance, envers moi-même et envers les autres. Des amis m'ont aidé à découvrir les bons côtés de ma personnalité et le potentiel enfoui au fond de mon malheur et de ma tristesse.

Se reconstruire, pour moi, se compare à monter un meuble acheté chez IKEA, par quoi et par où commencer ? C'est en me relevant que j'ai relevé des défis. Apprendre à se tenir debout comme un enfant qui fait ses premiers pas.

Certains parlent de la maladie des émotions. Mais voilà que certaines maladies sont plus nobles que d'autres, attirent la compassion. Ce n'est pas le cas avec l'alcoolisme et la toxicomanie.

La sobriété n'est pas un métier mais une fierté, ce n'est ni une œuvre ni un diplôme encadré et exposé dans le hall de la maison. C'est une sensation, une guérison que je porte en moi. L'alcoolisme n'est pas un défaut de construction, la toxicomanie non plus. Dommage que les préjugés dans la société soient encore si persistants. Dommage que la toxicomanie chez les plus jeunes ne soit pas davantage abordée.



Pour chaque copie vendue du roman de Luc Breton *Le cimetière des aveux*, l'auteur verse 2 \$ au Journal de rue de l'Estrie. En vente à la Librairie Appalaches à Sherbrooke et via le boutique.bouquinbec.ca/le-cimetiere-des-aveux

Source : Luc Breton © 2023

J'offre à celles et ceux qui luttent pour s'en sortir la force de persévérer et je vous souhaite le soutien, l'amour et la conviction que les choses peuvent changer.

Édition 2024 de la Nuit des sans-abri de Sherbrooke

Gabriel Pallotta, coordonnateur de la Table itinérance de Sherbrooke

Le vendredi 18 octobre 2024, la 23^e édition annuelle de la Nuit des sans-abri de Sherbrooke se tiendra au lieu désormais traditionnel du Marché de la Gare.

La Nuit des sans-abri se veut avant tout un événement de sensibilisation aux situations d'itinérance, de pauvreté et de désaffiliation sociale que vivent malheureusement un nombre grandissant de Québécois et de Québécoises.

Chaque automne, peu importe la météo, une vigile de nuit et des soirées festives sont organisées en signe de solidarité. On vise aussi à donner la parole à des personnes souvent invisibilisées, à éclaircir la réalité de l'itinérance, à démanteler les préjugés et à favoriser la mixité sociale.

Cette année, c'est sous la thématique nationale « L'itinérance : 100 visages » que se déroulera le grand rassemblement. À 16 h 45, le coup d'envoi sera donné par une marche qui s'amorcera devant l'Hôtel de Ville et qui se terminera au Marché de la Gare.

Durant la soirée, les participants auront accès sur les lieux à des repas et des boissons chaudes, des desserts, un micro ouvert, des prestations artistiques, des kiosques d'informations et des discussions animées. Toute la population sherbrookoise sera la bienvenue!



Marche inaugurale de la Nuit des sans-abri de Sherbrooke 2023, à l'intersection des rues King et Wellington.

▪ Source : La Nuit des sans-abri de Sherbrooke © 2023

Pour plus de détails, suivez la page Facebook de la Nuit des sans-abri de Sherbrooke ou écrivez par courriel à tis@chaudronweb.org.

Secours-Amitié Estrie désire répondre à l'appel

Gabriel Martin

Le 3 septembre dernier, Secours-Amitié Estrie (SAE) a lancé sa campagne de financement annuelle sous le thème « Aidez-nous à répondre à l'appel ». L'organisme, qui œuvre à la prévention en santé mentale, vise à recueillir 20 000 \$ afin d'assurer le maintien de son service d'écoute téléphonique, le recrutement de nouveaux bénévoles et le déploiement de formations à l'écoute active dans la région.



L'équipe de Secours-Amitié Estrie désire récolter 20 000 \$ afin de maintenir ses services. Pour soutenir l'organisme, il est possible de faire un don en ligne au www.secoursamitieestrie.org/jedonne.

▪ Source : Secours-Amitié Estrie © 2024

Les dons recueillis serviront principalement à financer le service d'écoute téléphonique de SAE, porté par des bénévoles qui, depuis plus de 51 ans, répondent à environ 10 000 appels annuellement. Ces bénévoles, qu'il faut recruter, sélectionner, puis soigneusement former à l'écoute, sont essentiels aux activités de SAE.

L'organisme a d'ailleurs besoin de renflouer ses rangs. « Toute personne qui souhaite devenir un pilier de soutien pour ceux et celles qui en ont besoin et vivre une expérience humaine riche au sein d'une grande équipe est la bienvenue », souligne Patricia Hamel, directrice générale de SAE. « Toutes les personnes qui s'impliquent sont des catalyseurs de changement », estime-t-elle, considérant que les personnes résolues à donner le meilleur d'elles-mêmes peuvent contribuer de manière bien concrète au mieux-être de leur communauté.

Communautés bienveillantes

SAE profite de l'occasion pour réitérer sa volonté de développer des « communautés bienveillantes », au sein desquelles l'apprentissage et la pratique de l'écoute active sont plus largement déployés comme outil de prévention en santé mentale. « Nous croyons fermement que l'écoute active est une compétence essentielle que toutes et tous peuvent

apprendre et développer pour créer des environnements psychologiques sécuritaires dans tous les milieux de vie, que ce soit au travail ou à la maison. », déclare Patricia Hamel.

Dans cette optique, SAE offre des formations à l'écoute active aux individus, aux entreprises et aux organismes de l'Estrie. « Ce sont des formations où nous apprenons comment être pleinement disponible à l'autre afin de lui permettre d'approfondir ce qu'il ou elle vit, en tout respect de son rythme. », précise Patricia Hamel. Cette attitude, axée sur la qualité d'écoute, favorise une relation plus harmonieuse en instaurant un climat de confiance et d'ouverture dans les échanges.

Depuis 51 ans, Secours-Amitié Estrie a pour mission de contribuer au bien-être et à l'amélioration de la santé mentale de la population estrienne par l'écoute active et sa promotion. L'organisme offre un service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel, de 8 h à 3 h la nuit, 365 jours par année. SAE est également un organisme formateur agréé qui offre des formations à l'écoute active aux individus, aux entreprises et aux organismes de l'Estrie.

Frigo Free Go de l'UdeS développe l'écopartenariat

L'équipe du *Frigo Free Go*

Le *Frigo Free Go* naît d'une initiative de la Corporation de développement économique et communautaire de Sherbrooke permettant de réduire le gaspillage d'aliments en offrant à la communauté les surplus alimentaires de partenaires de la région ou de donateurs volontaires.

Le 3^e *Frigo* communautaire a été installé à l'Université de Sherbrooke en collaboration avec la communauté étudiante qui le gère maintenant de manière autonome grâce à un regroupement coordonné par deux étudiants employés et un conseil exécutif. Ce regroupement est le seul à se retrouver sur les trois campus de l'Université de Sherbrooke, ce qui démontre son importance et son utilité. En plus de gérer le fonctionnement et le renflouement de denrées, les membres du *Frigo* organisent aussi des activités de sensibilisation.

Écopartenariat

Le *Frigo* offre à ses écopartenaires, lesquels sont exonérés de toute responsabilité légale relative à leurs dons, un service clé en main de collecte de leurs surplus, à la fréquence et au lieu qui leur conviennent. Ces donateurs profitent d'une visibilité importante sur les réseaux sociaux et lors des présentations du *Frigo*. En effet, des

publications quotidiennes sur ces réseaux mettent en lumière l'engagement de ces précieux partenaires.

Pour devenir partenaires de l'université la plus verte du pays*, les commerçants sont invités à remplir un formulaire sur son site web. Aussi, il est possible de s'impliquer en tant que bénévole pour effectuer des collectes et bénéficier du premier choix parmi les aliments donnés. Des bénévoles sont également recherchés pour le nettoyage et l'organisation d'événements. Les personnes désireuses de se joindre au *Frigo* peuvent le faire à

*LIU *GreenMetric World University Ranking*, un classement international annuel des performances des universités en matière de développement durable lancé en 2010 par l'Université d'Indonésie, a couronné l'Université de Sherbrooke première au Canada en matière de développement durable, et ce, depuis 10 ans.

tout moment. Il leur suffit de remplir le formulaire et elles seront contactées en cas de besoin.

Le service offert par le *Frigo* gagne en popularité auprès de la population étudiante, qui partage équitablement les denrées, tout en respectant une limite de cinq aliments par jour et par personne. À ce propos, Emma Thierry, aide à la coordination du *Frigo Free Go* de l'UdeS, souligne : « Nous constatons une demande croissante de la part de la communauté étudiante qui est parfois difficile à satisfaire. Nous sommes aujourd'hui dans une société où l'épicerie coûte cher et les personnes étudiantes doivent faire un choix entre se nourrir et privilégier d'autres dépenses de la vie quotidienne. En effet, le *Frigo* a comme premier objectif la réduction du gaspillage alimentaire sur le campus de l'UdeS, mais la portée sociale se définit de plus en plus avec le contexte actuel de l'inflation. »



Des bénévoles de l'équipe du *Frigo Free Go* de l'Université de Sherbrooke remplissent le réfrigérateur destiné à offrir de la nourriture gratuitement à la communauté étudiante grâce à des dons d'écopartenaires.

Si vous désirez offrir de la nourriture au *Frigo* visitez le site web du JdrEstrie.ca pour trouver dans cet article le lien menant directement au formulaire de don.

* Source : Frigo Freego de l'UdeS © 2024

Nul doute que la mise en œuvre de cette initiative étudiante prouve bien qu'ensemble nous pouvons construire un avenir prometteur.

La Chaudronnée de l'Estrie inc.

Soupe populaire

1336 personnes ont eu recours à nos différents services.

2731 interventions psychosociales l'an dernier, une hausse de 44%.

Toujours présente pour offrir un peu de réconfort.

Pour plus d'information ou un don, visitez le www.chaudronweb.org

Les sites de rencontres Peut-être y a-t-il de l'espoir pour nous, Mesdames !

Patricia Wellington Leclerc

Bien que mon expérience sur Dating.com afin de trouver chaussure à mon pied me donne mal au cœur, y a-t-il des expériences qui nous ouvrent l'envie d'entrer dans la vague de l'amour via les sites de rencontre ?

Une vie à deux est omniprésente dans le cœur de celles qui se sentent seules. C'est une normalité qui affecte tout le monde. Les fausses raisons face à la solitude affluent de toute part, telles que: « je suis bien, seule, je n'ai aucun compte à rendre » ou encore, « je n'ai pas le temps pour cela, je travaille sans arrêt ». Ces échappatoires sont en fait des simulacres de justification au célibat qui perdure depuis trop longtemps. Peut-être que ces prétextes, ancrés en elles, entraînent les découragées dans un monde où l'amour n'a plus sa place, offrant à son égo une porte de sortie ? Toutefois, il est surprenant de voir apparaître des relations fructueuses, conduisant même au mariage à la suite de bavardages en ligne. Une étude menée par le Centre de recherche Pew affirme qu'une personne sur dix trouve l'amour à travers ces applications. Ce n'est pas à négliger! Néanmoins, un travail de longue haleine vous attend, comptant

des rendez-vous pleins de malentendus ou de dissimulations volontaires visant à attirer la personne convoitée pour une nuit. Toujours est-il que le soleil brille pour la personne qui a assez de patience. En voici quelques exemples pigés dans une multitude de recettes gagnantes.

Un homme du nom de Kevin Rama nous raconte que pendant sept ans, il se retrouvait sans cesse face à un mur sans couleur. Bien que trop souvent déçu, il conçoit que la faute lui revient. Ses photos étaient tristes à mourir et sans valeur. Nul doute qu'il ne prenait pas le bon chemin, ce qui le mena à recevoir peu de j'aime accompagnés d'aucune réponse à ses courriels. Après mure réflexion, il se transforma en un être positif et heureux, remplaçant ses photos aux mines abattues par des portraits joyeux et soigna son profil, cessant de partager ses peines et ses échecs. Ces changements le transportent à présent



Cet article est le 3^e d'une série de Patricia Wellington Leclerc au sujet des sites de rencontres.

▪ Source : Geneviève Leroux © 2020

dans le marché réel de l'amour, apportant des interactions plus que plaisantes. Bien que pour le moment, la bague ne se soit pas posée sur le doigt d'une dulcinée, il a maintenant des choix, contrairement à avant. Voilà la preuve qu'une bonne première impression est l'une des clés du succès.

Sandine Manine, comptable, confie qu'après son divorce, elle s'intégra dans les sites de rencontre et qu'elle trouva ainsi l'homme de sa vie.

Une autre personne qui souhaite conserver l'anonymat, s'est liée en abondance à des hommes avant de se blottir dans les bras de celui qui partage sa vie depuis six ans. D'où lui vient cette chance? Dans la fréquentation d'un site de rencontre!

Pour ma part, la cinquantaine vivace, j'éprouve un besoin d'être en couple. La vieillesse paraît proche et personne ne souhaite finir sa vie seul. Alors ne perdons pas courage, il semblerait que les sites de rencontres fonctionnent, seulement, oubliez Dating.com!

La couleur!

Denis Lambert

Les plus âgés se souviennent de l'arrivée de la couleur dans notre télé. Mais la perception de la couleur n'est pas donnée à tous. Je connais deux personnes daltoniennes. Notre préjugé : ils voient en nuances de gris (50 nuances de gris?).

Notre ami Luc Breton, président du Journal de rue et lui-même daltonien dit que « La plupart des daltoniens ne voient pas en gris. Mais ils ne voient pas les couleurs de la même façon. Les couleurs les plus problématiques sont le vert, le rouge et parfois le bleu. Par exemple, je ne fais pas la différence entre le vert et le brun, le jaune et le vert... »

Pour ceux qui ont été, à leur éveil à la vie, accueillis par des jaunes, bleus et rouges, ainsi que des milliers de nuances, la couleur est partie intégrante de tout.

On utilise le mot *couleur* pour décrire la peau ou pour défendre son drapeau aux Jeux olympiques ou en temps de guerre. On l'emploie aussi dans la mode vestimentaire et la promotion des ventes d'automobiles, d'appareils électroniques ou de nourriture. Les fraises sont

toujours plus rouges sur les circulaires que dans l'étalage à l'épicerie. Les autos rouges roulent plus vite, les policiers les surveillent davantage; certains préjugés sont associés à certaines couleurs et varient en fonction des cultures.

Puis, il y a le monde des sentiments et émotions associés à chaque couleur. Par exemple, le jaune est associé à la jalousie, le rouge à la colère ou encore à l'amour... Fleur bleue ou bleu nuit, être blanchi, être vert comme écolo, vert de colère ou vert d'inexpérience sont d'autres expressions comportant des couleurs.

La plupart des gens vivent leurs couleurs d'une façon inconsciente. Le choix du vêtement le matin témoigne de notre humeur. Je choisis ma chemise rouge sans trop penser à l'effet que je provoquerai, mais inconsciemment je sais que mes

collègues me complimentent lorsque je la porte au bureau. Des couleurs sont à la page, puis deviennent quétaines en quelques mois. On a vu arriver des bâtiments en briques roses dans les années 80, maintenant ce n'est plus très prisé.

Et toutes les chansons qui bercent notre vie depuis toujours: *La vie en rose*, *Bleu bleu le ciel est bleu*, l'album *Jaune* de Ferland, l'Album blanc des Beatles, *Noir*

c'est noir, *Roses blanche* de Corfou, *Purple Rain*, *La place rouge était vide*, *Bleu blanc rouge*, *L'orange*, *Yellow submarine*, *Je voudrais être noir...*

Dans une série de chroniques, j'essaierai de m'attarder à une couleur spécifique en notant les humeurs et réactions qui lui sont associées. Il ne faut pas rêver en couleurs, mais on va quand même essayer!

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Geneviève HÉBERT
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS
(Brompton, Fleurimont, Lennoxville - MRC de Coaticook)

«Connaitre, Aimer, Servir»

819 565-3667
genevieve.hebert.safr@assnat.qc.ca

373, rue King Est, bureau 230-B
Sherbrooke (QC) J1G 1B4

Les relations affectives sont essentielles à notre bien-être

Marc Bolduc, psychologue

Les relations affectives désignent les liens profonds et personnels que nous établissons avec les autres, qu'il s'agisse de relations amoureuses, familiales ou amicales. Ces connexions se caractérisent par un attachement sincère et un échange réciproque de sentiments.

Ces relations se manifestent par une forme d'intimité où les individus se sentent libres de partager leurs pensées, émotions et expériences personnelles. Elles influencent non seulement notre bonheur et notre santé mentale, mais aussi notre santé physique. Les personnes doivent investir du temps et des efforts pour entretenir et faire évoluer ces liens, basés sur l'affection, le respect et la compréhension mutuelle.

Un aspect fondamental des relations affectives est le soutien qu'elles offrent. Que ce soit dans les moments difficiles ou lors des succès, ces relations fournissent un appui précieux.

Les relations affectives jouent un rôle crucial dans notre bien-être. Ces relations solides peuvent nous aider à traverser les épreuves, nous faire sentir compris et soutenus, et favoriser un sentiment de valeur personnelle.

De plus, des recherches tendent à démontrer que des relations affectives véritables sont associées à un système immunitaire plus fort et à une meilleure longévité.

Comment créer et développer nos relations affectives?

Soyez vous-même et partagez vos véritables pensées et sentiments. L'authenticité favorise des connexions plus profondes et significatives.

Montrez de l'intérêt en écoutant attentivement ce que l'autre personne dit sans interruption ni jugement. Participez à des activités et à des expériences communes. Cela renforce les liens et crée des souvenirs partagés qui peuvent consolider la relation.

Essayez de vous mettre à la place de l'autre personne et montrez que vous comprenez et partagez ses sentiments.



Les relations affectives sont des liens profonds qui se manifestent à travers l'intimité interpersonnelle.

• Source : Getty Images. Sous licence.

Soyez fiable, car la fiabilité renforce la confiance dans la relation. Exprimez votre appréciation pour les actions et les gestes de l'autre personne. La reconnaissance renforce les liens affectifs.

Consacrez du temps avec les personnes importantes pour vous. La qualité du temps passé ensemble est souvent plus importante que la quantité. Montrez de l'intérêt et soutenez les objectifs et les rêves de l'autre personne. Cela renforce le sentiment de soutien mutuel et d'encouragement.

Utilisez des gestes d'affection et de tendresse pour exprimer votre attachement.

Les relations affectives ne sont jamais parfaites. Soyez compréhensif face aux erreurs et aux imperfections des autres, tout en reconnaissant vos propres limites.

En mettant en pratique ces principes, vous pourrez construire des relations affectives enrichissantes et durables, basées sur la confiance, le respect et l'attachement mutuel.

Démarchandisation de l'immobilier

Nicole Beaudet

Dernièrement j'ai visionné un documentaire fort intéressant « Le dernier flip : démarchandiser l'immobilier ». Les auteurs y analysent le problème du logement et mettent en lumière la nécessité de se tourner vers des solutions novatrices. Pour eux, la marchandisation de l'immobilier est une des causes principales de la crise d'habitation. Le problème est l'appât du gain, la financiarisation de l'immobilier. Dans la situation actuelle du marché, seulement 5 % des habitations québécoises sont hors du marché spéculatif.

Partant du principe que l'accès à un logement décent est un droit humain fondamental, il est essentiel de penser à créer un parc immobilier hors du marché spéculatif pour freiner l'explosion des prix et permettre à un plus grand nombre d'individus d'avoir accès à un logement abordable. En mettant sur pied des fiducies financières - comme on l'a fait à Burlington dans les années 1980 - on peut proposer du logement à prix très abordable tout en construisant des habitations de qualité puisque les bâtiments sont mis à l'abri de la spéculation. Le but n'est pas d'engranger des profits, mais de créer un milieu soucieux d'offrir un tissu social de qualité et un environnement

convivial, qui suscitent la collaboration et la responsabilisation. Les profits liés à la future revente de ces immeubles seront partagés entre le propriétaire et la fiducie.

Coopérative d'habitation en Estrie

Le documentaire s'appuie sur des exemples en cours au Québec dont un projet à Sherbrooke débuté il y a 4 ans : « la coop condo Havre des Pins ». Les membres propriétaires adhèrent aux principes coopératifs et à ses valeurs : entraide, solidarité, honnêteté. Selon leurs disponibilités et leurs capacités, les membres participent à l'entretien et au bon fonctionnement de la coopérative. Une propriétaire (depuis 4 ans) donne

son appréciation personnelle dans la vie quotidienne. Pauline considère avoir acheté « un mode de vie » qui est vraiment respectueux des espaces privés tout en présentant des avantages de collaboration, d'entraide et de dynamisme qu'offre la formule coopérative.

Ces modèles proposés sont une incitation à regarder l'avenir avec espoir en pensant aux générations futures. Selon la journaliste de solutions Diane Bérard, qui participe régulièrement à l'émission *Zone économie*, le mobilier est un accélérateur ou un décélérateur de parcours de vie selon qu'on a accès ou non à un logement décent. Retenons que plus on paie cher pour son loyer,

moins il en reste pour les autres aspects de son budget (nourriture, loisirs et participation à la vie communautaire, sociale et culturelle).

Merci au réalisateur Mathieu Vachon, à la journaliste Diane Bérard et à l'entrepreneur social Samuel Gervais qui, par le biais de ce documentaire, nous permettent d'explorer les avenues possibles à la démarchandisation de l'immobilier et ainsi nous ouvrir à de nouvelles perspectives en habitation.

Protection des consommateurs et transparence des prix

Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie

L'ACEF Estrie (Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie) salue le projet de loi 72, intitulé « Loi protégeant les consommateurs contre les pratiques commerciales abusives et offrant une meilleure transparence en matière de prix et de crédit » déposé à l'Assemblée nationale.

« Bien que les nouvelles règles pour plus de transparence dans les pourboires fassent les manchettes, nous pensons que les mesures qui auront le plus d'impact dans le quotidien des ménages sont celles qui permettront plus de transparence dans l'affichage des prix à l'épicerie » commente Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF. « Nous n'aurons plus besoin de longues vérifications et d'une loupe pour connaître le prix réel d'un seul produit proposé à « prix multiples » et pour comparer le prix au volume ou au poids entre deux marques. De plus, nous pourrions enfin voir le rabais réel en cas de « baisse de prix » et savoir facilement si un produit ou un format est taxable, comme les fameuses boîtes de 5 barres tendres » ajoute Mme Bonin.

Les mesures les plus attendues par l'organisme de défense des droits des consommateurs étaient celles concernant la vente itinérante, les ballounes sur les prêts auto et les règles qui serrent la vis dans le domaine des prêts rapides. « Pour nous, ce sont les mesures les plus importantes et nous les attendions avec impatience parce qu'elles touchent des domaines où les abus sont nombreux et ont des impacts financiers importants pour les gens. » précise la coordonnatrice.

« Les commerçants itinérants de thermopompes ou de services d'isolation ou de supposée décontamination sont un fléau dans la région. Les sommes en jeu sont très importantes, les gens touchés sont souvent vulnérables et depuis deux ans on voyait de plus en plus de contrats qu'il était impossible de faire annuler aux Petites créances parce qu'ils dépassaient le plafond de 15 000 \$. Il était donc urgent d'agir » explique M^{me} Bonin.

Le gouvernement propose aussi d'agir sur le problème des « ballounes » dans les prêts auto. L'ACEF constate des pratiques problématiques et un manque de transparence chez plusieurs commerçants qui ont pour résultats des prêts auto qui dépassent la capacité de payer et qui s'étendent sur une durée trop longue, parfois plus que la durée de vie probable de la voiture. « Le projet de loi est cependant vague et c'est dans les règlements que nous verrons si les ballounes seront suffisamment encadrées » précise la coordonnatrice.

Le crédit variable

« Selon notre compréhension, les nouvelles règles visent à contrer les stratégies que les entreprises de prêts rapides avaient mis en place pour se soustraire à la loi » indique M^{me} Bonin. « Ils prétendaient offrir du "crédit variable" et non des prêts, et imposaient des frais d'adhésion importants qu'ils n'incluaient pas dans leur calcul du taux de crédit. Les taux de crédit présentés comme étant autour de 20 ou 30 % étaient en réalité de 150 % ou plus, ce qui est illégal. Les nouvelles règles les obligeront à inclure tous les frais. » La limite de responsabilité de 50 \$ en cas de fraude sur la carte débit ou dans le compte bancaire est aussi une bonne nouvelle.

Le gouvernement vise l'entrée en vigueur de ces nouvelles règles d'ici Noël. L'ACEF rappelle qu'il faudra que l'Office de la protection du consommateur dispose des ressources suffisantes pour veiller à ce qu'elles soient réellement appliquées.



**Association coopérative
d'économie familiale
de l'Estrie**

Membre de l'Union des consommateurs

cime
CENTRE D'INTÉGRATION
AU MARCHÉ DE L'EMPLOI



Avec la participation financière de :

Québec

**Accompagner les
femmes à construire
leur avenir**

- + Pour réfléchir à sa place sur le marché du travail
- + Pour identifier un projet professionnel
- + Pour trouver un emploi et le maintenir
- + Pour une intégration et une formation réussie

**309, rue Marquette
Sherbrooke, Qc
819 564-0202
www.cime-emploi.com**

MERCI DE DONNER VOTRE TEMPS



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

- PRÉPOSÉ(E) À LA CAISSE
- PRÉPOSÉ(E) AU SERVICE À LA CLIENTÈLE
- PRÉPOSÉ(E) AU CLASSEMENT DES LIVRES ET REVUES
- PRÉPOSÉ(E) À LA PRÉPARATION DU MAGASIN
- PRÉPOSÉ(E) À L'EMBALLAGE

Deux adresses à Sherbrooke

151, rue Bowen Sud

1555, rue Dunant

Tél. : 819 569-5336

Dons acceptés 7 jours / 7

comptoirfamilialdesherbrooke.com

**LE
COMPTOIR
FAMILIAL
DE SHERBROOKE**

La marche de la vie

Jacques Quintin, philosophe

Vous arrive-t-il de marcher et de vous dire que cela vous procure un bien énorme? Lorsqu'on marche, il n'y a que soi. Un dialogue avec soi-même. Le philosophe Platon dit que c'est ce dialogue qui nous donne une âme. Il est commun de dire que les philosophes pensent mieux ou écrivent leur pensée lorsqu'ils marchent. Il n'en va pas autrement des écrivains. J'ajouterais de tous les artistes. En constituer la liste serait trop fastidieux et ennuyant. Je pense quand même à Aristote, Rousseau, Thoreau et Kant.

La marche produit ses effets surtout lorsqu'on est seul. Bizarrement, lorsqu'on marche seul, on s'ouvre à tout un monde autour de soi : le ciel, le vent, le soleil, les arbres, les fleurs, les autres passants. Finalement, on n'est jamais seul. Tout attire notre attention et nous parle. La marche sans finalité, comme pour perdre du poids, nous apprend à voir les choses autour de soi, mais aussi les images qui traversent notre esprit.

Nous ne sommes plus sur le mode du travail, de la consommation, de la bougeotte. Les conventions sociales sont réduites au minimum. Plus besoin de reproduire des comportements normalisés. La marche est l'expérience de la simplicité. Il n'y a rien d'autres que notre corps qui avance comme s'il se frayait un chemin à travers l'existence. En ce sens, la marche devient une leçon de vie.

Je suis toujours surpris de constater combien peu de gens marchent les beaux soirs d'été. Je me demande où ils peuvent bien se terrer? Devant leur téléviseur, leur ordinateur, leur téléphone? Ou bien en train de coucher les enfants? En revanche, il m'arrive d'en croiser quelques-uns aux aurores. On se salue en guise de reconnaissance.

Je ne vous apprend rien en vous disant que la marche ne coûte rien. Même pas besoin de chaussures spéciales. Ni de vêtements super techniques. Au diable la mode! C'est sûrement l'activité la plus démocratique. Les classes sociales ne comptent plus, n'étant plus perceptibles.

Je remarque que je reviens de mes marches la tête vide comme si je m'étais arraché à je ne sais trop quoi. Ce n'est pas pour rien que plusieurs ascètes dans



La marche est l'expérience de la simplicité. Plusieurs sentiers publics aménagés en Estrie offre cette activité sans frais.

▪ Source : Alyssane Delage-Mongeau © 2023

l'histoire furent de grands marcheurs, souvent dans le désert. Vous avez l'âme en peine, alors sortez et marchez. Ne revenez qu'avec la joie au cœur.

C'est en foulant la terre qu'on prend conscience que nous lui appartenons et que tout ce qui existe est présence. Il faut quand même y mettre du temps à ne rien faire, sauf marcher. Et marcher encore au rythme dicté par nos jambes. Aux enfers les plans d'entraînement!

En marchant, je me sens saisi par une sorte de rêverie, toute légère, qui me fait comprendre autrement les choses de la vie. Je n'ai même pas besoin d'un paysage particulier à contempler. Tout est dans le geste à l'intérieur duquel se dépose une présence, une harmonie, une communion. Finalement, la marche reflète notre manière de traverser l'existence : un pas à la fois.

Passez à l'action

Alain Lamoureux

L'action est un vecteur de changement. La réalité nous est donnée par nos paroles, nos pensées et nos gestes. Elle peut être difficile à vivre, comme elle peut nous être agréable. Souvent, elle se traduit par la qualité de ce que nous manifestons, de ce que nous exprimons. En tout temps elle reflète nos pensées.

Mon livre *Décide ou décide* est une invitation à prendre le taureau par les cornes, pour agir, et passer à l'action. Tout réside dans l'action. Elle crée l'occasion, qui rend possible, l'impossible; le rêve, le but poursuivi. L'action engendre le mouvement qui permet de transformer une situation, une manière d'être. Les perspectives changent, on ne voit plus la vie de la même manière, cette fois on entrevoit la possibilité d'accomplissements nouveaux. On avance. On continue. On progresse, on se rapproche de notre but.

En toute conscience, je pose les gestes appropriés. À quoi me sert l'intelligence si je n'expérimente pas mes connaissances? C'est l'expérience qui me donne la conscience, donc j'agis au mieux de mes connaissances. Agir c'est provoquer le changement c'est se créer un nouvel environnement. C'est faire un

pas en avant, c'est faire sa marque, c'est poser son empreinte. En fait, agir c'est faire de son mieux pour atteindre un autre niveau de compétences.

C'est ainsi que je me recrée un monde plus près de mes objectifs de vie. Je transforme mes idées passées, mes idées fausses et je découvre par mes actes d'aujourd'hui, ce qui donne de la valeur et du sens à celle-ci.

Parler la langue du pied c'est faire ce que l'on dit, c'est agir avec intégrité. Autrement dit : « tes bottines doivent suivre tes babines ». Il y a conformité entre ce que tu dis et ce que tu fais. Une fois que j'ai fait une promesse ou que j'ai vanté ma capacité d'agir, je me dois de tenir parole. Imaginez chaque action comme le prolongement de vos idées, vous atteindrez sûrement de nouveaux

sommets. Le moment est rarement idéal pour entreprendre quoi que ce soit. Ce qui importe, c'est de commencer. Jetez-vous dans la mêlée. Sautez sur la patinoire. Lorsque vous l'aurez fait, les commentaires et les réactions que vous obtiendrez vous aideront à apporter les corrections, les ajustements nécessaires à votre amélioration. C'est dans le feu de l'action que votre apprentissage se déroulera à un rythme accéléré. Votre manière de faire une chose, c'est *votre* manière de faire toutes choses.

Vous vous trompez, vous trébuchez, vous manquez le bateau, souriez du fait de vous rapprocher du but, car n'est-ce pas dans l'adversité que nous devenons forts et compétents? Apprenez de vos erreurs et ajustez votre tir. Chacune de vos actions vous rapprochera du but que vous vous êtes fixé.



Animateur en développement personnel, formateur en communication orale, écrivain et coach intuitif, Alain se passionne de l'humain.

▪ Source : Alain Lamoureux © 2023

Un collectif citoyen contre la précarité énergétique

Gabriel Martin

Le 23 août dernier, un collectif d'associations de défense des droits des consommateurs a rencontré l'ancien ministre de l'Énergie, Pierre Fitzgibbon, pour lui faire part des inquiétudes soulevées par le projet de loi 69. S'il est adopté sans amendements notables, ce projet entraînera une hausse des tarifs d'électricité et, selon le groupe citoyen, il « ne fera qu'étrangler davantage les ménages qui étouffent déjà sous le poids de leurs obligations financières ».

Formé d'une dizaine d'associations de consommateurs dont Solution Budget Plus et l'ACEF Estrie, le collectif milite depuis de nombreuses années pour un meilleur accès des ménages québécois à une énergie abordable. À l'occasion de la rencontre, ses délégués ont remis au ministre près de 2500 cartes postales venant des quatre coins du Québec. « De la Côte-Nord à Montréal en passant par Lanaudière, les Laurentides, la Mauricie, l'Estrie, le Centre-du-Québec, la Gaspésie et le Lac-Saint-Jean [on réclame] un débat public sur l'avenir de l'énergie », explique Émilie Laurin-Dansereau, conseillère budgétaire à l'ACEF du nord de Montréal. Un tel débat, résume-t-elle, permettrait de mieux prendre en compte les questions de justice socioéconomique avant l'adoption de la loi.

Comme le martèlent d'une voix commune les acteurs du monde communautaire, une hausse tarifaire ne serait pas sans conséquence sur les ménages plus vulnérables. À ce sujet, Michèle Goyette, coordonnatrice de Solution Budget Plus, rappelle qu'« un ménage sur sept éprouve déjà des difficultés à payer sa facture d'électricité, ou doit le faire au détriment d'autres besoins essentiels ».

Le 26 août, le collectif déclarait par voie de communiqué que « l'électricité n'est pas un luxe » et ajoutait estimer « urgent que l'on reconnaisse que l'accès à l'énergie est un droit humain fondamental qui doit être protégé. » Marie-Ève Desnoyers, coordonnatrice de l'ACEF des Bois-Francs, note en outre que la



En août dernier, quelque 2500 cartes postales signées par des citoyens et citoyennes ont été remises au ministre de l'Énergie pour réclamer un débat public sur la précarité énergétique.

• Source : ACEF Estrie © 2024.

précarité énergétique peut se répercuter négativement et bien concrètement sur la santé physique et psychologique des personnes qui en font les frais.

« Le risque d'augmentation des tarifs est donc très préoccupant », conclut Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie.

La démission subite de Pierre Fitzgibbon, le 4 septembre dernier, et son remplacement par Christine Fréchette à la tête du ministère de l'Énergie ajoutent à l'incertitude ambiante. Ce départ, s'il risque de fragiliser le dialogue amorcé entre les parties prenantes, pourrait aussi annoncer un changement de ton dans la gestion des dossiers énergétiques par le gouvernement québécois.

Ralentir le pas, l'art du mieux vivre

Josée Emond

« Madame, prenez votre temps ça ira plus vite! » Ces paroles m'habitent encore aujourd'hui, et ce, depuis plus de 25 ans.

Un jour où j'avais un rendez-vous médical pour mon fils, j'étais à la course, comme toujours, et devant moi se tenait fièrement un parcomètre, qui me



Nous devons suivre le rythme, mais à quel prix?

• Source : Nicole Boisvert © 2016

donnait du fil à retordre. Comme si la vie passait par cet engin de malheur, pour m'apprendre une grande leçon de vie que je n'étais pas près d'oublier. Au bout de quelques tentatives pour payer mon stationnement, rien n'allait, j'étais sur le point d'offrir à cette invention du diable le plus grand registre d'insultes de mon cru. C'est à cet instant qu'un homme sorti de nulle part, s'est approché de moi et m'a dit : « Madame, prenez votre temps ça ira plus vite! » Sur le coup, je sens monter une colère mêlée d'une frustration en me disant, en silence – « Non mais, il ne peut pas se mêler de ses affaires, lui! » Je me retourne et vois un homme, la cinquantaine, de grands yeux bleu et un sourire moqueur orné d'une fine barbe grisonnante rappelant la sagesse des années. Je le regardai désarçonnée, je lui souris et dis : « Merci beaucoup, j'apprécie et oui, vous avez entièrement

raison, je vais prendre mon temps. » Je réussis à payer mon stationnement et arrivai à temps à mon rendez-vous. Assise dans la salle d'attente, je regardais ma montre régulièrement, puis ces paroles remontèrent en moi pour résonner encore plus fort : Prenez votre temps, ça ira plus vite... Et je souris, pensant au ridicule de mon empressement. Sans nous en rendre compte, nous traversons les jours au pas de course, comme si notre vie en dépendait. Mais qu'est-ce qui nous pousse à nous imposer une telle pression, quelle urgence nécessite un tel sacrifice de notre qualité de vie? Oui, nous avons des obligations financières, oui la vie coûte de plus en plus cher et nous devons suivre le rythme... Mais à quel prix?

Au prix de notre santé, de nos relations avec notre famille, nos amis et nous-même. Nous avons tous ressenti un jour de la colère, de la frustration, de l'amertume et de la déception. Ces

sentiments sont notre signal d'alarme, ils nous signifient que nous mettons notre corps au service de notre volonté pour atteindre des objectifs bien souvent inaccessibles. On se doit d'agir, car si cet état de distorsion s'installe en nous, il se transformera en stress. Et si ce stress est maintenu, il deviendra permanent et le corps réagira en nous envoyant des petits signaux, qui deviendront plus grands jusqu'à nous plonger dans un état de détresse physique, psychologique ou émotionnelle.

Chacun de nous est unique et nous ne devons en aucun cas nous comparer aux autres. Nous avons tous en nous une beauté et une richesse qui nous rendent unique. Ralentir le rythme nous permet d'embrasser cette beauté qui se cache en chacun de nous. Je nous souhaite de nous accueillir dans toute notre beauté et la chaleur de notre cœur.

Hommage à mes pages du matin

Marie-Thérèse Lebeau

Chères pages du matin, vous faites partie de ma vie depuis vingt-deux ans déjà. Toute une accumulation de petits cahiers qui m'ont permis de garder le cap, de maintenir l'équilibre parfois si fragile. Vous avez été des plus salvatrices pour moi et je vous dois ma santé mentale qui s'en est sortie pas trop mal. Vous êtes là, chaque matin, fidèles, prêtes à recevoir mes états d'âme du moment, afin que je puisse passer une belle journée.

Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir fait votre connaissance un jour, par le biais de Marcia Pilote. Lors de son passage à une émission de télé, elle expliquait le concept des pages du matin et de leur provenance. En fait, c'est l'un des outils que Julia Cameron propose dans son merveilleux livre « Libérez votre créativité ». Je me suis alors empressée de me le procurer pour en apprendre davantage sur le sujet. Il suffit d'écrire trois pages à la main chaque jour, dès notre réveil. Le but étant de se libérer, de créer de l'espace dans notre intérieur trop souvent tourmenté par le flot de pensées qui s'y trouvent. Qu'est-ce que l'on écrit exactement? Tout ce qui nous passe par la tête, nos préoccupations, nos peurs, nos doutes, nos joies, et ce, sans censures et sans la crainte d'être lu.

Ce fut à cette époque, le début de ma quête vers mon mieux-être; la reconnaissance de mes blessures qui continuaient de jouer et rejouer leurs rôles, et qui n'avaient pourtant plus leurs raisons d'être. Je me sentais totalement perdue. Vous m'avez apporté la lumière dont j'avais besoin à ce moment pour éclairer mon chemin. Et après toutes ces années, vous continuez de le faire. Je me souviens de cette journée de février 2002 où je me suis donné le droit d'aller me procurer le plus beau des cahiers. Ce fut alors le début d'un grand amour avec vous et avec moi-même. Vous êtes ma méditation quotidienne, mon rituel sacré pendant lesquels ces trois pages par jour, parfois plus, s'écrivent d'elles-mêmes.

Vous m'avez permis au fil du temps de voir plus clair évidemment, mais aussi de me connaître davantage, de me déposer quand ça n'allait pas du tout, d'exprimer toutes mes émotions. C'est cela le but, pour maintenir notre tête hors de l'eau, pour éviter de sombrer. J'en ai passé des saisons de pluie, mais j'ai connu aussi des éclaircies, qui se sont faites de plus en plus présentes, grâce à vous.

Vous êtes mes meilleures alliées à chaque instant, mon outil principal pour prendre ma température intérieure, pour aller au-delà de mes appréhensions face à la journée qui s'annonce, ce qui me permet alors d'envisager celle-ci sous un meilleur angle.



L'écriture permet de mieux se connaître, d'exprimer ses émotions et de se déposer quand plus rien de va.

▪ Source : Nicole Boisvert © 2024

Consomme la bonne information

Élixir

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

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

info@elixir.qc.ca | 819 562-5771 | Facebook Élixir | Instagram elixir_halte | TikTok elixir_jeunesse
www.elixir.qc.ca

FIER PARTENAIRE DU JOURNAL DE RUE

SOLUTION CIMEX

Unis contre les punaises de lit et autres parasites.

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

TRAITEMENT À LA VAPEUR TRAITEMENT PAR CONGÉLATION DÉTECTION CANINE TRAITEMENT THERMIQUE

**PROTOCOLE D'INTERVENTION SÉCURITAIRE
PRODUITS APPROUVÉS ET HOMOLOGUÉS
TECHNICIENS QUALIFIÉS**

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

FOURNISSEUR MEMBRE: RPHL (Regroupement des propriétaires d'habitations locatives), APQ (Association des Propriétaires du Québec), FIER MEMBRE: Association Québécoise de la Gestion Parasitaire

PERMIS ÉMIS PAR LE MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

SHERBROOKE 819 200-5332 WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

Un théâtre accessible à tous

Gabriel Martin

Dans un effort visant à démocratiser l'accès à la culture, le théâtre du Double signe de Sherbrooke a annoncé le lancement officiel de sa *Banque de billets en attente*. Cette initiative permet aux personnes en situation de précarité financière de bénéficier gratuitement de sorties théâtrales, offertes par des donateurs généreux.

Inspirée par le modèle des « repas en attente », qui permettent à des clients d'acheter à l'avance de la nourriture pour des personnes dans le besoin, cette banque de billets a pour objectif d'élargir l'accès populaire aux loisirs culturels.

Le projet s'inscrit dans une volonté plus large de rassembler divers segments de la population. Hubert Lemire, directeur artistique et général du Double signe, rêve ainsi à un « art [qui] parvienne à rassembler en un même lieu un échantillon représentatif de notre communauté ». Selon lui, il est question de créer un environnement théâtral « qui n'est pas synonyme de luxe, mais plutôt d'hygiène citoyenne à la portée de tous ».

L'initiative a reçu un soutien appréciable de la part de partenaires communautaires et de donateurs, dont les contributions permettent d'ouvrir les portes du théâtre à des individus souvent exclus des sorties culturelles. Parmi les partenaires d'affaires notables, signalons Basta communication et le Groupe Custeau.

Les corporations de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke, du Haut-Saint-François, du Val-Saint-François et de Memphrémagog se sont engagées à distribuer les billets. De même, il est possible d'en réclamer directement auprès du Double Signe. En tout, environ 400 places seront mises à disposition pour assister à l'une des douze représentations de la pièce *Fanny*.

Cette initiative vient compléter un autre projet lancé l'hiver dernier : la *Billetterie sympathique*, qui permet aux acheteurs d'ajuster le prix de leurs billets en fonction de leurs capacités financières. « Offrir un théâtre accessible est au cœur de notre mission », souligne Hubert Lemire. « On espère vivement », conclut-il, « que ce tourbillon de solidarité créera de grandes vagues, et que celles et ceux qui désirent profiter des billets en attente ou à bas prix lèveront la main sans gêne. »



Les personnes qui le désirent peuvent demander des billets de théâtre gratuits en joignant directement le Double signe par courriel à theatre@doublesigne.ca.

▪ Source : Unsplash. Sous licence.



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
(819) 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

**Raïs
Kibonge**

Conseiller municipal
Lac-des-Nations

rais.kibonge@sherbrooke.ca
819 993-4468

Ville de
Sherbrooke

« Je travaille à la qualité
de votre milieu de vie! »



 Hon. Marie-Claude
Bibeau | DÉPUTÉE
COMPTON
STANSTEAD
M.P.

**MINISTRE DU REVENU NATIONAL
MINISTER OF NATIONAL REVENUE**

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION | RIDING OFFICE
175 Queen, #204, Sherbrooke, QC J1M 1K1
819 347-2598

INFO@MCBIBEAU.CA | MCBIBEAU.CA
f t i MCLAUDEBIBEAU

**Le 2-1-1 vous aide à trouver
les ressources et services
dont vous avez besoin.**

- Aide alimentaire et matérielle
- Logement
- Emploi et revenu
- Santé mentale
- Services gouvernementaux...

**Le 2-1-1 est là
pour vous.**



211®

☎ 2-1-1

🌐 211quebecregions.ca

💬 Clavardage en ligne

Foire du livre Rotary 2024

François Bouchard, Club Rotary de Sherbrooke

Du 17 au 20 octobre 2024, le Carrefour de l'Estrie accueillera la 47^e édition de la Foire du livre du Club Rotary de Sherbrooke. Ce rendez-vous annuel, devenu une tradition incontournable, proposera une impressionnante sélection de plus de 50 000 livres gracieusement offerts par la population et les bibliothèques de la région.

L'ensemble des livres reçus ont été méticuleusement triés en collaboration avec les bénévoles de La Bouquinerie et de Spoutnik.

Les visiteurs trouveront des ouvrages destinés autant aux adultes qu'à la jeunesse. La foire promet une vaste diversité de genres, qui saura plaire aux amateurs de romans, aux passionnés d'histoire, aux adeptes de cuisine ou encore au lectorat en quête de spiritualité. De même, des sections seront consacrées à l'histoire, l'art, la santé, la psychologie, la philosophie, la bande dessinée, sans oublier une importante collection de littérature québécoise, française et anglaise.

Les ouvrages seront vendus à des prix très accessibles, variant de 1 à 5 \$. Tous les fonds récoltés seront reversés à des organismes locaux.

Deux points de collecte sont à la disposition de ceux et celles qui souhaitent faire des dons: La Bouquinerie (située au 153, rue King Est; l'entrée est sur la rue Kennedy Nord) et le Centre Notre-Dame de l'Enfant (situé au 1621, rue Prospect; le lieu est accessible du lundi au vendredi, par la porte P5).



Pour obtenir des informations supplémentaires, contacter La Bouquinerie du Club Rotary de Sherbrooke à gestion@bouquinerie.info ou au 819 452-2665.



Du 17 au 20 octobre 2024, le Carrefour de l'Estrie accueillera la 47^e édition de la Foire du livre Club Rotary de Sherbrooke.

• Source : Club Rotary de Sherbrooke © 2024.

Toucher le fond du baril

Pierrette Denault

La soif que j'ai met en scène un homme aux prises avec des dépendances. Imaginons un jeune père de famille monoparentale, papa de la petite Flavie (à peine un an). La maman n'est plus là (ne comptez pas sur moi pour divulguer!). Le pauvre Boucher en a plein les bras, c'est le cas de le dire, entre son rôle de père, sa job de vendeur de chars usagés, sa jeunesse éclatée. À quoi s'ajoutent des démons bien nommés : alcool et drogues. Voilà, le décor est planté. Rassurons-nous, la DPJ n'est pas bien loin.

Que fera Boucher pour allonger ses fins de mois, pour acquitter ses dettes de drogue et payer la jeune gardienne de Flavie? Je vous le donne en mille : l'auteur ne manque ni d'imagination ni d'humour.

Le personnage

La soif que j'ai raconte un grand dérapage. Une catastrophe annoncée. Ce Boucher, on voudrait souvent le secouer, l'amener à la raison avant qu'il ne touche le fond du baril. Comment ne peut-il pas voir partout autour de lui ces drapeaux rouges dressés dans un crescendo habile par Marc-André Dufour-Labbé ? Malgré tout, le jeune papa s'en va droit dans le mur. On souhaiterait aussi lui offrir un répit, le prendre dans nos bras afin de lui permettre de reprendre son souffle. Il aime pourtant... D'un amour sincère, maladroite. Mais peut-il donner ce qu'il n'a jamais reçu ?!

La langue

Écrit dans un registre familier qui donne un ton très réaliste au récit, *La soif que j'ai* nous plonge dans un monde où ça chahute, où ça brasse sans ménagements (les gars se disent leurs quatre vérités en pleine face). Oui, ça tempête dans une langue populaire, crue, souvent au ras des pâquerettes, au point que certains lecteurs pourraient s'en offusquer. Pas moi! J'aime quand ça sonne vrai. Et ici, on est bien servi dans cette prise de parole crédible, en harmonie avec le niveau social des personnages.

Les lieux

Le récit est campé dans la ville de Sherbrooke. On s'y promène d'un quartier à l'autre, du terrain de soccer du cégep à une maison de retraite de la rue Galt ouest, etc. Puis, un jour, dans les couloirs du CHUS Fleurimont (nenon, je ne vendrai pas la mère).



• Source : Le Cheval d'août © 2024. Usage équitable.

L'auteur

Après avoir publié *Carreaux Kid* et *Fatigué mort* (romans jeunesse), Marc-André Dufour-Labbé signe ici son premier roman pour adultes. Il est permis de penser qu'il s'est largement inspiré des hommes qui fréquentent le centre d'aide pour hommes en difficulté où il travaille comme intervenant. Le livre est publié par la maison d'édition Le Cheval d'août. *La soif que j'ai* est un véritable uppercut.

Vous aimez lire?

Écrivez votre commentaire de lecture de 450 mots et envoyez-le nous par courriel à : production@jdretrie.ca. Merci d'inclure le lien web du livre chez son éditeur. Nous priorisons les textes présentant des ouvrages estriens ou québécois.

Banc de bois

Alain Lamoureux

Appuyé contre un bosquet habillé de vert;
Sous un chêne majestueusement centenaire;
Repose sur le sentier du Lac-des-Nations;
Un lieu de paix et de nombreuses discussions;
Un simple banc de bois.

Il rassemble la diversité, les fait s'intégrer;
Il accueille les solitudes pour échanger;
Il invite les familles et que dire des aînés;
Qui en profitent pour s'y assoir, se reposer;
Un simple banc de bois.

Témoin des gens qui profitent d'un temps;
D'une nature qui change et traverse le temps;
Il est un lieu de tous les instants;
Pour relaxer ou pour le recueillement;
Un simple banc de bois.

Il favorise les échanges, les rencontres;
Il n'y a ni pour ni contre le rassemblement;
Il est là simplement. Il ne dit mot, consent;
Un simple banc de bois.

De tous ces bancs de bois vidés de nos églises;
Pourraient trouver une nouvelle vie et prise;
Sur nos sentiers, nos haltes et nos allées;
Pour favoriser cet art, celui de sociabiliser;
Un simple banc de bois.

Venezuela

Alberto Quero

Aujourd'hui je t'appelle déchirure,
bateau sans boussole,
oiseau qui ne vole plus,
cheval fatigué.

Tes enfants, quelques-uns, veulent s'endormir et oublier,
troupeau habitué à échanger son âme pour des cendres.
Et c'est ainsi que le tourbillon a commencé,
ce vacarme qui ne s'arrête même pas au bord de la vie.

Où s'en est allée la furie?
Nulle part,
le poison s'est délié et il a demeuré ici,
chez nous.

Es-tu capable, Venezuela de ramasser tes miettes?
Es-tu capable de renoncer à la mort et ses textures
Est-il trop tard pour ouvrir une fenêtre
et pour interrompre cette bataille qui ne mène nulle part?

Je veux croire qu'il y a encore une chance
parce que tu as bien d'autres enfants.

Et nous avons envie de te rebâtir.

Chronique d'un survivant

Bernard Couture

Attente anxieuse devant l'inconnu
Infinitude de malheur plombe l'horizon
Une antichambre de la mort au sombre destin
Une mère qui berce son enfant mort

S'accoutumer à la violence pour survivre
Chaque jour, trop de cortèges funèbres
La vie injuste en temps de guerre
Aucun enfant ne veut devenir orphelin

Ironie pleine de saveur, la guerre
Notre quotidien transformé en cauchemar
Jeux de guerre aux pays des enfers
Les enfants guerriers, quel cauchemar

Un jardin de la paix pour cultiver l'espoir
L'espoir vivifiant d'un demain sans guerres
Bâtir un village planétaire sans frontières
Pour que nos enfants puissent vivre en paix

Sous le vent

Roger Grégoire

Je suis assis dans mon abri.

Ça fait une semaine qui pleut, et qui pleut
aussi dans mes yeux.

Qu'une chandelle et un gilet troué pour me
réchauffer.

Mon abri est presque inondé.

Je sens le chien mouillé.

Hop hop hop, j'ai pu sauver mes souliers.

Chu ben tanné, chu ben tanné, j'attends que
l'ange des sans-abris vienne me chercher.

T'es où Dieu quand j'en arrache?

Les origines du québécisme *nic*

Gabriel Martin, linguiste

Au Québec, quelques personnes utilisent parfois *nic* plutôt que *nid* et parlent donc de *nics d'oiseaux* et de *nics de guêpes*. Une technicienne en documentation de l'Université de Sherbrooke, qui a dépouillé en vain les sources à sa disposition, me demande d'éclairer les origines de cet emploi particulier.

Aujourd'hui plutôt rare, l'emploi de *nic* était usuel chez les locuteurs canadiens-français nés au tournant du XX^e siècle. La vitalité de cette forme très familière, autrefois attestée sur l'ensemble du territoire québécois, était un peu plus marquée à l'est de la province, à en croire les données du *Parler populaire du Québec et de ses régions voisines* (volume 3, question 608).

Une recherche dans les bases de données spécialisées révèle que *nic* était déjà employé par nos ancêtres au milieu du XIX^e siècle. L'*Index lexicologique québécois* signale notamment sa présence dans le *Dictionnaire des barbarismes et des solécismes*, un ouvrage correctif imprimé à Montréal en 1855, qui enregistre la variante graphique *nique* comme équivalent de *nid d'oiseau*.

Bien qu'on l'assimile souvent à une création populaire canadienne-française ou québécoise, *nic* est en fait un héritage ancien des parlers de France.

On le retrouve au XVI^e siècle chez des écrivains préclassiques comme Clément Marot, Jean Vauquelin de La Fresnaye, Roger de Collerye ou encore Rabelais. Il est par exemple question d'un *nic de Arondelles* (c'est-à-dire d'un nid d'hirondelle) dans l'édition princeps de *Pantagruel*, publiée en 1532. Ainsi, *nic* était déjà employé en France à l'époque où Jacques Cartier explorait le golfe du Saint-Laurent et posait les fondations de la Nouvelle-France.

Par ailleurs, le *Glossaire du parler français au Canada*, une importante compilation publiée en 1930, note la présence de *nic* dans les zones dialectales de l'Ardenne, de l'Aunis, du Bas-Maine, de la Bretagne, de la Normandie, du Poitou et de la Saintonge. Ces données suggèrent que cette forme provient des langues d'oïl et qu'elle était surtout employée dans le nord-ouest de la France.

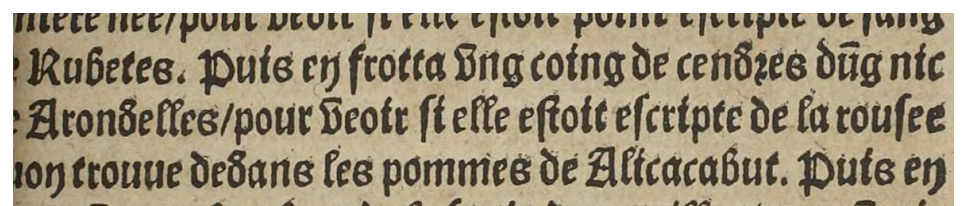
Les origines exactes de la forme *nic*, qui adjoint le son [k] à *nid*, demeurent à ce

jour incertaines. Cependant, selon le *Französisches Etymologisches Wörterbuch* (FEW), « *-k* a probablement été introduit comme consonne de liaison » (article *nidus*, traduction libre), c'est-à-dire grosso modo que l'utilisation d'un *c* à la fin du mot n'est probablement pas étymologique, mais qu'elle servirait plus vraisemblablement à en faciliter la prononciation. Toujours selon le FEW, l'influence du latin vulgaire **nidicare* « faire son nid », qui est l'étymon de *nicher*, aurait tout de même pu contribuer à l'ajout d'un *c* à *nid*.

Aujourd'hui, la forme standard *nid* est beaucoup plus fréquemment attestée au Québec que sa variante d'origine

dialectale *nic*. Cette dernière demeure cependant relativement vigoureuse dans le phrasème populaire *nic à feu*, qui désigne figurativement un endroit propice à l'éclosion d'un incendie.

En résumé, le québécisme *nic* est un conservatisme lexical hérité du français préclassique et des dialectes d'oïl. Attesté à Montréal au XIX^e siècle, l'emploi a probablement traversé l'Atlantique avec les premiers colons français pour s'enraciner dans le parler canadien-français. Désormais assez marginal et surtout limité à des contextes très informels, il subsiste tout de même avec un peu plus de vigueur dans la construction *nic à feu*.



La forme *nic* est attestée au XVI^e siècle chez Rabelais, dans ce passage farfelu et comique, où un personnage tente de révéler une écriture invisible inscrite sur une feuille, en la frottant ridiculement avec la cendre d'un nid d'hirondelle : « [II] en frota ung coing de cendres d'ung nic de Arondelles, pour veoir si elle estoit escripte de la rousée qu'on trouue dedans les pommes de Alicacabut. »

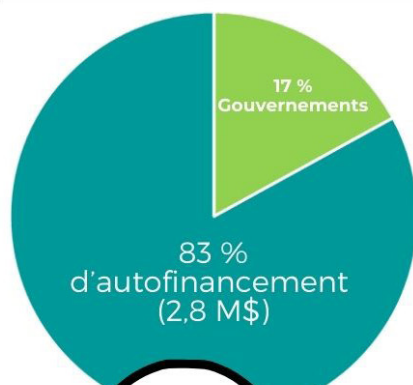
• Source : Gallica. Domaine public.



Tous les jours, chaque semaine, toute l'année

www.moissonestrie.com

Notre financement



Saviez-vous que pour chaque 1 \$ donné à Moisson Estrie, nous arrivons à redistribuer des denrées d'une valeur de 14 \$?

Nos actions

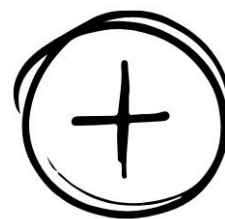
1 257 689 KG
de denrées récoltées
chez + de 72 fournisseurs



Valeur marchande
redistribuée

15,6 M\$

Nous redistribuons
à + de
60 ORGANISMES
communautaires
en Estrie



18 468
dépannages
alimentaires
remis directement

ENSEMBLE, DONNONS du **COEUR...** aux **VENTRES**

Les Étincelles de Bonheur

Marie-Josée Pellerin, Les Étincelles de bonheur du Haut-Saint-François

Nous souhaitons vous faire connaître un organisme du Haut-Saint-François, MRC voisine de Sherbrooke. C'est un organisme qui a le vent dans les voiles et qui a un grand projet pour les années à venir.

Les Étincelles de Bonheur du Haut-Saint-François, c'est un organisme sans but lucratif qui offre des services aux personnes handicapées. Nous accueillons des personnes avec une déficience intellectuelle, une déficience physique ou un trouble du spectre de l'autisme. On se présente à vous aujourd'hui et on vous parle d'un super projet qui nous tient à cœur.

D'abord, nos services : centre de jour, répit la fin de semaine, camp d'été et camp de la semaine de relâche, activités

de tout genre (sports, arts, etc.), sorties spéciales, etc. En plus, nous offrons des services dans le but de s'assurer que les personnes vivant avec un handicap et résidant à leur domicile se trouvent en sécurité dans leur milieu de vie. Un soutien est offert aux personnes vivant dans les logements adaptés du territoire du Haut-Saint-François. Nous travaillons également en collaboration avec la maison de la famille La Relève pour accueillir des groupes de proches aidants de personnes handicapées.



Hugo et Félix, deux jeunes adultes du Haut St-François lors du camp d'été 2023 aux Étincelles de bonheur d'East Angus.

▪ Source : Les Étincelles de bonheur du Haut-Saint-François, Édith Blais © 2023

Toutes les formes de ressources
Aides financières • Services • Crédits d'impôt

pour toutes les formes de handicaps

trouveTaResource.org

sur la plateforme L'accompagnateur

Nos membres habitent sur tout le territoire du Haut-Saint-François, ils sont de tous âges et peu importe leur handicap, nous les accueillons.

L'essor des dernières années est une fierté pour nous. Plus de membres, plus d'activités, plus de services, plus de collaboration : on est sur une belle lancée! Et maintenant, nous avons un projet qui nous tient particulièrement à cœur. Nous souhaitons faire l'acquisition d'une salle multisensorielle de type Snoezelen. Vous connaissez? C'est un super concept hollandais qui provient de la contraction de deux verbes : *snuffelen* et *dozelen* signifiant relaxer et explorer. D'abord créée pour une clientèle en déficience intellectuelle, elle apporte des bienfaits à un bien plus large groupe de personnes. Selon plusieurs études, ce type de salle offre une opportunité d'apprentissage et de stimulation : elle peut réduire le stress, elle facilite la communication et la création d'un lien de confiance. De plus, elle peut soulager la douleur dans certains cas, elle peut même améliorer le sommeil et améliorer les compétences. Bref, une salle aux mille vertus, qui a un effet magique sur ceux qui l'utilisent. On souhaite offrir à nos membres et à notre communauté cet espace tout simplement magnifique. Et notre équipe sera formée pour en tirer le maximum de profit.

Alors, voici qui nous sommes! Vous aimez? Sachez qu'à Sherbrooke il y a aussi de beaux organismes semblables à découvrir. Nous vous remercions d'avoir pris le temps de nous lire et d'apprendre à nous connaître. Si vous passez dans le coin, venez nous visiter au 56, rue Laurier, à East Angus.



Pour offrir et continuer de développer ces beaux services, nous avons besoin de soutien de la communauté. Vous pouvez utiliser ce code QR pour faire un don, peu importe le montant, la force du nombre peut faire une différence.

▪ Source : Les Étincelles de bonheur du Haut-Saint-François © 2024

Cette page est une présentation d' **ahe** et de ses 22 membres pour la promotion des intérêts et de la défense des droits des personnes handicapées en Estrie.

Joignez la BÉNÉVOLUTION!

Julie Jacques, Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Le bénévolat fait évoluer les personnes qui s'impliquent autant que celles qui en bénéficient. La BÉNÉVOLUTION, c'est le bénévolat qui fait évoluer! Voici le thème de la dernière campagne promotionnelle du Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) qui fut lancée à l'hiver dernier et qui se poursuivra durant les mois à venir.

Alors que la majorité des centres d'action bénévole en Estrie recrutent activement des bénévoles afin d'offrir et de maintenir leurs services à la population, au CAB de Sherbrooke, la formule est un peu différente.

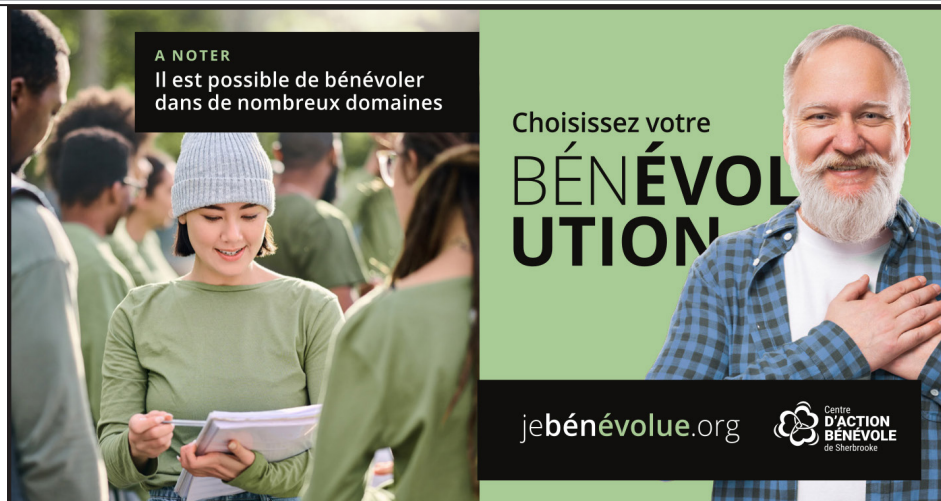
Contrairement à ses homonymes, le Centre d'action bénévole de Sherbrooke ne possède ni ne gère de banque de bénévoles et n'offre pas non plus de services de maintien à domicile, puisque d'autres organismes sur le territoire proposent déjà ce type de services. Le CABS se concentre donc principalement sur la promotion et le rayonnement de l'action bénévole dans la communauté.

Découvrez l'étendue des possibilités

À Sherbrooke, les possibilités de bénévolat sont nombreuses! Avec plus de 250 organismes à but non-lucratif ayant recours à des bénévoles, il est possible de s'engager dans plusieurs domaines ainsi que pour une multitude de causes. Devenir bénévole, c'est se donner l'occasion de vivre de nouvelles expériences tout en ayant un impact considérable sur sa communauté.

Comment choisir son implication bénévole?

Voici quelques pistes de réflexion qui pourraient vous être utiles si vous songez à joindre la BÉNÉVOLUTION en vous impliquant auprès d'un organisme à but non lucratif :



- **Mes objectifs** : pour quelles raisons j'aimerais devenir bénévole?
- **Mes intérêts** : en général, quelles activités me plaisent plus particulièrement?
- **Mes valeurs** : est-ce qu'une cause sociale me touche davantage?
- **Mes expériences** : est-ce que je souhaite que mon implication ait un lien avec mes études, mon travail, mes expériences de vie?
- **Mes disponibilités** : est-ce que je préfère m'impliquer de façon régulière ou à l'occasion?

Le fait de trouver les réponses à ces questions facilitera vos recherches sur le site web du Centre d'action bénévole de Sherbrooke, qui répertorie les différentes activités bénévoles offertes dans les organismes sherbrookoïses. L'équipe du CABS peut également vous aider à vous orienter vers les organismes du milieu, que ce soit par courriel, par téléphone ou lors d'une rencontre en personne.

Consultez dès maintenant le jebenevolue.org et faites partie de la BÉNÉVOLUTION!

Évelyne Beaudin

Mairesse de Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca

819 823-8000



Réflexions sur le deuil

François Fouquet, directeur général de la Coopérative funéraire de l'Estrie

Voici une définition simple : le deuil, c'est apprendre à vivre avec l'absence.

Le deuil n'est pas une chose définie dans le temps. On ne guérit pas d'un deuil, ce n'est pas une maladie. Ce n'est pas non plus comme un bras cassé soit six semaines dans le plâtre et c'est terminé! On parle d'évolution du deuil parce que chacun peut évoluer de façon différente.

Une évolution personnelle influencée par l'éducation qu'on a reçue, la dynamique familiale, le parcours de vie, le profil socioéconomique, les croyances religieuses et tant d'autres aspects qui viennent rendre l'évolution complexe et qui empêchent, en toute logique, de tracer une façon rectiligne d'évoluer dans son deuil.

Dans notre société, les rituels ont perdu un peu d'importance. Faisons, d'entrée de jeu, une différence marquée entre l'aspect spirituel et religieux. Je fais la différence pour souligner que le fait qu'une personne n'adhère pas à des rituels religieux précis ne fait pas d'elle une personne qui ne croit en rien.

Cela dit, je fais le constat que ce qui a le plus changé dans notre rythme de vie moderne (ou actuel), c'est la difficulté de s'arrêter. C'est devenu quelque chose de difficile. De presque con-trintuitif. Ça demande un effort.

Pourtant, prendre un temps d'arrêt est salutaire pour la tenue des funérailles d'un proche décédé. Et les funérailles ont un rôle bien précis!

Le rôle des funérailles

Partons du principe que les funérailles sont un temps d'arrêt pour prendre conscience de l'impact que la personne a eu dans notre vie. Le fait de faire des funérailles, donc de célébrer la vie de la personne défunte, devient une façon de mettre en lumière plein de souvenirs et de choisir ceux que nous voulons garder bien vivants.

Le temps d'arrêt devient salutaire. C'est une façon de réaliser l'impact qu'a eu cette personne pour nous. Ça peut nous



Cour intérieure du complexe 24-Juin

• Source : Coopérative funéraire de l'Estrie © 2024

influencer dans la poursuite de notre quotidien. Ça peut aussi nous permettre de faire la paix avec des éléments du passé. Le simple fait de prendre conscience que nous avons un impact sur notre entourage peut être bénéfique pour la suite des choses.

Ce sont tous des éléments qui nous apprennent à continuer à vivre malgré l'absence.

Il est normal d'être parfois désorientés. Perdus. Parfois, ça dure assez longtemps! Certaines personnes se demandent si elles sont normales de sentir la peine aussi intensivement des mois après la mort.

Si le deuil est une chose personnelle, les rituels qui l'accompagnent peuvent l'être tout autant! Le deuil est un chemin. Il faut prendre le temps de bien le parcourir.

Nos camelots

Saviez-vous que les camelots du Journal de rue sont des travailleurs autonomes ?

Ces hommes et ces femmes achètent le journal 2 \$ la copie et le revendent 4 \$ sur nos points de vente autorisés.

Ils portent visiblement une carte avec leur nom et leur photo. Cette carte fait office de permis de vente, vous assurant le respect d'un code de vie de leur part et d'un bon service à la clientèle.

Les pourboires sont acceptés.

Merci de les encourager et de les aider à obtenir un revenu d'appoint essentiel pour combler leurs besoins de base.

Merci aussi à nos partenaires de distribution:
jdrestrie.ca/le-journal/points-de-vente



Cimetière naturel en milieu urbain

*La solidarité se voit
dans les petits gestes de soutien
du quotidien.*



819 565-7646
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke
coopfuneraireestrie.com



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Utilisation des tablettes et accès de colère chez les tout-petits : un cercle vicieux

Service des communications | Université de Sherbrooke

Alors que le temps passé chaque jour devant les écrans a connu une hausse significative chez les jeunes enfants entre 2020 et 2022, une nouvelle étude menée par la professeure Caroline Fitzpatrick de l'Université de Sherbrooke et son équipe sonne à nouveau l'alarme face à l'utilisation croissante des tablettes électroniques par les tout-petits. La recherche tend à démontrer que plus les jeunes enfants passent de temps à l'écran, plus leurs accès de colère et de frustration sont fréquents, et qu'en retour, ces débordements émotionnels contribuent à accroître leur utilisation des appareils électroniques.

Le recours à la tablette à l'âge de 3 ½ ans favoriserait ainsi une expression plus fréquente de la colère et de la frustration dès l'âge de 4 ½ ans. Par la suite, le niveau de colère et frustration contribuerait à l'augmentation de l'utilisation de la tablette à l'âge de 5 ½ ans.

Publiée dans *JAMA Pediatrics*, l'étude a été réalisée entre 2020 et 2023, durant la pandémie de COVID-19. En collaboration avec des collègues de l'Université de Sherbrooke, de l'Université Sainte-Anne et de l'Université fédérale de São Paulo, la professeure Fitzpatrick a mesuré le nombre de minutes quotidiennes d'utilisation de la tablette et la fréquence à laquelle l'enfant exprimait de la colère et de la frustration.

« Notre hypothèse était qu'une utilisation plus importante de la tablette par les enfants serait associée [à] des manifestations plus fréquentes de colère et, en retour, que les enfants plus colériques en viennent [à] augmenter leur utilisation de la tablette », affirme la professeure Caroline Fitzpatrick, première auteure de l'article.

L'analyse de l'utilisation de la tablette et des accès de frustration et de colère pendant trois années consécutives a permis à l'équipe de confirmer les liens de réciprocity entre l'usage de la tablette et les manifestations de colère qui en résultent. L'étude a aussi permis de comparer chaque enfant avec lui-même, évitant de la sorte que d'autres facteurs, comme la qualité de l'environnement familial ou le niveau socioéconomique, ne viennent influencer sur les résultats.

« Les enfants plus jeunes sont très sensibles à leur environnement et doivent être exposés à diverses occasions d'apprentissage. Entre l'âge de 4 et 5 ans, les parents pourraient devenir moins patients et tolérants envers les accès de colère de leurs enfants et avoir plus souvent recours à la tablette comme stratégie de régulation de leurs émotions », explique la professeure Élisabeth Harvey de l'Université Sainte-Anne.

Des conseils pour les parents

Selon les résultats de cette recherche, il est clair que l'utilisation de la tablette par les plus jeunes se doit d'être encadrée par les parents, voire retardée le plus longtemps possible.

« Une bonne capacité à gérer les émotions intenses comme la colère et la frustration est essentielle pour que les enfants vivent une rentrée à l'école réussie », ajoute la professeure Gabrielle Caron-Carrier du Département de psychoéducation de la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke.

Le recours aux médias numériques par les tout-petits réduirait ainsi le temps alloué aux conversations parent-enfant; des échanges qui sont nécessaires pour que les enfants apprennent à gérer leurs émotions.

« Pour les parents dont les enfants expriment davantage d'accès de colère et de frustration, il est recommandé d'éviter

l'utilisation des écrans pour les calmer lors de ces crises, et privilégier la discussion », souligne Pedro Mario Pan, chercheur à l'Université fédérale de São Paulo.

Les parents sont également invités à limiter leur propre utilisation des écrans en présence de leurs enfants, de par leur rôle de modèles, et ce, autant pour le développement d'habitudes numériques saines que pour la gestion des émotions.

Les prémisses d'une recherche de plus grande envergure

Bien que les résultats s'avèrent concluants, la professeure Caroline Fitzpatrick et ses collègues affirment que les études futures sur le sujet devraient davantage se pencher sur le contexte de l'utilisation des écrans et la qualité du contenu consommé. L'équipe de recherche mène d'ailleurs présentement une étude en contexte postpandémique au Québec pour répondre à ces questions.

À propos de l'équipe interuniversitaire derrière cette étude

Caroline Fitzpatrick est professeure au Département de l'enseignement au préscolaire et au primaire de la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke (UdeS). Elle est également titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'utilisation des médias numériques par les enfants et le vivre-ensemble : une vision écosystémique. Cette dernière a obtenu le prix Tremplin 2023 pour son excellence en recherche.

Publiée dans la revue scientifique *JAMA Pediatrics*, la présente étude a été réalisée en collaboration avec Annie Lemieux, professionnelle de recherche (UdeS), la professeure Gabrielle Caron-Carrier, du Département de psychoéducation de la Faculté d'éducation de l'UdeS, le chercheur postdoctoral Fabricio de Andrade Rocha (UdeS), la professeure Elizabeth Harvey (Université Sainte-Anne) et le chercheur Pedro Mario Pan (Université fédérale de São Paulo).



Une étude internationale sur les risques liés aux écrans menée par une chercheuse de l'Université de Sherbrooke démontre des risques sur l'humeur des jeunes enfants et leur gestion des émotions.

▪ Source : Nadine Doerlé, Pixabay © Sous licence.

Journal de rue de l'Estrie

Collaborateurs et collaboratrice recherchés pour rédaction de reportages et de chroniques.

Manifestez votre intérêt en communiquant avec nous par courriel au production@jdretrie.ca, ou envoyez nous votre texte de 450 mots. Visitez notre site web pour connaître nos dates de tombées et nos principes éditoriaux au

www.JdrEstrie.ca

Deux ailes pour voler plus loin

Monique Turcotte

Sœur Éveline Fournier, née à Petite-Vallée, en 1934, est la 7^e enfant d'une grande fratrie. Héritière de la force et du courage de ses parents, elle reste toujours à l'écoute des besoins de son entourage. Dans les années 1950, la famille s'installe à Fitch Bay ce qui permet à Éveline de poursuivre ses études chez les Ursulines à Stanstead où naît sa vocation d'éducatrice.

Effacée, intensément présente dans la grande communauté humaine, Sœur Éveline, membre de la congrégation des Filles de la Charité du Sacré-Cœur de Jésus, met sa foi et ses aptitudes au service des enfants. Elle prend le chemin du noviciat en septembre 1952, et le 10 août 1954, en prononçant ses vœux, elle s'engage dans sa mission d'éducatrice. Sa longue et fructueuse carrière débute à Deauville. Elle occupe les postes d'enseignante et de directrice aux écoles l'Assomption et Sainte-Famille en plus de se mettre au service du diocèse de Sherbrooke. Aucun défi n'est trop grand pour elle qui prend en charge les sessions de formation pour les catéchètes des paroisses, donne des cours et organise même des retraites paroissiales.

En 1975, Sœur Éveline et cinq autres religieuses enseignantes acquièrent une résidence dans un quartier de l'Est de

Sherbrooke. Selon leurs aptitudes et leur disponibilité, ces femmes engagées s'investissent auprès des jeunes tant dans les écoles que dans les activités parascolaires. C'est ainsi que Sœur Claudette Martin invite des enfants à former la chorale « Les Oisillons » qui est toujours active. Elle s'investit en pastorale paroissiale où elle côtoie des jeunes en quête de stabilité et de soutien. Voyant les chambres de leur maison se vider peu à peu, Sœur Claudette, épaulée par Sœur Éveline, ouvre leur porte et leur cœur à des enfants et deviennent une famille d'accueil, un milieu de vie inspirant et éducatif pour ces jeunes. Plus d'une centaine d'enfants ont séjourné à leur résidence et aujourd'hui encore, elles offrent un service occasionnel de dépannage.

Mais pour voler plus loin et réaliser ses rêves, deux ailes sont indispensables,



Les Sœurs Éveline Fournier (à gauche) et Claudette Martin

• Source : Nicole Boisvert, Journal de rue de l'Estrie © 2024

voire nécessaires. Sœur Éveline et Sœur Claudette Martin s'appuient mutuellement dans la réalisation de leur mission : éduquer, aider, donner, ne compter ni son temps ni ses pas pour secourir qui en a besoin. Sœur Éveline vient de célébrer ses 90 ans dont 70 ans consacrés au service de la grande communauté des humains. Sœur Claudette, à 84 ans, vient tout juste de couronner 65 ans de vie religieuse et reste encore active et dévouée auprès des jeunes.

À la brunante de leur vie, ces femmes bien ancrées dans le XXI^e siècle sont une inspiration pour nous tous qui parfois cherchons un but à atteindre, un rêve à réaliser.

N'hésitons pas à ouvrir nos yeux et à tendre la main pour aider quiconque a besoin d'un sourire, d'une chanson, d'un repas. On ne s'appauvrit jamais de ce que l'on donne.

Franc succès de la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue

Gabriel Martin

La 10^e édition du coquetel dinatoire annuel de la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue, tenue le 10 septembre dernier, a connu un franc succès. Présenté par IMMEX Société Immobilière, l'évènement a rassemblé plus de 325 convives et permis de récolter 255 000 \$, un montant record pour cette organisation dédiée à l'aide aux personnes en proie à la rupture sociale.



Lors du dernier coquetel dinatoire de la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue, Gervais Morier, Sébastien Morin, Andréa Verreault, Jessie Kendall et Frédéric Dumont-Tremblay tenaient fièrement le chèque géant de 255 000 \$, symbole d'une campagne de financement réussie.

• Source : Coalition sherbrookoise pour le travail de rue © 2024.

La soirée s'est déroulée dans la cour de l'ancien couvent des Petites Sœurs de la Sainte-Famille, sous la présidence d'honneur de Jessie Kendall, associée et directrice du développement des affaires chez Constructions Morin. Le comité organisateur a témoigné de son engagement envers la mission de la Coalition, en mobilisant efficacement la communauté locale autour des enjeux sociaux pressants auxquels Sherbrooke est confrontée.

Les fonds récoltés permettront de maintenir l'équipe de 12 travailleurs de rue qui œuvrent sur le territoire de la ville. Ces intervenants jouent un rôle clé dans le soutien direct aux


populations de la rue, dont le nombre croît avec l'augmentation de l'itinérance, la consommation de drogues de plus en plus délétères et la persistance de la crise du logement.

Alors que la précarité sociale fait des ravages dans nos rues, cet évènement réaffirme la volonté citoyenne d'améliorer les conditions de vie des personnes vulnérabilisées. Grâce à cette mobilisation, la Coalition pourra continuer à offrir sa présence essentielle au maintien du filet social sherbrookoise.



SUDOKU

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



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

La chasse aux fautes

Écrire dans la colonne de droite les 15 mots corrigés.

Le bonhomme Sept-Heures. Ma mère à perdu la boule encore une fois. Personne ne comprend rien à son charabias. Elle s'est levée avant le soleil et du cou son brassage de chaudron a réveillé toute la famille, ycompris le perroquet qui s'est mis à jaspinner au fond de sa cage. Un vrai déchaîné! Elle voulait faire des crêpes : des petites montagnes de farine jonchait le comptoir, un œuf avait glissé sur le plancher et le jaune dégoulinait le long d'une armoire. Son discours était si incohérent que même mon père n'arrivait pas à entrée en contact avec elle. Ils sont partis en ambulance tous les deux et moi, je vais me faire garder chez mes grands-parent à quelques rues de chez nous.

*

Mon grand-père sent le tabac fort et ma grand-mère le jasmain. Je les aime également tous les deux. Ils me chouchotent, me bercent, me bourrent de *nananes*. À la brunante, mon grand-père a toujours une histoire à raconter. Un soir de novembre, il me parle du Bonhomme Sept-Heures. Paraîtrait que ce vagabond ramasse les enfants qui refuses d'aller au lit avant sept heures. Paraîtrait même qu'il leur jette du sable dans les yeux pour les aveuglés et qu'il les emprisonne dans la grosse poche de jute qu'il traîne toujours sur son dos. Quand je demande à mon grand-père ce qui arrive à ces enfants, il jure que jamais ils ne revoient leurs parents. Tôt après le souper, j'implore ma grand-mère de venir me border. Je veux vite dormir et retrouver ma mère au réveille. Même si elle a des fils qui se touchent au plafond, comme dit le docteur.

Pierrette Denault

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Journée de la sécurité alimentaire : Le décroissement de la sécurité alimentaire !

8 octobre, de 9 h 00 à 17 h 30

Centre Julien Ducharme, 1671 Chemin Duplessis, Sherbrooke

Organisé par le Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke - Champ d'action, cet événement convivial rassemble des acteurs qui s'investissent sous différentes formes et démarches pour contribuer au renforcement de la sécurité alimentaire à Sherbrooke. Votre participation est fortement souhaitée pour assurer le succès de cette deuxième édition.

Gratuit et ouvert à tout le monde, places limitées. Pour inscription et information: Joëlle Latour coord@lagrandetable.com

L'émission Parcours au cœur de Memphré est de retour pour une 3e saison!

Diffusée sur la chaîne communautaire Nous.TV depuis le 10 septembre le mardi à 19 h (en rappel vendredi à 9 h et dimanche à 9 h 30). La CDC partage le lien de chaque épisode sur son site web : cdcmemphremagog.com

Théâtre du Double signe La billetterie solidaire

Offrez un billet pour la pièce Fanny à une personne qui n'en a pas les moyens.

Consulter le site web du Théâtre du Double signe pour plus d'informations: doublesigne.ca

Centre culturel et du patrimoine Uplands

Patricia Barrowman & MaxPol Proulx. Jusqu'au 27 octobre

Exposition regroupant les tableaux de Patricia Barrowman et les photographies de MaxPol Proulx. Uplands et ses expositions sont ouverts du jeudi au dimanche, de 10h à 16h30. L'entrée est gratuite.

Solution de La chasse aux fautes:

a, charabia, coup, chaudrons, jaspiner, crépes, jonchaient, discours, incohérent, entrer, grands-parents, jasmijn, refusent, àveugler, réveil.

Bibliothèque Éva-Senéal

450, rue Marquette, Sherbrooke

Réservations obligatoires sur place (comptoir d'aide aux lecteurs) ou par téléphone au 819 823-8000, poste 5597.

Les activités sont gratuites pour les membres (non-membres : 5 \$).

Légumes d'hiver : Manger local et de saison, 12 mois par année au Québec, c'est plus que possible!

10 octobre, de 18 h 00 à 19 h 30

Conférence interactive sur le maraîchage hivernal. Présentation des techniques de culture de quelques légumes d'hiver avec dégustation et astuces pour la préservation des légumes.

Sa-m-e-di de bricoler (5 ans et +)

12 octobre de 13 h 30 à 15 h

L'heure du conte (3 à 6 ans)

Les mercredis et samedis, de 10 h 30 à 11 h 30

Permet aux tout-petits d'entrer en contact avec l'univers fascinant de la littérature jeunesse. Activité annulée si moins de 2 enfants sont inscrits ce jour-là. Arrivez 10 minutes d'avance.

Après-midi buissonnière : Un témoin à passer

Atelier d'écriture offert par Lise Blouin. Les 26 novembre et 3 décembre, de 13h à 16h

Que connaissons-nous le mieux, si ce n'est l'héritage que nous avons reçu? Nous sommes constitués de ce que nos parents nous ont légué. À notre tour, nous avons développé et enrichi ce potentiel. Ce témoin que nous avons reçu, comment le passerons-nous à notre tour? Comment écrire l'héritage reçu et à transmettre?

Ces ateliers se veulent une initiation au récit de vie.

Rêves à colorier

Dimanche 3 novembre, à 15 h (ouverture des portes à 14 h), au Théâtre Granada

Plongez dans l'univers sensible et farfelu de la fabricoleuse Ariane DesLions qui invente des instruments de musique à partir d'objets insolites.

Musique et théâtre (spécial 6 à 12 ans).

La grande marche Pierre Lavoie

La Grande marche de Sherbrooke pour la 8e année ça marche

20 octobre, de 9 h 00 à 11 h 30

Parc Lucien-Blanchard (755, rue Cabana, Sherbrooke)

Organisé à Sherbrooke par Diabète Estrie, cette marche gratuite de 2 km et 5 km, non chronométrée se veut une prescription collective pour la santé et le plaisir. Départs de 9 h 45 à 10 h 45

Les filles et les sciences : un duo électrisant !

9 novembre, de 8 h 30 à 15 h 00

Technoscience Estrie (Cégep de Sherbrooke, pavillon 6, 240 rue Terrill, Sherbrooke)

Tu habites en Estrie? Tu es une étudiante de secondaire 2, 3 ou 4 et les professions scientifiques et technologiques t'intéressent? On te promet des activités, des discussions, des ateliers d'expérimentation et surtout du plaisir. Viens mettre la main à la pâte et voir comment tu pourrais trouver ta place dans les sciences et la technologie! Inscription en ligne : lesfillesetlessciences.ca/Sherbrooke#form

Amis musiciens

Le Regroupement des Amis Musiciens de l'Estrie est un organisme à but non lucratif avec plus de 600 membres pour les 50 ans +

Ouvertes aux musiciens et musiciennes, ainsi qu'aux chanteurs et chanteuses, nos rencontres ont lieu tous les vendredis matins de 9h00 à 11h00 au Parvis, 987 rue Conseil, Sherbrooke.

Contact : ramcourriels@gmail.com

Chaudronnée de l'Estrie

470, Bowen Sud, Sherbrooke

Même si bien des choses ont changé depuis ses tout débuts, La Chaudronnée de l'Estrie est toujours présente et aussi active dans la lutte contre la pauvreté.

Service de repas à faible coût, service de fiducie volontaire et bien plus.

En soutien aux personnes démunies depuis plus de 40 ans.

Consultez le chaudronweb.org.

Sherbrooke
23^e édition

LA NUIT DES SANS-ABRI

18 octobre 2024

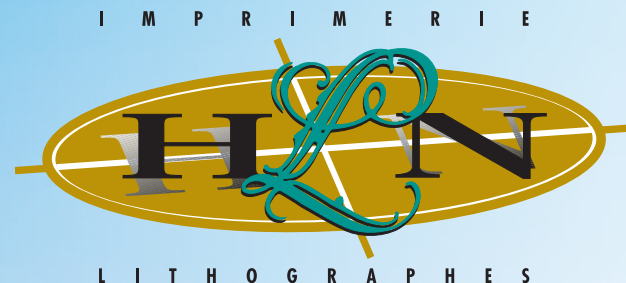
VIENS MARCHER AVEC NOUS !
Accueil de la marche :
Hôtel de Ville à 16 h 30

Activités en soirée :
Marché de la Gare à partir de 17 h 30

Micro ouvert, activités artistiques, nourriture sur place -- GRATUIT !

Pas game de venir jaser d'itinérance autour d'une poutine !

Heureux d'encourager
le Journal de rue!



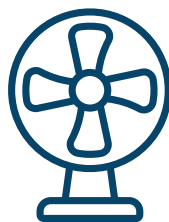
2605, rue Hertel, Sherbrooke (Québec) J1J 2J4 • Tél. : 819-566-7611 • Sans frais : 1-800-267-7611
www.imprimeriehl.com • robert@imprimeriehl.com



ESPACE BOUTIQUE RÉCUP-R




DÉFI Polyteck



Produits neufs et revalorisés :

- Ventilateurs
- Climatiseurs
- quincaillerie
- Déshumidificateurs
- Vêtements de  EstrieAide
Créateur de richesse collective
- Et bien +



**OUVERT
AU PUBLIC**

Lundi au jeudi
8 h à 16 h

Vendredi
8 h à 15 h

1255, boul. Queen-Victoria,
Sherbrooke (QC) J1J 4N6

T 819 348-1209