



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

OBNL en confinement
Poursuivent leur mission

PAGES 6 à 9

FCMS gratuit
Édition spéciale numérique

PAGE 13



La vie, ce grand tourbillon. Hier tout n'était que peur et grisaille. Des jours figés, des semaines engourdies par une inquiétude muette. Mais depuis juin, la vie marche à petits pas coulés. Tu te sens renaître. Tu te dis que la pandémie n'aura pas ta peau.

Alors tu te fais des parenthèses de lumière. Tu t'agites, tu frétilles. Tu manges du soleil, tu fais de ta galerie un jardin, tu te surprends à danser à chantonner. Mais désormais tes gestes sont barbouillés de prudence.

Texte de Pierrette Denault / image par Nicole Boisvert

CARITAS ESTRIE
POUR UN MONDE MEILLEUR

110, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke, QC, Canada J1H 1M7
T. 819.566.6345 F. 819.566-6181 E. info@caritas-estrie.org

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

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme sans but lucratif. Sa mission est l'intégration sur le marché du travail de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique bimestriel est publié 6 fois par année. Il a vu le jour le 10 juillet 2002. Les premiers artisans en sont Guy Bellavance, Lise Boulanger, Gaëtan Cloutier et Jacques Gagnon. Le Journal de rue est ouvert à tous.

Conseil d'administration

Pierrette Denault, présidente
Marthe Royer, vice-présidente
Karine Therrien, trésorière et secrétaire
Nancy Mongeau, Louise Masson et Véronique Lemay, administratrices; Jean-Marc Lemay, administrateur

Comité de production

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

Révision : Julie Verreault, Frédérique Garain et Pierrette Denault
Photographie : Nicole Boisvert, Michel Morisset

Rédaction : Bernard Couture, Pierrette Denault, Jan-Léopold Munk, Monique Turcotte, Karine Therrien, Loïc Brurat, Francine Goupil, Véronique Lemay, Jacques Quintin, Carine Lefebvre, Louise Gauthier, Nancy Mongeau, Érick Gauthier, René Guillemette, Frédérique Garain, Maude Larose, Marie-Pier Têtreault, Bertrand Beaulieu, Éliott, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Isabelle Arguin, Martin Beaudry, Cindy, Méta Mo, C.L., Lucie Levasseur, Valérie Saracosa, Dr. Jacques Dupuis, François Lemieux.

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

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

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

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

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

Sommaire
Page éditoriale page 2
Voix libre pages 3 - 4
Communautaire page 5
Communautaire en confinement pages 6 - 7 - 8 - 9
Culture pages 10 - 11 - 13
Livres page 14
Poésie page 15
Divertissement page 22
Remerciements page 23

Chroniques
Artisan (Basta communication) page 12
Philosophie page 21
Monique Turcotte page 20

Partenaires d'affaires
Jardin Des Animaux page 16
CIMEX page 17
Clinique dentaire Villemaire page 18
Carrefour Santé Animale page 19



Pendant la crise, au Journal de rue

Nancy Mongeau

Nous avons hâte de revenir colorer les rues de Sherbrooke par les sourires de nos valeureux camelots ! Vous avez sans doute remarqué leur absence, n'est-ce pas ? Soucieux de leur santé, nous les avons placés en sécurité dès que nous l'avons jugé nécessaire, en mars dernier: ils ont tous été mis en arrêt de travail. Nous attendions le bon moment pour les remettre au boulot.

Pas de camelots dans la rue pendant plus de deux mois! Ça signifie pour notre organisme une baisse considérable de revenus, puisque leurs ventes représentent une de nos plus importantes sources de financement. Comme plusieurs entreprises, il nous faudra du temps pour nous remettre de cette crise, mais soyez assurés que le Journal de rue saura s'entourer de gens de cœur pour passer au travers sans trop de heurts. Nous poursuivrons notre mission quoi qu'il advienne.

Retour au travail des camelots
Après de longues réflexions et l'étude des recommandations de la Santé publique, nous avons pris la décision de permettre un retour au travail graduel de nos camelots.



Le numéro 2 du volume 18 fut disponible en version numérique.

Ceux ayant une bonne santé ont pu reprendre la vente du journal au début du mois de juin. Un tout nouveau protocole a été mis en place afin d'assurer la sécurité de nos travailleurs et de la clientèle. Ainsi, chaque camelot a reçu un sac d'équipement sanitaire et une formation adaptée à la crise actuelle.

Nous continuons à soutenir ceux et celles qui ne peuvent participer à la phase un du retour au travail en les appelant hebdomadairement et en les aidant à combler leurs besoins de base.

Campagne de financement spéciale
Sur notre site web, un lien sécurisé par

PayPal a été instauré dans le but de recevoir les dons en ligne. Facile et sans danger pour les utilisateurs, ce mode de paiement accepte les dons par cartes de crédit. Si vous en avez les moyens, il est possible de nous appuyer en vous rendant au blogderue.ca. Pour ceux et celles qui désirent faire un don, mais qui préfèrent la bonne vieille méthode par chèque, il est évidemment possible de procéder ainsi par envoi postal. Nous vous invitons aussi à vous rendre sur notre page facebook/journalderueEstrie, de « l'aimer » et de partager dans votre réseau l'une de nos publications concernant cette campagne de financement. Grâce à votre appui, il sera plus facile pour nous de passer au travers de cette période tumultueuse.

Devenez membre! ✂

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

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

Nom : _____

✉ : _____

@ : _____

☎ : _____

Signature : _____

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

Faites votre don!

J'appuie la cause du Journal de rue.

25 \$ 75 \$ 200 \$

50 \$ 100 \$ 500 \$

_____ \$

Veillez libeller votre chèque à :
Journal de rue de l'Estrie
C.P. 62, Succ. Place de la Cité
Sherbrooke (Québec) J1H 5H5

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

Répercussions de mon TDA

Louise Gauthier, camelot du Journal de rue

Tout a commencé à l'école, vers l'âge de six ans. Naturellement, à l'époque on disait que j'étais dans la lune, que j'avais un manque de volonté ou d'intérêt. Près de 70% des causes du trouble d'attention sont d'origine génétique.

Avec tous ces troubles d'apprentissage, je n'ai pas fini mon secondaire. Quand j'étais jeune, je voulais devenir secrétaire, sinon je ne sais pas quel métier j'aurais voulu faire dans la vie. Dans ma jeunesse, je n'ai pas été médicamentée pour contrôler mon trouble du déficit d'attention (TDA) et je n'ai jamais vu de médecin non plus.

Le TDA m'a amené des difficultés à garder un travail. J'avais de la difficulté à gérer le stress, une faible estime de moi, un trouble anxieux et une lenteur à faire des tâches quotidiennes. J'avais tendance à être impulsive : à poser des gestes non réfléchis, à dire des commentaires (trop) spontanés et à vivre



Louise Gauthier témoigne avec résilience de la réalité qui a forgé sa vie.

des problèmes familiaux. Sans compter d'autres petits problèmes, comme avoir de la difficulté à prendre des décisions et à dire mes opinions. Par-dessus tout,

je suis une personne hypersensible, ce qui complique les choses quand vient le temps pour moi de gérer mes émotions.

Les symptômes du TDA se manifestent comme suit, avec une intensité variable :

- Difficultés à retenir les consignes, même si comprises
 - Perte fréquente d'objets personnels
 - Tendance à être antisocial
 - Difficultés à commencer ou finir une tâche
 - Tendance à être isolé, à avoir peu d'amis
- Et j'en passe...

Ma vie n'a pas toujours été facile. Ma mère est décédée quand j'avais cinq ans, j'étais enfant unique. Je n'avais pas de communication avec mon père et c'était réciproque. Avec tout ça, je me trouve chanceuse de ne pas être tombée dans les problèmes de consommation.

C'est avec tous ces problèmes que j'ai eu des obstacles dans ma vie, comme vivre de la violence conjugale pendant

plusieurs années. J'ai eu deux enfants qui, eux aussi, ont le TDA/H, mais ils ont eu la chance d'être médicamentés. En 2008, je me faisais enlever mes enfants par la DPJ, car je n'ai pas su les protéger. Ils avaient huit et 13 ans à ce moment-là. Mais cela a été un mal pour un bien, car ils ont tous les deux eu une bonne famille d'accueil.

Quelques mois plus tard, la DPJ me faisait rencontrer un neuropsychologue pour m'apprendre à mieux me connaître et pour ne pas retomber dans les mêmes pièges. Alors il me passa des tests et c'est à l'âge de 40 ans que je me faisais diagnostiquer un trouble d'attention sans hyperactivité. Quelquefois des gens me disent dit « T'as un beau sourire, tu as l'air en santé, tu pourrais devenir préposée » sans connaître mon passé. Parfois les gens portent des jugements au lieu de s'informer, mais en général le monde apprécie ce que je fais comme camelot et j'en suis très reconnaissante.

Pour vivre heureux

Bertrand Beaulieu

Les statistiques démontrent que l'un des secrets d'une vie heureuse et saine est de toujours avoir un but. Ne laissez pas au temps l'occasion de filer entre vos doigts. Profitez des occasions qui se présentent et restez en contact avec les personnes et les choses qui comptent le plus pour vous. Le bénévolat constitue aussi une activité gratifiante : trouver une façon de redonner à notre communauté.

Simone de Beauvoir, femme de lettres française, disciple et compagne de Jean-Paul Sartre disait : « Pour que la vieillesse ne soit pas une dérisoire parodie de notre existence antérieure, il n'y a qu'une solution, c'est de continuer à poursuivre des fins qui donnent un sens à notre vie: dévouement à des individus, des collectivités, des causes, travail social ou politique, intellectuel, créateur. »

Toutefois, en dépit de sa vision pessimiste, pour avoir une fin de vie

intéressante, il faut donner un sens à sa vie. Car c'est bien là que se situe toute la question : quel sens possède notre vie si aucun projet précis, aucun défi intéressant ne vient la stimuler? Et la difficulté majeure que nous rencontrons presque tous au moment de notre retraite : donner un sens nouveau à notre existence alors que nous venons de tourner le dos, bon gré mal gré, à un seul projet qui nous avait intéressé jusqu'alors, le travail.

Jeannette Bertrand dit que le pire ennemi de la retraite, c'est l'inaction. La meilleure façon d'oublier les petites choses, c'est de s'occuper.

On peut apprendre jusqu'à notre mort. Ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on perd la faculté d'apprendre, de découvrir des nouvelles choses, de faire du bénévolat, de nous mettre en forme. Avoir un but et le poursuivre donne un sens à notre fin de vie et cela nous rend heureux.

Les racines de nos rêves

Maude Larose, camelot du Journal de rue



Maude Larose, une camelot du Journal de rue pleine de rêves et d'ambition !

Être jeune, c'est souvent synonyme d'être étudiant. Pourtant je ne suis pas étudiante. Est-ce que je travaille dans mon domaine de rêve? Non. Donc je travaille dans une jobine. Eh bien non, je ne suis pas non plus une assistée sociale (bs) !

Alors qu'est-ce que je fais ?

Moi, je suis une jeune du Carrefour jeunesse emploi de Sherbrooke (CJE). Un endroit peu connu, mais tellement magique et essentiel pour tous les jeunes comme moi qui ont la chance de

participer à des programmes variés pour leur épanouissement personnel, axés sur les besoins propres à chacun.

Le Carrefour jeunesse me permet de reprendre le contrôle de ma vie et de ma santé, en participant à toutes sortes d'ateliers (activités physiques, plateaux de travail, rencontres de suivis, ateliers d'information et de création), en plus de briser mon isolement et de rencontrer des jeunes de mon âge. Pour certains, il leur permet d'obtenir leur D.E.S.

Grâce au CJE, j'ai maintenant un emploi à temps partiel qui respecte mes limites. J'arrête de mettre mes rêves sur la glace et je me prépare pour aller faire du volontariat en Europe.

La plupart du temps, les gens ne verront que l'arbre que je suis sans se demander d'où viennent, où vont les racines et dans quel sol cet arbre pousse. Les CJE sont importants pour les jeunes, pour nous, nous tous. Bien souvent, on pense qu'ils ne sont que synonyme d'aide pour la recherche d'emploi et pour les cv. Mais croyez-moi, c'est bien plus et leur travail est essentiel.

Lettre à Caroline

Pierrette Denault

Une parole, pour nous toucher,
ne doit peser d'aucun savoir.
Juste une goutte d'eau
sur le cœur-nénuphar.
Christian Bobin, *La nuit du cœur*

Depuis des mois, j'ai le cœur qui flotte. Je t'ai pourtant remerciée mille fois pour tous les services que tu as rendus à mon cousin alors qu'il était en fin de vie. Mille fois, ce n'est sans doute pas assez. Aujourd'hui, en cette période de pandémie, alors que tous les regards sont braqués sur les préposées aux bénéficiaires, je veux te redire toute ma reconnaissance et ma plus grande admiration.

Malgré sa déficience, Serge savait apprécier ce qu'on faisait pour lui. Mais il était loin d'évaluer à sa juste mesure ce que représente à mes yeux le travail que tu fais. Tous les jours, tu vas, telle une abeille butineuse, porter un peu de douceur chez un patient et chez l'autre. Toujours ton sourire te précède, c'est ta denrée la plus précieuse. C'est un don extraordinaire que de savoir s'effacer et de mettre à l'avant-plan les besoins des autres. Je me demande souvent comment

on arrive à s'oublier à ce point. Jamais une remarque désobligeante, jamais une doléance, jamais un mot plus haut que l'autre. Tu entrais chez lui, dans ce petit appartement de misère, comme dans un palace. Tu prenais place à sa hauteur le temps de jaser un peu avant de procéder à son hygiène personnelle. Il y avait toujours pour le rassurer ce sourire-là dans ta voix. Tu me rassurais aussi.

J'ose à peine imaginer ce qu'est devenue ta tâche en période de confinement. Les tonnes de précautions à prendre. Le danger qui guette à chaque porte. Et pourtant... tu demeures fidèle au poste. Pour un salaire de famine, indigne de ta tâche. Tu es nos yeux, nos oreilles auprès des personnes malades confiées à tes bons soins. Tu mérites toute notre gratitude. Depuis des mois, j'ai le cœur qui flotte. Je t'ai pourtant remerciée mille fois, mais mille fois n'est pas assez!

T'es capable d'allaiter

Cindy, une maman passionnée

Avec l'arrivée de mon nouveau-né
Je suis capable d'allaiter!

Au début, ce n'est pas facile
Complètement épuisée et avec les jours qui filent,
Mais, je suis capable d'allaiter!

Pendant les jours et nuits où je me sens dans le noir,
Une petite voix me dit de ne jamais perdre l'espoir.
Tu es capable d'allaiter!

J'en avais si hâte,
Que, pour le bébé, je suis allée voir un ostéopathe.
Des expertes d'allaitement
M'ont donné des trucs et encouragements
Dont je suis reconnaissante, vraiment!
Je suis capable d'allaiter!

Aujourd'hui, je donne du lait maternel,
Pas juste comme façon alimentaire, mais aussi sensorielle.
Bye biberon, bye tire-lait, bye tuyau de Dal, bye bye la vaisselle!
J'allaite!

Surtout ces temps-ci,
L'air plein de virus et bactéries,
J'ai choisi pour mon nourrisson
De lui donner une bonne protection
Et ça, ça prend une bonne détermination!

Alors,
Je donne mes anticorps.
Et je sais, toi aussi, t'es capable d'allaiter!

Mon voyage chez la familia

Elliott, 10 ans, Sherbrooke



Élliott à cheval dans la Cordillère des Andes, avec un chapeau de *huaso*, le cow-boy chilien.

J'ai connu le Journal de rue grâce au camelot qui est au Marché de la gare. C'est là que j'ai découvert la possibilité d'écrire dans le journal. Alors, je vais vous parler de mon voyage au Chili.

Tout a commencé quand ma grand-mère (qui est chilienne) voulait que nous allions au Chili avec elle. Alors, ma mère a réfléchi, réfléchi... et elle a dit OUI! Donc, nous avons commencé les

préparatifs, nous étions environ à la mi-octobre.

Maintenant, nous sommes la veille du départ, demain est le grand jour. Toute la famille au Chili nous attend, car ma grand-mère a 5 sœurs et 3 frères! Nous aussi, au Canada, sommes survoltés, car moi je ne suis allé au Chili qu'une fois quand j'avais 9 mois, et mon frère, Matisse, n'y est jamais allé.

30 Décembre. Nous sommes à l'aéroport de Montréal, nous attendons notre vol... Ah! Nous revoilà! Nous sommes dans l'avion pour 13 heures de vol, c'est long, c'est long. Nous sommes arrivés à l'aéroport de Santiago. De l'avion, nous voyons la Cordillère des Andes.

Je suis arrivé au terminus avec ma Tia Lali (tante Lali), ma grand-mère et la Tia Gabi qui nous avaient attendus. Et devinez quoi? Il y avait une équipe de reporters et nous nous sommes fait interviewer. Je suis allé à la campagne, et puisqu'un de mes grands oncles, le Tio Marcelo, est berger et fermier, je l'ai aidé à emmener les moutons au pâturage. Je ne l'ai pas fait tout seul; il y avait 2 chiens (un chien des Pyrénées et un autre que je ne connais pas).

Je suis allé dans les montagnes où les gens n'habitent pas des maisons, mais des cabanes en bois où il faut chauffer au feu de bois. Ils se déplacent à cheval et tissent leurs couvertures et leurs mantas (une tunique typiquement sud-américaine).

Le Chili est un pays magnifique et j'espère vous avoir montré un peu la splendeur du pays de ma grand-mère.



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Genevieve HÉBERT
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS

Committed, Aimer, Servir

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

Agissons contre l'intimidation

Marie-Pier Tétreault

L'intimidation est un vrai fléau. Il n'y a qu'à regarder les données recueillies par Statistique Canada dans diverses études pour comprendre que le problème est récurrent et qu'on doit trouver des solutions afin de prendre le contrôle de la situation.

Lors de ces études, il a été révélé qu'un adolescent sur trois se disait victime d'intimidation dans le milieu scolaire. Ensuite, on y apprend qu'avoir des préférences sexuelles différentes engendre trois fois plus d'intimidation qu'être hétérosexuel. De plus, 47 % des parents indiquent que leur enfant est victime d'intimidation à l'école. Malheureusement, le harcèlement se poursuit parfois à l'âge adulte puisque 40 % des salariés en sont victimes dans leur milieu de travail. Déjà que les chiffres sont astronomiques, les choses n'ont fait qu'empirer depuis l'invention d'Internet.

En effet, la Toile permet de transmettre une information en quelques secondes. Il est fréquent de lire des choses



Au Canada, un adolescent sur trois se dit victime d'intimidation à l'école. Ce problème de société se poursuit même à l'âge adulte, dans les milieux de travail.

Image par Anemone123 de Pixabay

extrêmement choquantes suite à une nouvelle diffusée sur la page d'un média, d'une rumeur lancée sur une

célébrité ou la publication d'un contact. Si certains de nous sommes habitués de lire et de commenter les potins des

Kim Kardashian West de ce monde ou toute autre personnalité publique, le phénomène s'est maintenant élargi au commun des mortels. Et c'est là que le désastre commence.

Bien qu'il existe maintenant des lois pour encadrer/punir l'intimidation sur Internet, il demeure fréquent qu'une personne doive y faire face. Selon Statistique Canada, la méthode de prédilection des bourreaux demeure, dans 73 % des cas, l'envoi de courriels ou de messages instantanés agressifs et violents. Les conséquences sont importantes : l'augmentation de l'anxiété, la diminution de l'estime de soi, un sentiment d'insécurité et de peur, la dépression, l'isolement, les idées suicidaires et, trop souvent, le suicide.

Plusieurs associations militent afin que les intimidateurs soient punis plus sévèrement. Que ce soit en ligne ou dans la vie réelle, il semble parfois difficile d'obtenir justice dans les cas d'intimidation. Souvent, les dossiers sont référés à d'autres instances selon les milieux (Commission des normes du travail, policier en milieu scolaire, etc.) Mais existe-t-il un autre recours? J'ai interrogé une policière du Service de Police de Sherbrooke qui m'a informée que l'intimidation est considérée comme du harcèlement criminel.

Le harcèlement criminel est invoqué lorsqu'une personne ayant un comportement menaçant communique de façon répétitive avec sa victime, que cette dernière a des raisons de craindre pour sa sécurité et qu'elle se sent harcelée ou surveillée. Une victime peut donc porter plainte. Un enquêteur sera attribué au dossier et le processus judiciaire débutera. Elle devra bien sûr apporter des preuves comme un historique d'événements, des photos, des enregistrements, des écrits et des témoignages des témoins s'il y a lieu. Il est fréquent que la victime doive témoigner en cour.

Il est difficile de dire si c'est le manque d'information ou la peur qui pousse les victimes à ne pas porter plainte. Toutefois, il est temps que l'on pose des actions concrètes afin que l'intimidation cesse.

Alcooliques Anonymes

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

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions. Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse et ne contestent aucune cause. Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

Le mouvement des Alcooliques Anonymes a pris naissance en 1935 en Ohio aux États-Unis et on retrouve maintenant des groupes dans plus de 180 pays. On estime à plus de 2 millions le nombre de personnes qui sont membres des AA. Ces hommes et ces femmes se rencontrent dans des groupes de leur localité, villes ou villages. Le programme des AA agit par le partage à l'intérieur des groupes et par une méthode de rétablissement qui se retrouve dans les douze étapes et qui décrit l'expérience des tout premiers membres du mouvement.

Par tradition, les membres des Alcooliques Anonymes ont toujours pris soin de préserver leur anonymat en public; dans la presse, à la radio, à la télévision ou sur Internet. D'autre part, nous croyons que l'idée de l'anonymat personnel revêt pour les membres un caractère fondamental et un gage de succès pour les individus et le mouvement.

L'ALCOOL EST-IL UN
PROBLÈME POUR
VOUS ?

AA

**ALCOOLIKES ANONYMES
PEUT VOUS AIDER**

**Aide téléphonique
819 564-0070**

region88@aa-quebec.org

www.aa-quebec.org

L'aide alimentaire en temps de pandémie

Véronique Lemay

Le coronavirus est venu chambouler en entier le fonctionnement de nos sociétés. Les organismes communautaires ne font pas exception. J'ai questionné deux organismes qui offrent des services alimentaires aux personnes à faible revenu pour savoir comment ils avaient réussi à maintenir leurs services.

La Chaudronnée de l'Estrie

La soupe populaire de Sherbrooke accueille ses clients dans une salle à manger. À l'annonce du gouvernement que la capacité des restaurants devait être réduite de 50 %, La Chaudronnée a suivi les consignes et réduit ses places, tout en maintenant le nombre de repas servis. Quelques jours plus tard, il était annoncé que les restaurants devaient fermer. L'organisme a fermé ses portes pour une petite journée, le temps de trouver des solutions afin de ne pas priver sa clientèle d'un service si essentiel.

Depuis, ils offrent un service de lunch à emporter. Les clients se présentent à l'arrière de la bâtisse et reçoivent un dîner froid à emporter. Pour éviter de manipuler de l'argent, La Chaudronnée a décidé d'offrir gratuitement ses repas. Au mois d'avril, elle servait environ entre 70 et 80 repas par jour. Lors des fins de mois ou de longues fins de semaine, elle avait un service de repas congelés achetés à des partenaires tels La Grande Table et Moisson Estrie.

Pour éviter la contamination par le coronavirus, La Chaudronnée a dû réduire ses effectifs de bénévoles. Ne restait en service pour préparer les repas que l'équipe de travail : cuisinier et intervenants. Les tâches des différents postes de travail ont été modifiées. François Lemieux, le coordonnateur, précise qu'ils s'ensortent assez bien et qu'ils ont réussi à se réorganiser rapidement malgré les contraintes de la situation.

La Grande Table

Cet organisme offre des boîtes à lunch dans les écoles primaires ainsi que des repas chauds pour le souper dans une salle à manger pour les familles à faible revenu. La crise est venue complètement chambarder leur fonctionnement. La Grande Table a dû cesser son service aux écoles quand ces dernières ont fermé. Elle a par contre maintenu son service de repas chauds pour les familles en mettant en place un protocole de désinfection ainsi que de nettoyage de mains pour les familles.

Cependant, dès le 17 mars, la salle à manger a dû fermer à la suite des consignes du gouvernement. À ce moment, l'organisme a appliqué des mesures de distanciations sociales, réduit son personnel et ses bénévoles et mis en place un service au comptoir en remplacement du service de repas chaud, offrant une grande variété de repas à 1\$

la portion. Des appels téléphoniques ont été logés à plus de 200 familles qui profitaient auparavant des petites boîtes à lunch scolaires pour les informer du service et du maintien de la gratuité des repas.

Les demandes pour les repas congelés ont augmenté de façon significative, la salle à manger était fermée. L'offre a été élargie à toute personne qui en a besoin (personnes seules, personnes âgées, etc.) et n'est plus uniquement réservée aux familles.

J'ai demandé à Clothilde Stamm, intervenante à la Grande Table, si les activités se déroulaient bien : « Il a fallu être inventif pour aménager l'espace de façon sécuritaire et offrir un service différent. Le défi est d'offrir une aide et un contact humain malgré la distance et les règles à respecter mais les familles sont patientes et toujours de bonne humeur! »

La Chaudronnée, de l'individu à la communauté

François Lemieux, coordonnateur à La Chaudronnée de l'Estrie

La Chaudronnée de l'Estrie s'adresse à toute personne ayant de la difficulté à se nourrir, qu'il s'agisse d'une situation temporaire ou persistante. Les personnes seules forment la majeure partie de ses usagers et usagers.

L'isolement et la solitude rendent encore plus difficile une situation de pauvreté. C'est pourquoi l'organisme La Chaudronnée est bien plus qu'une simple soupe populaire, car il offre un lieu de rassemblement et de discussion

permettant de tisser des liens et de rompre la solitude.

Cafés-rencontres, comités de travail et participation des membres aux décisions qui les concernent sont autant

de stratégies utilisées par l'organisme pour accomplir pleinement sa mission. Développer un sentiment d'appartenance et un réseau social se traduit certainement par un impact favorable sur la qualité de vie et la santé en général. Outre l'isolement et la solitude, certaines personnes vivent également d'autres difficultés importantes souvent associées à une situation de pauvreté : problèmes de santé physique ou mentale, exclusion sociale, analphabétisme, alcoolisme, toxicomanie, etc.

En plus de prendre soin de son monde en offrant des repas et un milieu de vie, la Chaudronnée de l'Estrie est très impliquée dans la communauté. En effet, elle participe activement à plusieurs tables de concertation et s'implique également au sein de bon nombre de conseils d'administration d'organisations. Un des buts recherchés par ce travail avec les partenaires est, entre autres, d'être à l'affût des besoins émergents et de participer à la création d'un véritable filet social afin de s'assurer que tous et toutes trouvent une réponse à leurs besoins et que personne ne soit laissé pour compte.

La pauvreté ne prend pas de vacances...
Contribuez généreusement à la mission de La Chaudronnée de l'Estrie.



La Chaudronnée de l'Estrie inc.
Soupe populaire
470, rue Bowen Sud
Sherbrooke (Québec) J1G 2C7
chaudronweb.org/faire-un-don
Téléphone : 819 821-2311

L'intervention sociale au Journal de rue

Grégoire-Étienne Saint-Aubin, intervenant du Journal

L'une des responsabilités de mon travail d'intervenant social au Journal de rue consiste à veiller à ce que les gens faisant appel à nos services soient informés des moyens existant pour les aider à sortir de leur réalité difficile ou de mieux composer avec celle-ci. Je les rencontre en groupe lors de l'animation de la réunion de camelots pendant laquelle ils choisissent leur horaire, ainsi qu'en rencontre individuelle, pour un suivi personnalisé et confidentiel.

Durant les rencontres

Je m'assure que les besoins de base de nos usagers sont rencontrés (vêtements, logement, nourriture) et que leur état de santé ne se détériore pas. Pour ce faire, tous les aspects de la santé globale sont considérés (santé physique comme mentale) et au besoin, je les réfère aux ressources spécialisées appropriées.

Mes fonctions me conduisent aussi à veiller à ce qu'ils respectent le contrat et le code d'éthique qu'ils doivent signer avant de commencer le travail de camelot. Durant leur formation, plusieurs règles sont présentées dans le but d'assurer le bon fonctionnement du travail, comme par exemple : être sobre sur les lieux de vente et avoir une tenue vestimentaire présentable. J'adapte aussi mes interventions selon la réalité de chacun.

Et durant le confinement ?

Mon travail était plus facile lorsque je pouvais avoir un contact direct avec les personnes qui fréquentent l'organisme. Dans la situation actuelle, je continue de faire mes suivis via téléphone de façon hebdomadaire, mais ce n'est pas aussi chaleureux qu'autrefois à cause de la distance qui nous sépare.



Les camelots du Journal de rue ont trouvé le temps bien long dans l'attente de pouvoir retourner au travail. Pour ceux ayant une santé plus fragile ou un certain âge, il faudra encore attendre quelque temps avant de revoir leur chère clientèle.

Dans la majorité des cas, les camelots s'ennuient beaucoup du temps où ils quittaient leur logement pour aller à la rencontre du public sur les différents points de vente. La vente du journal, pour eux, est bien plus qu'une source de revenu d'appoint : elle permet d'entretenir les contacts sociaux, de trouver une fierté. Elle leur permet aussi de remplir leur temps, afin de penser à autre chose que leurs problèmes et difficultés. Le confinement, d'un seul coup, leur a enlevé les moyens de se sentir utiles, importants, d'avoir une valeur en tant qu'individu, et c'est pour eux très dur à accepter. C'est aussi au moins deux mois de revenus d'appoint qui partent en fumée! La pente sera difficile à remonter financièrement.

Les camelots me font part qu'ils s'occupent comme ils le peuvent : ils regardent la télé, lisent, ceux qui ont des enfants gardent contact avec eux via les moyens technologiques à

leur disposition (Skype, téléphone). Évidemment, quand on y réfléchit, on pourrait présumer qu'ils ne sont pas dans une situation tellement différente de celle de milliers de personnes en confinement qui doivent elles aussi limiter leurs sorties et se trouver des moyens de tuer

l'ennui... Seulement, ils avaient déjà un réseau social très restreint et des moyens financiers limités, et de surcroît, on peut facilement imaginer que la solitude doit probablement leur être beaucoup plus pesante que pour d'autres personnes.

Dans un but d'aider les camelots, nous devons nous réinventer et trouver des solutions qui les aideront à distance avec le plus d'efficacité et d'humanisme possible. Il n'a jamais été aussi important, je crois, de travailler ensemble même en étant isolés de chacun, pour que nous sortions grandis de la crise exceptionnelle que nous traversons.

À quoi, je vous dis merci de nous encourager comme vous le pouvez en partageant nos contenus sur les réseaux sociaux ou en donnant un peu d'argent aux camelots ou au Journal de rue (pour soutenir ceux qui ne peuvent retourner au travail avant plusieurs semaines). Et surtout, en étant empathique à l'égard des autres qui avancent avec leur bagage et leur angoisse. Bon courage à tous !

Dépannage alimentaire

L'organisme Moisson Estrie est demeuré ouvert pour aider les gens tout au long de la crise sanitaire. Les services ont dû être adaptés afin que la poursuite des activités se fasse de façon sécuritaire. Plutôt que de se présenter en personne, Moisson Estrie invite les gens dans le besoin à téléphoner pour faire la demande d'un panier alimentaire. Les paniers sont acheminés grâce à un service de livraison, limité au territoire de Sherbrooke. Les gens âgés de plus de 70 ans, ou ayant des problèmes de santé, sont priorités.

La Fondation Rock Guertin a elle aussi mis les bouchées doubles pour fournir des paniers de nourriture et des repas préparés aux gens ayant été référés par des travailleurs sociaux et des organismes communautaires. La Fondation a aussi offert un service de livraison fort apprécié.

LA PRESTATION CANADIENNE D'URGENCE

Vous pourriez bénéficier de la Prestation canadienne d'urgence si vous :

- ✓ Avez gagné un revenu d'au moins 5 000\$ en 2019;
- ✓ Avez perdu votre revenu principal à cause de la COVID-19 et gagnez moins de 1 000 \$ par mois;
- ✓ Avez récemment épuisé vos prestations régulières de l'assurance-emploi, et n'êtes pas en mesure de trouver un emploi à cause de la COVID-19;
- ✓ Êtes travailleur saisonnier* et avez épuisé vos prestations régulières de l'assurance-emploi, mais que vous ne pouvez pas reprendre votre travail saisonnier à cause de la COVID-19.

*Les emplois d'été pour étudiants ne sont pas considérés comme des emplois saisonniers.

Vous pouvez présenter une demande en ligne à [CANADA.CA](https://canada.ca) ou par téléphone au 1-800-959-2019 si vous n'avez pas de connexion internet.



MARIE-CLAUDE BIBEAU
DÉPUTÉE DE COMPTON-STANSTEAD

175, rue Queen, bureau 204
Sherbrooke (Québec) J1M 1K1
819-347-2598
marie-claude.bibeau@parl.gc.ca



ÉLISABETH BRIÈRE
DÉPUTÉE DE SHERBROOKE

1640, rue King Ouest, bureau M-10
Sherbrooke (Québec) J1J 2C3
819-564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

La CDC de Sherbrooke souligne l'apport et la mobilisation extraordinaires des organismes communautaires de son territoire. **Merci!**



En action pour le développement de son milieu
par et pour les organismes communautaires de Sherbrooke

Une tente d'urgence pour les sans-abri

Grégoire-Étienne Saint-Aubin



Une tente d'accueil fut érigée afin de venir en aide aux personnes sans-abri à Sherbrooke.

Mesure d'urgence mise en place à Sherbrooke, dans le stationnement du Partage Saint-François par le comité entraide/action : une tente d'urgence destinée aux personnes sans domicile fut dressée au début de la longue période de confinement, le 6 avril.

Composé de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke et de la Table sur l'itinérance de Sherbrooke, le comité souhaitait pallier au manque de ressources en itinérance imposé par la crise sanitaire en offrant un endroit pour parler avec des intervenants, se procurer du matériel stérile d'injection, de l'information et du réconfort. Il était primordial de mettre en place des services à la population itinérante afin de diminuer au maximum les conséquences sur la situation de vie des personnes vulnérables.

Chaleur humaine sous la tente

La recherche d'emplacement devait se faire rapidement. Plusieurs endroits ont été envisagés, mais l'endroit le mieux situé a été trouvé au stationnement du Partage Saint-François, pour sa proximité du centre-ville. Un service de 24 heures, 7 jours sur 7, fut assuré en collaboration avec le CIUSS de l'Estrie CHUS, la Coalition pour le travail de rue et l'organisme IRIS Estrie.

Des dépannages alimentaires, avec entre autre la participation de La Chaudronnée et de la Fondation Roch Guertin, ont été

remis chaque jour. Chaque fois qu'une personne venait quérir un service, on lui remettait un dépannage alimentaire. Des sacs de couchage et des matelas de sol ont aussi été offerts pour les gens en besoin d'hébergement. Pour permettre un moment de répit, des chaises longues y étaient disponibles, le temps d'une sieste sous la tente.

La station d'urgence a été démantelée le 8 mai. La fréquentation de la tente avait déjà diminué. Les organismes communautaires desservant la population itinérante ont repris peu à peu leurs activités en implantant les mesures d'hygiène recommandées. Cela occasionne des changements dans la façon d'offrir les services, mais la vie reprend tranquillement son cours normal.



Marianne Rondeau, infirmière à la tente d'accueil, a retiré son masque le temps d'une photo pour le Journal de rue.

Maman, j'ai faim

Pierrette Denault

Vous venez de perdre votre emploi, l'école, qui est fermée, ne fournira plus le petit-déjeuner à vos enfants, soudain une question vous taraude : vous vous demandez comment vous arriverez à payer le loyer, régler les factures et surtout nourrir les vôtres... Bref, une bombe est tombée sur la rue Principale!

Insécurité alimentaire

La crise de la COVID-19 met en lumière un grand nombre de disparités économiques. Un sondage réalisé pour la Guignolée des médias par Synopsis Recherche Marketing en mai 2020 révèle qu'un Québécois sur dix a réclamé de l'aide pour se nourrir ou nourrir sa famille et que près d'un Québécois sur cinq estime qu'un mois après la fin de l'aide gouvernementale actuellement offerte (CPU), il ne sera plus en mesure d'assurer la sécurité alimentaire de sa famille. Au total, ce sont plus de 322 000 personnes qui ont été forcées de se tourner vers les comptoirs d'aide alimentaire durant les deux premiers mois de la pandémie. À Sherbrooke, on estime que 20% des demandeurs qui ont eu recours à Moisson Estrie le faisaient pour la première fois de leur vie.

Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire?

Vous vivez de l'insécurité alimentaire lorsque vous êtes incapable d'acheter des aliments sains et nutritifs qui vous satisfont personnellement. Soit parce qu'ils coûtent trop cher ou soit parce que ces aliments ne sont pas disponibles à proximité de votre domicile. Il est facile d'imaginer l'inquiétude dans laquelle vous vous trouvez lorsque vous êtes incapable de vous nourrir adéquatement ou de nourrir votre famille.

Quelles sont les causes?

Au Québec, comme dans tous les pays industrialisés, les aliments sont disponibles en grande quantité: dépanneur, marché du coin, marché public, marché à grande surface, etc. Mais est-ce suffisant pour assurer la sécurité alimentaire de tous? Poser la question, c'est y répondre, surtout en ce temps de pandémie. En effet, comment accéder aux aliments quand les ressources financières ne sont pas (ou plus) au rendez-vous? Plusieurs familles vivent (ou vivotent!) en ce moment avec un revenu insuffisant. Leur marge budgétaire étroite freine considérablement l'accès à des produits de qualité.

Outre les ressources financières limitées, une autre cause entrave cet accès : en effet, comment se rendre jusqu'aux marchés de grande surface, qui offrent souvent de meilleurs prix, si on est à pied ou si on n'a pas les moyens de prendre le transport en commun?

Quelles en sont les conséquences?

L'insécurité alimentaire apporte son lot de souffrances. En plus de devoir composer avec la faim, certaines personnes vivent une misère psychologique pouvant aller de la perte d'appétit ou de concentration jusqu'à la détresse ou à une perte d'estime d'elles-mêmes. D'autres vont se priver jusqu'à mettre leur santé mentale en péril, s'isolent parce qu'elles éprouvent un sentiment de honte. Des témoignages révèlent que certains parents craignent même de perdre la garde de leurs enfants parce qu'ils sont incapables de les nourrir adéquatement.

Des solutions?

Il existe, bien sûr, des solutions ponctuelles. Aider discrètement une personne ou une famille que vous connaissez en est une. Contribuer à des banques alimentaires de votre région en est une autre. À titre d'exemple, chaque dollar remis à Moisson Estrie est multiplié par 16 grâce

aux partenaires qui ont à cœur la sécurité alimentaire de nos concitoyens. Saviez-vous que chez Moisson Estrie 16 884 personnes reçoivent une épicerie sociale chaque mois? La COVID-19 fera sans aucun doute augmenter ce nombre.

Partout, les organismes font appel à la population. Au-delà des contributions amassées à gauche et à droite, il devient de plus en plus crucial de trouver des solutions durables à ce problème. Est-il pensable d'atteindre la sécurité alimentaire pour tous les citoyens? Il faut d'abord une volonté politique, un effort commun à l'aune de la solidarité. La solution se trouve sans aucun doute entre les mains de différents groupes de personnes qui pourraient exercer leur influence et agir comme levier économique pour venir en aide aux moins nantis. Néanmoins, qui dit que la solution ne se trouverait pas aussi entre les mains de citoyens qui, au nom de l'équité sociale, exerceraient des pressions sur les élus afin d'assurer à tous un revenu décent?

Pour ce faire, il faudrait a priori abattre des préjugés tenaces. Dans le prochain numéro du Journal de rue, on en dément quelques-uns qui ont la couenne dure !

Témoignage d'une famille d'accueil en confinement

Frédérique Garain

Samedi 28 mars, 15 heures. Nous sortons pour marcher, prendre l'air. Au bout de la rue, une voiture de police s'arrête à côté de nous. Nous ne sommes pas supposés être plus de deux pour sortir, des gens ont appelé. Nous sommes six : mon conjoint, moi et les quatre personnes déficientes intellectuelles que nous hébergeons et dont nous prenons soin, qui ne peuvent évidemment pas sortir seules. Nous sommes famille d'accueil ou Ressource de Type Familial (RTF) dans le jargon administratif. Nous comprenons que les gens appellent la police pour signaler ce regroupement, il s'agit d'un geste civique louable.

Cependant, nous sortons par nécessité, non par plaisir : les personnes dont nous avons la charge sont en parfaite santé, elles ont besoin de faire de la décharge motrice pour gérer leur anxiété et

canaliser leur énergie. Cela veut dire qu'elles ont besoin de marcher, car nous ne sommes ni formés ni équipés pour faire des activités physiques à la maison.

Nous sortons marcher chaque jour, parce que cela nous permet d'éviter des crises, des comportements violents, etc. Cela nous permet de continuer à prendre soin d'eux et de nous-mêmes, en cette période où les intervenants, les psycho-éducateurs, et tous les travailleurs du système santé qui nous accompagnent habituellement ne sont disponibles que par courriel ou par téléphone, où nous ne pouvons nous faire remplacer pour prendre une journée de congé, et ce, pour éviter que les usagers n'entrent en contact avec une personne potentiellement contagieuse.

Dans ce contexte de confinement, la routine de tout un chacun est perturbée, cela affecte nos usagers encore plus que nous, que vous, que vos enfants neurotypiques. Ils ne comprennent pas pourquoi, depuis quelques temps, ils ne vont plus à l'école, aux activités, au travail et même plus dans leur famille. Les mots pandémie, isolement, coronavirus n'ont pas vraiment de sens pour eux, même si nous leur en parlons, avec des mots simples. Le changement de routine les perturbe énormément.

Nous avons donc choisi d'offrir cette soupape à nos usagers: une marche quotidienne, dans le quartier. Nous prenons soin de n'entrer en contact avec personne et de nous éloigner de plus de deux mètres des gens que nous croisons. Cela nous demande une grande vigilance.

Nous devons aussi occuper tout ce monde-là à la maison, comme vous le faites avec vos enfants: coloriages, jeu de cartes, collations spéciales, etc. Nous avons cependant un défi supplémentaire: tenir compte des particularités de chacun, de leurs différences, de leurs besoins particuliers, de leur intelligence différente (ID), comme le dit si joliment Jean-Marie Lapointe, plutôt que de leur déficience intellectuelle (DI).

Les RTF œuvrent quotidiennement pour le bien-être de personnes qui ont besoin d'aide, de soutien, d'amour. Leur quotidien, c'est l'humain, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, pandémie ou non. Alors s'il vous plaît, plus que jamais, en cette période de confinement, prenons soin de nous, prenons soin des personnes qui prennent soin des autres, avec ou sans uniforme !

Slamer au Tremplin 16-30

Loïc Brurat

Le slam est une poésie orale exprimée en forme libre de trois minutes, maximum, sans accessoire. Originaire des États-Unis autour des années 1985, initié par le poète Marc Kelly Smith, ce mouvement cherche à rendre la poésie accessible à tous plutôt que de la réserver exclusivement aux plaisirs de l'intelligentsia.

La première prestation du *National Poetry Slam* se fait à San Francisco en 1990. Des poètes de ce courant font voyager cette nouvelle forme de poésie à Berlin en 1993 où Wolf Hogeckamp devient le premier *slameur* officiel allemand. Le premier Slam National d'Allemagne se fait en 1997. La France connaît tardivement le slam avec pour figure Grand Corps Malade (2006). La Ligue Slam de France n'est créée officiellement qu'en 2011, soit cinq ans après la première Coupe du monde de slam de poésie (2006).

Un peu de contexte québécois

Au début des années 2000, certains affirment qu'il n'y a pas au Québec, ou très peu, d'opportunités pour mettre en place des soirées de performances littéraires. En 2007, Ivan Bielinsky (Ivy), poète québécois initié au slam à Ottawa, fonde la Ligue Québécoise de Slam



Visitez la page Facebook/SlamduTremplin pour vous informer des événements slam diffusés en ligne.

(LIQS). Dans la vague de Grand Corps Malade, il publie l'enregistrement de poésies *SLAMÉRICA* en 2008.

La première équipe francophone de slam québécois, Slamonttréal, est fondée en 2006 par Ivy, suivi par d'autres villes; Québec avec SlamCap (2006), Gatineau avec SlamOutaouais (2007), Trois-Rivières avec Slam Mauricie (2008) et plusieurs autres. Par souci d'inclusivité, lesdites performances attirent aussi musiciens, amateurs d'improvisation, poètes et acteurs à se

joindre dans une sorte de grande famille multidisciplinaire. Le premier québécois qui remporte la Coupe du monde de slam de poésie est David Goudreault (2011), suivi de Simon Landry (2013) et d'Amélie Prévost (2016).

Un peu de contexte sherbrookois

Le Tremplin 16-30 fait partie des premières salles événementielles de performances littéraires francophones du Québec. Selon Charles Fournier, responsable de la programmation socioculturelle au Tremplin, les soirées

de slam sont apparues à Sherbrooke en 2007, avec le soutien à la programmation de Francis Poulin (Frank Poule) et d'Ivy. « Avec les soirées de slam, on veut que le citoyen ait accès à l'art et on désire former une relève », mentionne-t-il. Les membres du jury pour évaluer les performances littéraires proviennent du public. Lesdites soirées se déroulent dans un esprit de compétition amicale.

La salle du Tremplin accueille depuis ce temps-là plusieurs poètes, artistes et musiciens : certains déjà connus, d'autres émergents (Kyra Shaughnessy, Geneviève Kiliko, Rachel McCrum, Rassa Faray, Alexandre Cormier et plusieurs autres). Le slam ne fait que grandir à Sherbrooke, qui sort d'ailleurs gagnante de la Ligue Québécoise de Slam de 2019.

Un peu d'actualité

De 2017 à 2019, le Slam du Tremplin collabore avec le projet de Persévérance scolaire et Réussite éducative de l'Estrie (PRÉE). L'objectif dudit programme est d'encourager les jeunes à poursuivre leur cheminement scolaire par l'entremise du slam (une poésie engagée). Cela prend la forme d'un concours tel le *Slam ta motivation* et d'une présentation en direct à l'émission Écoutez l'Estrie (101.1 FM).

La carrière de Rémy Girard

Érick Gauthier

Rémy Girard, quel grand acteur québécois! Vous l'avez sûrement connu en tant que Stan dans Les Boys, Pogo dans La petite vie ou même Paul Bougon. Saviez-vous qu'il va bientôt avoir 70 ans? En effet, Rémy est né le 10 août 1950 à Jonquière.

Le nombre de films et de séries à son actif est vraiment impressionnant, je vous ferai donc un résumé de ceux que je crois être les plus connus.

On recule en 1980, Rémy a un de ses premiers rôles en tant que Vladimir dans la dernière saison de l'émission *Le temps d'une paix*. Puis en 1982, nous le voyons dans *le Bye-Bye*. S'en suit un rôle d'animateur de radio en 1984 dans *Le crime d'Ovide Plouffe*.

Nous sommes maintenant en 1986, Rémy joue dans le film à succès de



Rémy Girard, Crédits André Cornellier, Agence Goodwin

Denys Arcand : *Le déclin de l'empire américain*. Par la suite, il devient de plus en plus connu et on le voit apparaître

dans des séries télé comme *Le Parc des Braves* (1985-1988) et *La misère des riches* (1990). Il joue également en 1989 dans un autre film aimé de la critique, *Jésus de Montréal*.

Revenant à la charge dans les séries pour la télévision, il incarne le chef de pupitre Lionel Rivard dans les saisons 1 à 4 de la série *Scoop*, de 1992 à 1995. Continuant de sauter de la télé au cinéma, il prend le rôle de Stan dans *Les Boys* (1997), *Les Boys 2* (1998), *Les Boys 3* (2001) et *Les Boys 4* (2005). Pendant cette période de 8 ans, il aussi fait partie de la distribution de *La petite vie* en incarnant le personnage de Pogo, de 1993 à 1998, sans compter divers autres rôles plus ou moins importants.

Nous le revoyons au cinéma dans *les Invasion Barbares* (2003) et *Monica la mitraille* (2004). Il revient en télésérie

pour *Les Bougons*, de 2004 à 2006, série satirique et caricaturale de la vie d'une famille défavorisée. De 2007 à 2012, les *Boys* font un retour à la télé et Rémy joue encore le même rôle que celui qu'il tenait dans les films. En 2016, Paul Bougon est de retour dans le film *Votez Bougon*, dans lequel la famille Bougon tente de se lancer en politique. Rémy nous offre aussi une autre bonne performance dans *La chute de l'empire américain* en 2018. L'année 2020 s'annonce aussi active, l'acteur ayant prévu participé à deux autres films.

Quand va-t-il s'arrêter? Ce qui est certain, c'est qu'avec plus d'une centaine de rôles à son actif, ce grand acteur aura laissé sa marque dans le cinéma québécois. Si vous l'aimez, fouillez son répertoire, vous trouverez plusieurs œuvres que je n'ai pas mentionnées, notre cher Rémy ayant plus de 40 ans de carrière derrière lui!

Carnet communautaire

Pierrette Denault

Confinement oblige, toutes les activités culturelles sont affectées. Par conséquent, en respect des directives gouvernementales pour éviter toute propagation de la COVID-19, les portes des musées et des centres culturels sont longtemps demeurées fermées au public, la santé des visiteurs, des employés et des partenaires étant au cœur des préoccupations de tous. Mais, au moment où nous allons sous presse, le gouvernement autorise la réouverture des musées le 14 juin. Des mesures spéciales seront mises en place pour assurer une visite agréable. Compte tenu de ces circonstances, le carnet communautaire vous propose d'ajouter à votre agenda des visites virtuelles ici et ailleurs.

Musée des beaux-arts de Sherbrooke
La Ruche d'Art est un espace de bien-être, de rencontre, et d'inclusion. Il n'y a pas d'instruction, les expériences

autonomes de créativité, d'apprentissage et de partage de savoir-faire sont encouragées. Cette activité s'inscrit dans la vision du Musée en mettant de l'avant un lieu qui favorise les échanges, les rencontres, l'inclusion sociale ainsi que la démocratisation des arts et de la culture et qui contribue ainsi à briser des barrières et des appréhensions envers le milieu muséal. *MBAS.qc.ca*

Musée des sciences et de la nature de Sherbrooke

Trois visites virtuelles sont proposées :

- Sur la faune urbaine
faune-urbaine-urban-wildlife.mns2.ca
- Sur les collections au grand jour
reserve-storage.mns2.ca
- Sur les colibris
mns2.ca/expositions/les-colibris

Musée de la civilisation – Québec

Documentez la pandémie en partageant un fragment de votre quotidien et en répondant à la question de la semaine.

S'il est vrai que les épidémies ne datent pas d'hier, la présence d'un virus à l'ère numérique est un événement encore unique. Plus que jamais, nous avons les outils pour documenter tous ces moments qui feront un jour partie de nos livres d'histoires. Nous vous invitons à livrer vos témoignages sur cette pandémie. Chaque semaine, une question différente vous sera posée. Une fois récoltées, ces contributions pourront servir à dresser un portrait de notre société... mise sur pause.

uneheureaumusee.ca/question-de-la-semaine

Musée national des beaux-arts de Québec

Les collections du MNBAQ comptent près de 40 000 œuvres. Site interactif où on vous invite à vivre une expérience personnalisée.

collections.mnbaq.org/fr

Musée virtuel du Canada

La plus grande source numérique d'histoires et d'expériences partagées par les musées et les organismes patrimoniaux du Canada. Découvrez l'histoire, l'art, la science, la nature, et plus encore, par des expositions virtuelles.

museevirtuel.ca/virtual-exhibits/type/expositions-virtuelles

Musée d'art de Joliette

Une idée originale : lieu d'échange virtuel où la population est invitée chaque semaine à réagir artistiquement à une thématique en vue de faire partie d'une exposition virtuelle hebdomadaire.

museejoliette.org

Musée Frida Khalo au Mexique

Connue pour son style personnel qui s'apparente au surréalisme, cette artiste mexicaine est connue dans le monde entier. *artsandculture.google.com*



**Fière de soutenir
le Journal de rue!**

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

151, rue Bowen Nord
819 569-5336
Dons acceptés 7 jours / 7
comptoirfamilialdesherbrooke.com

**LE
COMPTOIR
FAMILIAL
DE SHERBROOKE**

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

Carboneutre : une histoire d'amour avec la nature

Lucie Levasseur, pour Basta communications

Il était une fois, dans une petite ville nichée au creux des vallons estriens, un duo père-fils qui rêvait d'agir concrètement pour la planète. Entre Laurier Busque, professeur retraité et son fils Nicolas, enseignant en sciences, naquit une idée magnifique : compenser les émissions de gaz à effet de serre (GES) produites par l'École secondaire de l'Odysée à Valcourt. Et cette entreprise allait avoir un autre effet bénéfique, celui de transmettre aux jeunes des valeurs de protection de l'environnement.

Plus d'une décennie plus tard, le projet Carboneutre pousse et fleurit toujours. On peut même dire qu'un vent d'engouement le propage au-delà des limites de sa région d'origine...

Enracinement et croissance d'un rêve

L'aventure débute en 2008 par la production de petits chênes destinés à être plantés en nature. Cette démarche, reconduite chaque année depuis, vise non seulement le captage du carbone émis par l'école, mais également la restauration des feuillus nobles dans nos forêts. Du gland semé en pépinière à l'arbre en pleine terre, tout le processus est confié aux élèves des classes de sciences et technologies de Nicolas Busque.

5 000 arbres plus tard et grâce à la participation de 760 adolescents,



Sortie de canot du groupe Écopleinair

l'épopée continue toujours et comporte désormais plusieurs autres volets.

De la compensation à la réduction

Non seulement Nicolas et ses étudiants désirent compenser les émissions de carbone dont ils sont responsables, mais ils s'affairent aussi à diminuer leur production de GES à la source. Par exemple, les jeunes et le personnel de l'Odysée décrètent des journées où aucune électricité n'est utilisée dans l'établissement d'enseignement. De plus, les élèves compostent, apprennent à jardiner et organisent une grande activité de troc qui leur évite d'acheter des cadeaux de Noël.



Alimentation en plein air à l'École secondaire de l'Odysée, à Valcourt.

Mais leur plus grande fierté reste sans doute le « mur solaire ». Installé en 2016, ce gigantesque panneau attaché au mur extérieur du gymnase constitue un système de préchauffage de l'air par le soleil. Il contribue à diminuer grandement la consommation d'électricité utilisée pour le chauffage du bâtiment et permet chaque année d'éviter l'émission de trois à quatre tonnes de GES.

Pour que germe la conscience

Quand on discute avec Nicolas Busque, on sent bien qu'au-delà de diminuer l'empreinte environnementale de son école, il désire surtout sensibiliser et éduquer les jeunes et les gens de sa collectivité. Il veut leur transmettre la conviction qu'il est possible d'entreprendre, dès maintenant, plusieurs actions pour renverser la crise environnementale.

Le prof visionnaire affirme qu'il est impératif de former des écocitoyens, c'est-à-dire des personnes attentives, renseignées et actives. C'est donc pour cela qu'il prend très au sérieux son rôle d'éducateur à l'environnement : « c'est notre responsabilité en tant qu'adultes d'accompagner les jeunes, de les écouter, de les outiller. Ils veulent agir mais ne savent pas toujours quoi faire. Nous avons vraiment un devoir moral envers eux. »

Ensemble on va plus loin

L'éducation à l'écocitoyenneté passe certainement aussi par un peu de mobilisation collective pour faire

pression auprès des élus... Ainsi, l'an dernier, M. Busque a épaulé ses étudiants dans la préparation d'un manifeste que ces derniers ont présenté au conseil municipal de leur ville. On y retrouvait, entre autres, des revendications qui reflètent leurs inquiétudes face à l'utilisation des plastiques à usage unique. On y parlait aussi de l'urgence d'une transition énergétique.

On protège ce qu'on connaît

Nicolas Busque mentionne qu'il faut d'abord aller jouer dehors et connecter avec la nature pour ensuite vouloir la protéger. Notant que ses étudiants présentaient des symptômes de « déficit de nature », l'enseignant a récemment instauré le programme Écopleinair à l'Odysée.

Ce nouveau cours de 5e secondaire sort les adolescents des classes et les place en contact étroit avec l'environnement. Il comporte des activités extérieures allant du canotage au ski de fond, en passant par l'étude des sols et la cuisine en plein air. Les jeunes y développent une passion et un enthousiasme pour le milieu naturel qui les suivront toute leur vie!

Répandre les semences du changement

Le plus important pour Nicolas et son équipe, c'est que tous leurs efforts motivent d'autres communautés à agir. Plusieurs écoles de la province se sont d'ailleurs déjà inspirées du projet Carboneutre pour diminuer leur impact écologique, notamment à Rigaud, Acton-Vale, Montréal, Windsor, Magog et Lévis.

Mais le rêve ultime de l'instigateur du projet est de convaincre notre gouvernement que l'écocitoyenneté devrait faire partie intégrale du programme scolaire, du primaire au secondaire. « Il faut revoir ce qu'il est important d'enseigner aux élèves. Et c'est de l'action dont les jeunes ont besoin, pas seulement d'apprendre dans les livres. »

Selon Nicolas, l'apprentissage du jardinage pourrait bien un jour primer sur la mémorisation du tableau périodique des éléments dans nos écoles. Du moins, c'est ce qu'il espère!

Festival cinéma du monde de Sherbrooke

Valérie Saracosa

Du 18 au 25 juin, le Festival cinéma du monde de Sherbrooke (FCMS) présente une édition spéciale en ligne, sur son site Internet (fcms.ca).

Cette programmation numérique de 10 longs métrages offerts gratuitement se veut une alternative à l'édition régulière 2020 qui devait se tenir en avril dernier. En effet, cette dernière est annulée en raison du contexte de la COVID-19 et de l'ensemble des mesures restrictives imposées par le gouvernement pour les festivals et événements.

Le FCMS amorce donc un virage numérique afin d'offrir à son public une sélection diversifiée de films pour permettre à chacun de savourer du cinéma de qualité et inspirant. Le public canadien pourra ainsi profiter gratuitement de ces œuvres et présentations (à compter de midi le 18 juin et ce, jusqu'au 25 juin inclusivement),



Le film *Cleo*, de Erik Schmitt d'Allemagne, est présenté en première canadienne, en collaboration avec le Goethe-Institut Montréal.

dont certaines sont accompagnées d'une entrevue avec son réalisateur/sa réalisatrice ou un intervenant ou une intervenante. Des longs métrages de fiction et documentaires en provenance du Canada, de l'Amérique du Sud et de l'Europe peuvent être visionnés en ligne pour la durée du FCMS.

Ciné-Moi autour du film *Wild*, de Jean-Marc Vallée

Le FCMS offre également une édition spéciale de son Ciné-Moi dans le cadre de ce Festival numérique (Ciné-Moi est un rendez-vous mensuel du FCMS où la psychologie et le cinéma croisent leur perspective). Les psychologues Nathalie Plaat et David Poulin-Latulippe animent ce rendez-vous interactif avec le public, le samedi 20 juin, à 10 h (le film *Wild* devra avoir été visionné en amont). Ce Ciné-Moi permettra une plongée dans les thèmes de la conscience, de

l'individuation, du rapport au masculin négatif et positif chez la femme, ainsi que des liens entre les compulsions (et dépendances) et leur rapport à la mort (éros vs thanatos). Des concepts principalement issus de la pensée psychanalytique jungienne et classique seront utilisés pour analyser les images du film.

Conférence

Durant cette édition, Grégoire Viau offre la conférence *L'importance de se raconter*. Ce cinéaste, formateur et membre de différents jurys de Festivals saluant le 7e art africain, raconte notamment au public comment ces trois expériences ont nourri son travail de créateur et pourquoi il s'emballait pour le cinéma africain.

Programmation jeunesse

Les plus petits peuvent profiter d'une sélection de courts métrages d'animation de l'ONF, réalisés par Co Hoedeman. Du côté des jeunes âgés de 10 ans et plus, ils pourront savourer le long métrage d'animation *Le Voyage du Prince*, de Jean-François Laguionie et Xavier Picard.

Édition 2020 Sherbrooke prend la parole

En sa qualité de médiateur culturel, Sherbrooke prend la parole favorise l'accès à une plateforme culturelle où toute la communauté sherbrookoise et des environs peut s'exprimer sans discrimination.

Depuis six ans, l'organisme offre l'opportunité de s'exprimer par le biais de la poésie. Certains poèmes reçus inspireront des scènes de théâtre et de danse, des productions musicales, des œuvres visuelles et des performances issues de l'art de la parole.

Hélas, Sherbrooke prend la parole 2020, comme tant d'autres spectacles, a été une victime collatérale du coronavirus ce printemps. Les organisateurs promettaient de nombreuses activités au public sherbrookoise : un parcours de poésie via les vitrines de commerçants partenaires de la ville, une soirée de vernissage, une exposition artistique au Mont Notre-Dame et la présentation des tous les poèmes reçus, plus de 80!

Pour pallier l'annulation forcée de cet événement, les organisateurs ont mis en ligne l'Édition 2020. On y retrouve des performances variées (musique, danse,

lecture, etc.). La mission de Sherbrooke prend la parole étant de récolter, de diffuser et de mettre en valeur la diversité poétique de la communauté de la ville de Sherbrooke, on peut affirmer que, malgré la COVID-19, les organisateurs ont rempli leur mandat. Chapeau à tous et toutes!

Prix coup de cœur du Journal de rue

Le Journal de rue de l'Estrie partage avec Sherbrooke prend la parole son attachement à la langue française et son souci de l'inclusion sociale. Un jury composé des réviseuses, des employées et du célèbre camelot poète du Journal de rue a sélectionné parmi les poèmes reçus à Sherbrooke prend la parole, les textes se rapprochant le plus des valeurs de l'organisme. Les textes qui ont remporté la palme seront présentés tout au long de l'année 2020 à la page 15 du journal.

Visionnez tous les vidéos où sont inter-prêtés les œuvres de poètes participant à l'édition 2020 de Sherbrooke prend la parole sur la page facebook.com/sherbrookeprendlaparole. Vous y découvrirez les poèmes coups de cœur retenus par le jury du Journal.

CONSOMME LA BONNE INFORMATION
Pour les femmes de 16 ans et plus en Estrie

Ta consommation (drogues, alcool, jeux, médicaments, ou autres) ou celle d'un proche t'inquiète?

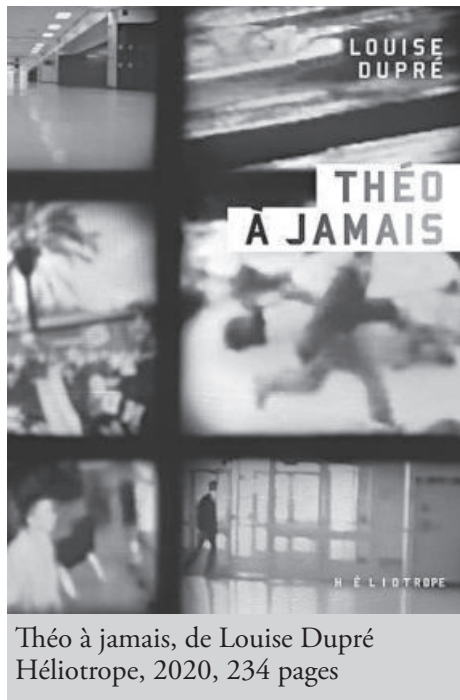
**Tu traverses une période difficile?
Tu as besoin de parler?**

NOUS SOMMES LÀ POUR TOI !

333 rue du Québec, Sherbrooke
819-562-5771
elixir.qc.ca
info@elixir.qc.ca

Pourquoi Théo

Pierrette Denault



Théo à jamais, de Louise Dupré
HélioTropé, 2020, 234 pages

Louise Dupré a une feuille de route longue comme le fleuve. Elle est à la fois romancière, poète et dramaturge. Après avoir fait des études supérieures à l'Université de Sherbrooke et à l'Université de Montréal, elle a enseigné au CEGEP de Thetford Mines et à l'Université du Québec à

Montréal. Elle est une fidèle abonnée du Metropolis bleu.

Son œuvre est vaste et remarquable. Elle a publié de recueils de poésie, des nouvelles, des pièces de théâtre et des essais et, à ce jour, quatre romans. Sa carrière est jalonnée de prix prestigieux: le Prix des écrivains francophones d'Amérique, le Prix du Gouverneur général et le Prix Ringuet. Louise Dupré est native de Sherbrooke.

Théo à jamais

Le roman *Théo à jamais* raconte une lourde tragédie qui fend en deux la vie d'une famille ordinaire. Il y aura toujours ce point de bascule, un « avant » et un « après » le bouleversement provoqué par le geste ultime de Théo. Au fil du récit, le lecteur sera témoin des répercussions de cette catastrophe sur la famille toute entière. Comment réagiront son père, sa sœur Elsa et Béatrice, sa belle-mère? Le roman aurait pu avoir comme titre *Pourquoi Théo*. C'est ce que s'applique à chercher Béatrice, la narratrice, lorsqu'elle se donne comme mandat de fouiller le passé familial. Mais trouvera-t-elle des réponses à ses questions?

L'histoire

Le récit est divisé en deux temps. La première partie du roman se déroule en Floride où, appelée par les autorités américaines, Béatrice (belle-mère de Théo) accourt de toute urgence au chevet de son mari et de Théo tous deux hospitalisés. Théo a commis l'irréparable. Pourquoi? Comment n'a-t-on rien vu venir de la violence qui l'habite comme celle que l'on soupçonne chez les tueurs de masse aux États-Unis ou ailleurs dans le monde? De retour au Québec, le questionnement s'intensifie. On fouille la chambre et l'ordinateur de Théo, on interroge son entourage. Il doit bien y avoir un sens à cette tragédie ...

Les questions de l'autrice

La lecture de ce roman nous amène à nous questionner sur nos propres valeurs. Comme Dupré, on interroge le monde dans lequel nous vivons. Quelle part du Mal habite en chacun de nous? Se connaît-on vraiment ... Louise Dupré, cette fois encore, oblige le lecteur à descendre dans la profondeur des mots. À jamais.

Vous aimez la lecture ?

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

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

Nous priorisons les textes mettant en vedette les oeuvres des auteurs et autrices de chez nous afin de promouvoir la culture québécoise.

Se laisser transformer par ses personnages

Jan-L. Munk



Micheline Duff a publié plus de 25 oeuvres. Son dernier roman est disponible en boutique, malgré l'annulation de ses visites prévues.

Photo par Martine Doyon

Ce qui m'a fasciné chez l'écrivaine Micheline Duff, c'est sa façon de posséder ses personnages. Mais ce

qu'il faut savoir, c'est qu'elle a eu un parcours qui lui a permis de le faire.

J'ai longtemps envié les écrivains, croyant leur talent simplement inné. J'ai lu des auteurs classiques pour finalement m'ouvrir à des textes plus populaires. J'ai même découvert que le premier roman psychologique canadien français, intitulé *Angéline de Montbrun*, a été écrit en 1882 par une femme, Félicité Angers dite Laure Conan... oui, elle!

Revenons à notre autrice, Micheline Duff. En février dernier, je vois l'annonce de la publication de son 24^e roman en vingt ans, « *Vivre enfin* », chez Québec Amérique. Le personnage principal porte un bagage d'enfance lourd et se retrouve en situation d'itinérance. Un sujet qui me touche; j'ai envie de la rencontrer pour qu'elle m'en parle davantage.

J'ai le souvenir de ma première rencontre avec elle en 2016. De son sourire lorsqu'elle parlait de ses personnages

dans « *Mon grand* » (2003) et « *Mon cri pour toi* » (2008); pas un sourire charmeur, mais un qui sortait droit du cœur. Et oui, j'ose lui écrire. Elle me répond qu'elle est prête à me rencontrer dans un restaurant de camionneurs à Ange-Gardien. On parle de ses livres, de son écriture et même de nos parcours de vie.

Formée en technologie médicale, elle travaille dans le domaine avant de quitter sa profession pour élever ses quatre enfants et enseigner le piano. Sa pratique d'écriture durant cette période? Une sorte de journal des enfants, 32 albums de scrapbooking, des anecdotes, des poèmes.

Et un jour, lors d'un cours de piano, c'est la rencontre d'un prisonnier, c'est une correspondance qui mènera à créer un personnage. Une autre fois, lors de son rôle de Mère Noël au centre-ville de Montréal, elle rencontre Simon. Simon... Lorsqu'elle prononce ce nom,

je vois dans les yeux de Micheline Duff une étincelle sortie droit du cœur.

Certes, Micheline Duff a le souci de l'histoire, mais encore davantage de la personne. Elle fait de Simon un personnage fictif, mais bon, c'est toujours lui. Son écriture est uniforme, même dans les dialogues; mais l'esprit des échanges n'en est pas moins palpable.

Dans la vie, Micheline Duff a été témoin de la souffrance silencieuse, mais cela ne l'a pas empêchée d'espérer. Selon elle, nos souffrances sont un peu comme les orages et finissent toujours par cesser... à moins qu'on s'y accroche. Et nos souffrances nous rendent plus sensibles à celles des autres. Sans ces expériences de vie, on peut se demander quel type de personne nous serions.

Si l'écrivaine s'est laissée toucher par les personnes qui lui ont inspiré son récit, elle a aussi transformé des âmes autour d'elle.

Un jour d'éternité

Bernard Couture, camelot-poète

Toute ville a son histoire et ses secrets
Ses quartiers anciens qui incarnent ses hiers
Ses résidents qui ont façonné l'essor de leur ville
Des monuments commémoratifs relatant le passé
Ses énigmes qui nous laissent croire à sa légende ou ses légendes

Une fontaine à souhaits où l'on formule nos vœux en catimini
Les lieux clandestins des amoureux, un endroit romantique
La vie citadine idéalisée par ses escaliers fantômes
À contre temps, il y a de ces villes qui se meurent
La pérennité d'une ville ou son cadenas à mystères.

Une grande étendue désertique, une ville sans âme
Les silences oubliés des anciens morts depuis des générations
Des générations d'enfants déçus par des promesses oubliées
Des familles blessées dans leur dignité, impuissantes devant l'adversité

Le malheur nous guette, prêt à bondir comme un chat errant
Il y a des errances que l'on aimerait ignorer
Un regard aux yeux ennuyeux qui nous marginalise
Le silence est apaisant lorsque les mots sont inutiles.

Le dépouillement

C.L.

Avec le passage du temps
S'amincit peu à peu le voile
J'avance plus librement
Le coeur perméable aux étoiles

Avec le passage du temps
Diminue l'emprise du cafard
Je perce le masque encombrant
Sans bijoux, l'âme sans fard

Avec le passage du temps
Je brave les intempéries
J'avance le sourire au vent
Je cesse de mourir ici

Avec le passage du temps
L'abîme de ton absence rétrécit
L'air devient moins suffocant
Je déteste des artifices mes habits

Avec le passage du temps
J'imité les arbres mis à nu
À l'automne, les feuilles tombant
Je me dépouille du superflu

Finaliste du prix
Coup de coeur
du Journal de rue
Sherbrooke prend
la parole, édition 2020

Finaliste du prix Coup de coeur du Journal de rue
Sherbrooke prend la parole, édition 2020

Un wagon de retard comme train de vie

Méta Mo

Le temps passe comme un cours d'eau défile
Le corps et l'âme s'effacent,
Une mécanique se profile
Un pantin articulé,
Une pendule bien réglée
Tic tac, tic tac
Vite presse le pas,
Entre dans la danse
Que la société t'a chorégraphiée
Pour à contre-courant... Ralentir
Me laisser bercer par le ruissellement de la vie
Contempler sa beauté, son énergie
Me reconnecter au souffle du vent
Écouter ma boussole interne,
Suivre mon odomètre personnel
À côté de la track,
Une rame de décalage
Retrouver ma cadence
Flirter avec mes zones spatio-temporelles
Naviguer dans mes eaux troubles
Raccrocher mes wagons
Te jouer des tours de passe-passe
Te perdre pour mieux te retrouver
Te polir, te piloter, ne plus te tuer
Car tu es mon temps
Un wagon de retard comme train de vie
La lenteur comme moteur
Aligner sur mes rames, ma propre trame
Le temps passe comme un cours d'eau défile
La vie ne tient qu'à un fil

La générosité

René Guillemette, artiste-peintre

La générosité
Ça nous permet de donner
Pour être heureux
Soyons généreux

La générosité
C'est partager
Avec ceux qui sont dans le besoin
C'est notre façon d'en prendre soin.

La générosité
C'est savoir aider
Supporter notre prochain
J'aurai peut-être besoin d'aide
demain.

La générosité
On doit la pratiquer
Ça nous reviendra toujours
Quand on en aura besoin un jour.

Des poils partout !

Isabelle Arguin, technicienne en santé animale, Le Jardin des animaux

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

Nos chers animaux à poils ! Nous les aimons, mais on apprécie moins les désagréments des poils partout, sur les meubles et nos vêtements. Sachez qu'il est normal que votre animal en perde, tout comme nous perdons des poils et des cheveux. Chez les animaux, ça s'appelle la mue. Démystifions ce qu'est la mue.

La mue est le renouvellement des poils chez l'animal, donc inévitablement une chute des poils. Les poils d'un animal poussent en trois phases qui se succèdent.

Phase anagène : c'est dans cette phase que se produit la croissance du poil. Sa durée varie selon le type d'animal et c'est elle qui détermine la longueur du poil. Dans le cas des chiens nordiques tels que les huskies, cette phase est très courte et plus fréquente. Au contraire, pour les chiens à poils plus longs comme les caniches ou les lévriers afghans, cette phase est beaucoup plus longue.

Phase catagène : c'est une phase transitoire du poil. La papille dermique, qui est un peu la racine par laquelle le poil se nourrit, se détache du poil, car le follicule pileux, qui est le nid du poil, se rétrécit. Le poil remonte donc vers la surface de la peau.

Phase télogène : c'est la phase de repos durant laquelle il n'y a plus aucune activité de la part du follicule pileux, donc plus aucune nourriture. Cela fait en sorte que le poil « meurt » et tombe. Puis, la phase anagène recommence dès que le poil a quitté le follicule pileux.

Les types de mues

La principale mue ou celle qui est la plus marquée est la mue saisonnière. Cette dernière a lieu principalement au



La mue permet le renouvellement du pelage.

printemps, mais aussi à l'automne. On la remarque surtout chez les animaux qui passent beaucoup de temps à l'extérieur de la maison. Elle s'explique du fait que, selon la saison, l'animal doit densifier ou alléger sa fourrure donc éventuellement perdre des poils. Ainsi, à l'automne, la fourrure se densifie afin de protéger l'animal du froid alors que le printemps venu, la fourrure revient à la normale pour l'arrivée du temps plus doux.

On compte également d'autres types de mues dont l'une d'entre elles est influencée par le photopériodisme, soit le rapport entre la durée du jour et de la nuit. En effet, les animaux qui vivent presque uniquement à l'intérieur sont exposés à une lumière constante, ce qui provoque une mue en boucle tout au long de l'année. Enfin, certaines mues sont causées par des changements hormonaux, tels que la gestation, les chaleurs ou l'allaitement.

Comment faire face à la mue

Il est important de brosser l'animal avec une brosse douce et adaptée au type de pelage. Le brossage a une action de stimulation de la circulation sanguine, ce qui active la repousse du poil. À l'inverse, si l'on utilise un outil mal adapté ou irritant, cela peut causer une problématique de la peau et inhiber la repousse du poil ou créer des zones de stress sur la peau.

Durant la période marquée de mue, nous pouvons ajouter au brossage quotidien l'utilisation d'un outil anti-mue à raison d'une fois par semaine. Cet outil permettra d'atteindre le sous-poil et d'éliminer ainsi presque entièrement les poils morts. Toutefois, une routine de brossage avec une brosse adaptée demeure la meilleure solution pour éviter d'avoir des poils partout dans la maison. Tout cela sans compter que certains types de pelage avec double poil

et poil plus long peuvent causer de gros nœuds si le nettoyage des poils tombés est négligé, car ces derniers restent pris et s'emmêlent avec les autres.

L'alimentation joue un rôle primordial dans la chute excessive des poils et le bon fonctionnement du cycle de repousse. Les protéines de type animal contiennent des chaînes d'acides aminés complètes qui aident à la régénération de la peau et du poil. Les protéines de type végétal, retrouvées en plus grande quantité dans les nourritures de moins bonne qualité, ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Par conséquent, des carences en certains minéraux ou vitamines auront pour effet de rendre le pelage terne et sec, de ralentir la repousse des nouveaux poils et d'en accélérer la chute. Les poils n'atteignant jamais leur longueur maximale, l'animal sera en mue très rapide et constante.

Suppléments

Il peut être une bonne idée d'offrir, particulièrement lors des périodes de mue, des suppléments d'huile végétale ou de poisson qui contiennent des omégas 3, 6 et 9. Nous les retrouvons dans l'huile de lin, de chanvre, de coco, de poissons et de loup-marin. Enfin, il existe certains suppléments à base de plantes ou de levure de bière qui peuvent aider à diminuer les chutes de poils abondantes et régénérer le pelage.

En conclusion, pour une santé optimale du pelage de votre compagnon, un brossage régulier adapté au pelage ainsi qu'une alimentation de qualité aideront à éviter des chutes de poils abondantes et permanentes!



Parce que l'inclusion et le respect de la diversité sont des valeurs que porte notre entreprise, Le Jardin Des Animaux est fier de soutenir le Journal de rue de l'Estrie.

819 563-8056

Lejardindesanimaux.com
Toilettagesherbrooke.com

Une partie de dards? Non merci!

Martin Beaudry, président de Solution Cimex

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

Insectes pollinisateurs, les guêpes jouent un rôle clé au sein du règne végétal. Cependant, malgré leur utilité indéniable dans la nature, mieux vaut s'en méfier pour éviter leur piqûre. Et si elles nous importunent, il est de mise de s'en débarrasser de façon sécuritaire.

Qu'il s'agisse de guêpes de terre, de guêpes nidifiant dans les airs ou d'abeilles, il faut être vigilant avant d'intervenir près de leur nid, car elles n'hésiteront pas à piquer pour défendre leur colonie. De plus, à l'opposé des abeilles, les guêpes survivent après avoir utilisé leur aiguillon, une arme venimeuse dont elles peuvent se servir maintes fois.

Avoir la piqûre

En plus d'être douloureuses, les piqûres de guêpes peuvent engendrer diverses réactions. Si certaines personnes les tolèrent plutôt bien, d'autres peuvent présenter de graves réactions allergiques, voire un choc anaphylactique pouvant s'avérer fatal. Dans le deuxième cas, il est primordial de se faire prescrire

un stylo injecteur et de le porter avec soi en tout temps. Si vous éprouvez de l'essoufflement, de l'enflure anormale, des démangeaisons, des étourdissements ou d'autres symptômes anormaux après vous être fait piquer, consultez votre médecin en urgence.

À l'attaque!

La nourriture, surtout les aliments sucrés ou protéinés, attire les guêpes. Par conséquent, évitez d'en laisser traîner à l'extérieur et assurez-vous que vos ordures soient ensachées hermétiquement. Si vous prenez un repas en plein air, tenez autant que possible les aliments et les breuvages couverts.

Si la prévention est insuffisante, il est possible de se débarrasser des guêpes ou, du moins, de les éloigner. Parmi les moyens utilisés : le **piège à guêpes**. Constitué de formes, de couleurs et d'appâts, il attire les guêpes et les emprisonne. Bien entendu, on doit l'installer loin des espaces fréquentés et hors de la portée des enfants.

D'autre part, si vous devez procéder à l'élimination d'un nid de guêpes ou travailler à proximité de l'un d'eux, portez des vêtements longs ainsi qu'un filet protecteur. Veillez également à sécuriser les lieux et évitez les mouvements brusques ou trop rapides qui pourraient provoquer une attaque.

Sachant que les nids aériens n'ont qu'une seule entrée située au bas, obtenez-la à l'aide d'un sac de plastique, puis sectionnez l'attache du nid par le haut. Exécutez cette opération la nuit, période où les guêpes sont moins actives. Quant aux guêpes de terre, l'intervention est encore plus délicate à effectuer, car leur nid a souvent plusieurs points d'entrée et de sortie.

Parfois, l'utilisation **d'insecticides homologués** pour le traitement des guêpes est nécessaire. Pour ce faire, suivez à la lettre les instructions concernant la préparation, l'application ainsi que le port de vêtements de protection requis pour les manipuler. Comme il s'agit de produits toxiques potentiellement



Grâce à ses mandibules puissantes et aiguës, la guêpe laboure la terre pour l'ameublir alors que de ses pattes antérieures munies de brosses déblayent le sable pour y creuser son nid souterrain. Faites attention aux nids de terre, car ils sont presque invisibles!

dangereux pour la santé humaine et pour l'environnement, on devrait toujours envisager cette option en dernier recours.

Gardez à l'esprit qu'un nid aérien peut abriter jusqu'à 5000 guêpes. Leur manipulation comporte donc des risques importants. Si le nid ne menace la santé de personne, laissez-le sur place jusqu'à ce que les guêpes le désertent à l'automne; vous éviterez sans doute d'être la cible d'une partie de dards des plus désagréables...

La guerre aux mouches à fruits

Martin Beaudry, président de Solution Cimex



Communément appelées mouches à fruits, les drosophiles ne représentent aucun danger particulier. Il n'en demeure pas moins que ce sont des insectes incommodants qui peuvent pondre des œufs dans vos denrées alimentaires. Voici quelques astuces qui vous permettront d'en venir à bout sans l'utilisation de pesticides.

D'emblée, empêchez-les de s'installer en agissant de façon méthodique. Par exemple, si un compost d'intérieur est inévitable dans votre habitat, videz-le et nettoyez le contenant régulièrement afin vous assurer de l'absence de mouches ou d'asticots. Il est également conseillé de sortir votre poubelle dès que possible après y avoir jeté des aliments et de nettoyer les contenants destinés au bac de recyclage, surtout en saison estivale.

Si vous laissez des fruits et légumes à l'air libre, inspectez-les régulièrement, puis entreposez-les au réfrigérateur ou cuisinez-les avant qu'ils ne soient trop mûrs. Enfin, faites en sorte d'avoir un plan de travail et un évier parfaitement propres pour éviter d'attirer les mouches avec des miettes et d'autres résidus.

Aussi, comme l'odeur du basilic éloigne les mouches à fruits, placez quelques plants frais en terre dans la zone qu'elles semblent apprécier. Si vous n'avez pas de basilic à portée de main, les huiles essentielles de lavande et de citronnelle sont d'excellents moyens naturels pour les repousser.

Les piéger

Les drosophiles ne sont pas des insectes très intelligents; il suffit d'un piège simple pour réussir à les attraper. Pour y parvenir, prenez une bouteille en plastique vide et coupez-la en deux. Versez un peu de sirop au fond de la partie inférieure de la bouteille, puis encastrez la partie supérieure par-dessus, à l'envers, après en avoir retiré le bouchon.

Attirées par le sucre, les mouches entreront dans le piège par le goulot, mais ne parviendront pas à en sortir. Ainsi, deux options s'offriront à vous : les laisser mourir dans le dispositif ou leur accorder une seconde chance en les libérant à l'extérieur, loin de votre maison.

Exterminer les asticots

Si les mouches pondent avant que vous

les attrapiez, vous devrez sans doute recommencer vos opérations de nettoyage et votre chasse à la mouche quelques jours plus tard. En effet, il suffit que les œufs éclosent pour que les asticots, puis les mouches à fruits envahissent de nouveau votre habitat.

C'est pourquoi il est vivement conseillé de vérifier toutes les zones humides. Prenez soin de nettoyer vos canalisations avec un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre et rincez votre évier avec un javellisant. N'hésitez pas à vous départir de vos vieilles éponges, vos lingettes à vaisselle et même vos vadrouilles si vous constatez qu'elles sont mouillées. Les mouches adorent pondre dans ce genre d'endroits. Elles apprécient même les poils des brosses à dents!

Après avoir éliminé les mouches à fruits et leurs œufs, vous devriez enfin profiter d'une maison saine, exempte d'insectes parasites dans vos denrées alimentaires. Voilà donc quelques précautions et astuces simples, mais essentielles pour vous débarrasser d'un problème gênant de façon durable. Bon été!

Fière partenaire du JOURNAL DE RUE

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

FORNASSIER MEMBRE RPHL FOURNASSIER MEMBRE SHERBROOKE MEMBRE PERMIS DÉRIVÉ PAR LE MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

SHERBROOKE 819 200-5332 WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

Profession : hygiéniste dentaire

Karine Therrien

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

Cette nouvelle chronique *Profession* souhaite vous présenter des gens passionnés par leur travail. Et parce que son sourire, sa douceur et son expertise font souvent la différence dans notre expérience chez le dentiste, l'hygiéniste dentaire est à l'honneur dans ce premier numéro. Guylaine Dufort, de la Clinique dentaire Luc Villemaire, nous accorde un entretien sur ce métier qu'elle pratique depuis bientôt 30 ans.

« Dès mon jeune âge, la première chose que je remarquais chez les gens était leur sourire, raconte Guylaine. Pourtant, à l'époque, je n'aimais pas visiter le dentiste. Heureusement, j'ai rencontré un jour une gentille hygiéniste qui est parvenue à calmer ma peur d'enfant. Cela m'a inspirée à exercer ce métier qui, aujourd'hui, me permet de transmettre à mon tour cette confiance et aider les gens dans leurs habitudes d'hygiène dentaire. »

En plus d'un beau sourire, il faut...

Ce métier requiert des études techniques en hygiène dentaire. Plusieurs cégeps offrent cette formation d'une durée de trois ans. Une fois inscrite à l'ordre des hygiénistes dentaires du Québec, la nouvelle diplômée peut exercer son métier dans le cabinet d'un dentiste généraliste, d'un orthodontiste (malpositions dentaires et malformations des mâchoires), d'un parodontiste (maladies de l'os et de la gencive entourant les dents) ou encore en santé communautaire (dans les écoles). Le salaire moyen d'une hygiéniste dentaire est d'environ 25 \$ l'heure, selon les régions. Non seulement le taux de placement est excellent, mais il y a même une pénurie de main-d'œuvre à l'heure actuelle.



Guylaine Dufort, hygiéniste à la Clinique dentaire Luc Villemaire

Lorsqu'on demande à Guylaine les qualités requises pour être une bonne hygiéniste, elle répond sans hésitation qu'il faut de l'empathie, beaucoup d'entregent de même qu'une facilité à communiquer et à travailler en équipe. De plus, comme tous les métiers liés aux soins de santé, être hygiéniste exige aussi une grande faculté d'adaptation, car certains types de clientèles sont plus difficiles à traiter que d'autres.

À titre d'exemple, la première visite d'une enfant chez le dentiste peut s'avérer

insécurisante. Guylaine en sait quelque chose. Il s'agit pour elle d'un moment important dans son travail d'hygiéniste : « Un premier rendez-vous a souvent lieu quand l'enfant est âgé de seulement 2 ou 3 ans. Certains parents consultent même plus tôt, lorsqu'ils ont des inquiétudes. Dans tous les cas, il faut une approche tout en douceur, au rythme du jeune patient, explique la technicienne expérimentée. Il est primordial de faire une bonne première impression, de l'amuser et de le rassurer. »

De judicieux conseils

Un rendez-vous avec Guylaine ne peut se terminer sans quelques recommandations. « Je conseille à mes patients de passer la soie dentaire une fois par jour et de se brosser les dents après chaque repas et avant de se coucher. L'hygiène demeure le meilleur moyen pour prévenir, entre autres, les maladies gingivales. Si les gens souhaitent utiliser un rince-bouche, il est préférable de ne pas excéder deux fois par jour et le produit doit être sans alcool. Enfin, bien évidemment, je leur dis de venir chez le dentiste pour un examen et un nettoyage au moins une fois par année. »

Parmi ses judicieux conseils, Guylaine invite également ses patients à boudier les boissons gazeuses et énergiques, qui peuvent entraîner des caries dentaires, un amincissement de l'émail et une hypersensibilité dentinaire. Elle fait aussi mauvaise presse aux dentifrices blanchissants, qui sont également néfastes pour l'émail.

« Je constate que mes patients appliquent mes recommandations, relate-t-elle avec enthousiasme. D'une visite à l'autre, ça me fait plaisir de remarquer une amélioration de leur santé buccale et de savoir que j'y suis pour quelque chose, que j'ai bien joué mon rôle. Parce que le véritable défi dans tout ça, c'est de transmettre les informations adéquates tout en motivant les gens à adopter de saines habitudes. »

Guylaine Dufort a son métier à cœur. Elle aime les gens et sait établir une relation de confiance avec eux. Voilà des qualités qui font d'elle une hygiéniste du sourire fière de participer à la santé de ses patients!



Villemaire
CLINIQUE DENTAIRE

819 846-0003

www.cliniquedentairelucvillemaire.com

49, rue Laval, Sherbrooke J1C 0P9

Premier spécialiste vétérinaire en Estrie

Dr Jacques Dupuis, MS, Diplomate ACVS, médecin vétérinaire au Carrefour Santé Animale

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

Le Dr Jacques Dupuis est un spécialiste en chirurgie des animaux de compagnie. Après avoir offert ses services dans la région de Montréal pendant 26 ans, Dr Dupuis a décidé de venir terminer sa carrière en Estrie. Il est fier et enthousiaste de bâtir le premier service spécialisé de chirurgie vétérinaire dans notre région. Il effectue à Sherbrooke depuis décembre 2019 de la consultation pour des cas de boiterie et puis des chirurgies orthopédiques de toutes sortes chez les chiens et chats.

Nous lui avons demandé de nous présenter un de ses cas. Il a choisi de vous raconter l'histoire de Léo, un patient qui illustre le genre de pratique maintenant offerte au Carrefour Santé Animale.

L'histoire d'un chien bien aimé

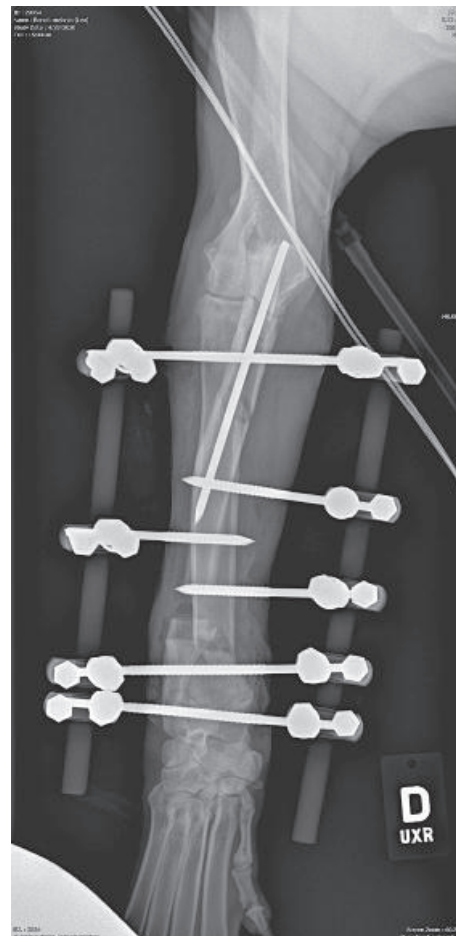
Léo est un chien mâle de 10 mois, de race Beauceron, qui a fait une vilaine chute en jouant dans la neige en février dernier. Léo avait alors 7 mois et demi, en un âge de pleine croissance pour un chien de grande race. Une foulure du carpe (poignet) droit a alors été diagnostiquée par son vétérinaire régulier. Le membre a été mis dans un plâtre pour 3 semaines.

Le plâtre a été retiré et le membre de Léo semblait déjà devenu un peu croche à ce moment là. La patte de Léo a ensuite continué de crochir progressivement, et puis une boiterie est apparue par la suite. Léo est présenté à la fin avril au Carrefour Santé Animale pour une boiterie et une difformité sévère du membre thoracique droit.

Cette difformité de l'avant-bras (l'avant-bras est formé par deux os : le radius et le cubitus) s'est développée à cause d'une fermeture prématurée de la plaque de croissance de son cubitus droit, près du poignet, à la suite du traumatisme de février. Le cubitus a donc arrêté de croître, tandis que le radius, lui, continuait de grandir du mieux qu'il pouvait, mais en crochissant car restreint par le cubitus. Les doigts de Léo sont maintenant déviés vers l'extérieur et en complète rotation externe, et puis une courbure vers l'avant du radius s'est développée. Léo souffre donc d'un radius curvus important. Le cubitus droit est beaucoup plus court que le gauche, tandis que son radius droit est complètement courbé en 3 dimensions et un peu plus court que le gauche. Ceci entraîne maintenant une mal-articulation de son carpe (poignet) et puis de son coude. Le membre thoracique droit de Léo est donc évidemment moins fonctionnel mécaniquement, les ligaments internes du poignet subissent un stress exagéré et commencent à s'étirer (le poignet devient instable), mais cette difformité va entraîner de l'arthrose dans son carpe et dans son coude si nous ne corrigeons pas cette difformité rapidement. Léo pèse déjà 38kg, il est énergique et il appartient à de jeunes propriétaires actifs.

L'opération chirurgicale

Léo a été opéré pour corriger les difformités. Son cubitus a été coupé près du coude pour corriger la malformation au coude (cubitus trop court). Le radius et le cubitus ont



Vue radiographique post-opératoire de l'avant-bras droit de Léo
Crédits photo : Carrefour Santé Animale

ensuite été coupés près du carpe pour corriger les difformités de l'avant-bras dans les 3 plans (déviation, torsion et courbure) et bien aligner le coude et le poignet. Les os étant très déformés, ils ont dû être ensuite fixés, une fois les articulations bien ré-alignées, avec un appareil de fixation externe linéaire. Cette méthode de fixation (appareil linéaire ou circulaire) est très utile pour traiter les difformités osseuses

ou les fractures complexes. L'appareil de fixation externe va rester en place jusqu'à la guérison du radius (environ 6-8 semaines). Il nécessite un nettoyage quotidien de la peau autour des tiges de fixation. Ceci est facilement effectué par le propriétaire. Il est bien toléré par les chiens et encore mieux par les chats et il est très facile à retirer (sous sédation) quand les os sont guéris.


Quelques temps après l'opération

Léo va bien. Il a dû recevoir des antibiotiques, car il a fait une infection d'une tige, mais son pronostic est bon. Les articulations ont bien été ré-alignées. Il ne devrait pas développer d'arthrose (ou très peu), car il a été traité tôt et il va pouvoir avoir une belle vie active.

Bonne vie à Léo!



Léo avec son appareil de fixation externe linéaire, 2 semaines après la chirurgie au moment du retrait des points cutanés.
Crédits photo : Carrefour Santé Animale



Le bien-être de l'animal et la satisfaction du client sont au cœur de nos priorités.

Heureux de collaborer avec le Journal de rue de l'Estrie!

CARREFOUR Santé animale
HÔPITAL & BOUTIQUE VÉTÉRINAIRE

4600, boul. Industriel
Sherbrooke (Québec) J1L 2S8
csahopvet@hotmail.com
819 562-4448

Lettre à un vieil ami disparu

Monique Turcotte

Pendant la saison d'hibernation, il m'arrive d'agrémenter les heures lentes, à relire des lettres jaunies, à m'attendrir sur les souvenirs oubliés et à feuilleter les albums de photos. C'est là, au fond d'une boîte toute racornie, que j'ai retrouvé une lettre adressée à Léo, le « p'tit Léo » comme on l'appelait. Ne sachant où l'adresser, je ne l'ai jamais postée. Cet ami de toujours, des premiers sourires et des premiers désirs, semblait être né dans le mauvais berceau. Orphelin de mère à sa naissance, il passait la majeure partie de ses journées de vacances chez nous où il s'amusait avec mes frères aînés.

Léo savait tout de moi et je n'ignorais rien de lui. Beau temps, mauvais temps, il m'attendait devant ma porte, armé de son sac d'école plus haut que ses frêles épaules. Plus grande que lui d'une bonne tête, je me chargeais de son sac, il prenait ma boîte à lunch en échange. Si quelque malfaisant s'en prenait à sa petite taille en se moquant de lui : « T'as pas mangé ce matin, le p'tit Léo ! » ou « Hey, le nain, il va falloir que tu montes sur un banc pour embrasser une fille sur la bouche », je me portais à sa défense en leur lançant des cailloux que je cachais dans ma poche ou, l'hiver venu, des balles de neige bien



Plonger des heures dans ses vieux souvenirs nous fait revivre les époques.
Image par free-photos de pixabay

durcies. J'étais experte, je ratais rarement ma cible. Il me confiait ses peines d'enfant, souffrait de l'indifférence de son père depuis qu'une autre femme avait pris la place de sa mère dans la chambre à coucher. J'étais triste pour lui, et avec le consentement de maman, je l'invitais chaque jour à faire ses devoirs avec moi et souvent, il partageait notre repas familial. Mes frères étaient devenus

ses frères, et moi ? Je ne sus jamais qui j'étais à ses yeux et à son cœur : une sœur, une amie, une amoureuse en devenir ?

Un jour que je n'oublierai jamais, à notre retour d'une visite chez grand-mère, leur maison était vide. Il était parti avec son père et sa belle-mère, sans au revoir, « comme des voleurs » disait ma mère. Longtemps il habita mes pensées et la

partie de mon cœur réservée à l'amitié. Comme il a dû pleurer, seul dans la nuit! Pourquoi ne m'a-t-il jamais écrit?

En revoyant une photo du p'tit Léo jouant avec nous, prise de remords de ne pas l'avoir cherché plus tôt, je me suis donné comme mission de remuer ciel et terre, de le retrouver pour lui dire combien il restait précieux à mes yeux. Par la magie des réseaux sociaux, j'ai lancé le message comme une bouteille jetée à la mer, l'espoir vrillé au cœur.

Et le miracle s'est produit à l'aube du printemps alors que pointaient les crocus et les bourgeons des lilas. Un message à l'écran de l'ordinateur attira mon attention : c'était le p'tit Léo. Nous avons repris le récit de nos vies cinquante ans plus tôt, là où le destin nous avait séparés. Libres tous les deux, nous nous sommes donné rendez-vous. Le premier soir de nos amours, je lui ai remis la lettre oubliée. Nous ne nous sommes plus jamais quittés.

La boucle venait de se refermer sur notre destin après un si long détour. Qui voudrait croire maintenant que la vie ne peut nous réserver le meilleur pour la fin?

Monsieur Einstein

Pierrette Denault

Jamais je n'aurais pensé que je pourrais ressentir autant de répugnance pour un de mes professeurs. C'est pourtant bien le cas avec mon prof de chimie, M. Einstein : il me fait penser à un batracien. Pire : il est un batracien.

Quand il fait son entrée dans le laboratoire de sciences, son regard globuleux vous hypnotise comme par magie. Sous son emprise, vous devenez ses proies. Jamais n'a-t-on vu une classe d'ados aussi coincée. Trente soldats au garde-à-vous. Surtout ne pas attirer son attention. Ne pas bouger ni fouiller dans son étui à crayons ou dans son nez. Profil bas. Tague figée.

S'il pose ses yeux sur moi, je sens monter le long de mon épine dorsale un frisson de dégoût. Cet homme transpire la calamité. Il traîne avec lui deux mariages ratés – je le sais, il est notre voisin de

quartier depuis des années – et un veuvage récent. Sa femme, belle comme une statue ivoirienne, a été assassinée par son jeune amant le mois dernier, le laissant seul avec deux petits monstres de quatre ans sur les bras. Des jumeaux braillards qui, à journée longue, se lancent par la tête leurs jouets et leur manque d'amour.

Aujourd'hui, voilà Einstein qui vient vers moi. Haut-le-cœur devant le sinistre personnage. Surtout ... surtout, qu'il ne me touche pas, je ne supporte pas la peau des crapauds. Ni leurs pattes d'ailleurs, toujours prêtes à se déployer comme des ressorts. Il s'avance dans la rangée, patauge entre les pupitres, remonte sur son nez ses lunettes grosses comme des loupes.

Le voici. Il n'a pas encore ouvert la bouche que j'entends déjà sa voix rauque et sombre. Son odeur de noyé le précède.

Chair de poule. Il se baisse jusqu'à toucher mes cheveux. Ça y est, je vais vomir. Penché sur moi, il chuchote :

- Es-tu libre ce soir?
- ...
- J'ai besoin d'une gardienne.

LE JOURNAL DE RUE
recherche des bénévoles

**Journalistes, photographes,
rechercheurs, illustrateurs,
chroniqueurs, graphistes**

Écoute
téléphonique

Aide courriel

Test de
grossesse

Aide au choix

GRATUIT &
CONFIDENTIEL

SOS 30
grossesse
— estrie —

Une grossesse imprévue t'inquiète?

819 822-1181 SosGrossesseEstrie.qc.ca

Pouvons-nous rire de tout?

Jacques Quintin, philosophe

L'être humain a toujours ri de lui-même et de ce qui se passe autour de lui. Ce n'est pas pour rien qu'existent des comédies depuis l'Antiquité, et probablement bien avant.

Durant la période médiévale, il est convenu de dire que les rois avaient leurs fous qui leur servaient de clown pour rire et se détendre. Ces bouffons savaient sûrement qu'il y avait des vérités à taire; il en allait de leur survie. Par conséquent, s'exercer à l'humour impliquait de faire preuve de jugement et de prudence. L'autocensure prenait tout son sens. Mais qu'en est-il aujourd'hui quand tout peut se dire selon le principe de la liberté d'expression ou quand, sous le rire, se cachent parfois la stigmatisation et la haine de l'autre?

L'humour a ceci de particulier qu'il montre que toutes les pensées et activités pour lesquelles l'être humain

se passionne et met sa confiance ne sont pas si sérieuses qu'elles le voudraient et qu'elles deviennent ridicules dans leur prétention à la vérité absolue. L'humour devient une manière de démasquer nos bêtises, l'aspect misérable de nos vies et nos illusions.

Existe-t-il des limites à l'humour? Nous pouvons rire de toutes nos idioties si c'est pour les humaniser. S'en prendre directement à la personne va à l'encontre du caractère humain de l'humour. Spinoza distinguait la moquerie du rire et de la plaisanterie, celles-ci étant le signe de la joie, ce qui ne peut qu'être bon pour l'être humain, s'il n'est pas excessif. Il n'aurait pas trouvé matière à rire comme le faisaient les nazis devant les Juifs. Il n'y a que dans les régimes totalitaires que la différence et les écarts dans les valeurs ne sont pas permis. Si c'est seulement les tyrans qui peuvent rire, il convient de se questionner.

Le philosophe Bergson dit que le rire exige une indifférence, un manque de compassion, « une anesthésie momentanée du cœur ». Pourtant, il n'est pas rare d'entendre « c'est drôle, mais dans le fond c'est triste ». Ici, le rire se métamorphose en compassion avec un appel à l'action.

Rire des aspects misérables de notre vie, c'est adopter une posture philosophique. Se moquer de la souffrance, surtout celle que l'on vit soi-même, possède un caractère libérateur. Devant le tragique de l'existence, nous lançons le défi que la vie mérite d'être vécue dans la joie. L'épisode de la Covid-19 est exemplaire à cet égard. Les gens n'ont jamais été

aussi créatifs dans le déploiement de moyens pour rire afin de retrouver un peu de plaisir dans leur vie.

Il ne s'agit pas tant de railler ni d'haïr, mais de plaisanter pour comprendre que nous pouvons toujours vivre en dépit de l'adversité. L'humour prend tout son sens lorsqu'il nous réconcilie avec la vie en y déposant une distance face à nos préoccupations souvent dérisoires. Même si les hommes prennent toujours un plaisir fou à rire des philosophes, la philosophie – si elle ne se prend pas trop au sérieux – contribue drôlement à une meilleure appréciation de l'existence. Il y a dans le rire une force de vie qui rend l'existence supportable.



PROJET C
Accompagnement et soutien
Hépatite C

 (873) 200-5707

 WWW.PROJETC.ORG



**SI UN CHAT A NEUF VIES,
UNE CHAISE PEUT BIEN
EN AVOIR DEUX.**

★
**REDONNEZ
DE LA VALEUR
AUX OBJETS !**
★

Collecte et vente
d'objets revalorisés

 **EstrieAide**
Une ressource très humaine

SUDOKU

niveau moyen

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

Solution du Sudoku à la page 23

C'T'UNE JOKE !

Qui est le squelette dans la cabine de plage?

Celui qui a gagné à cache-cache l'été dernier!

Un homme se rend chez son médecin

- Docteur, je ne sais pas ce que j'ai. Quand j'appuie sur mon ventre, j'ai mal; quand j'appuie sur mon genou, j'ai mal; quand j'appuie sur mon nez, j'ai encore mal... Qu'est-ce que j'ai, Docteur?

Après un court examen, le médecin rend son diagnostic :

- Vous avez le doigt cassé, Monsieur !

Un jour, j'irai vivre en Théorie.

Parce qu'en Théorie, tout se passe bien !



Illustration de Kelly Richter

QUI SUIS-JE ?



Pouvez-vous différencier l'abeille, la guêpe et le bourdon ?
Réponse à la page 23.

TIRETS À REMPLIR

Pour remplir les tirets, il vous suffit de suivre le numéro correspondant dans l'encadré et de remettre en ordre les lettres mêlées, à l'aide des indices, pour lire la citation tirée d'un livre de l'auteur catalano-québécois Jesús Carles de Vilallonga.

« _____ (1) -nous _____ (2) de ce que nous
_____ (3) ? Ou ne _____ (4) -nous pas
_____ (5) de ce que nous avons _____ (6)
sans _____ (7) - _____ (8) ?
« _____ (1) que d' _____ (2) _____ (3)
_____ (4), il vaudrait _____ (5)
_____ (6) à l' _____ (7) de soi-même.
Soyons _____ (8). » Jesús Carles de Vilallonga

1. **lôpttu** : au lieu de
2. **eeéprrs** : rêver
3. **eorrtuv** : quand on cesse de chercher, on peut
4. **aeillrsu** : contraire de ici
5. **eimux** : tu peux faire.... !
6. **cceehrr** : avant de trouver, on a parfois besoin de...
7. **éiirnrrtu** : dedans
8. **ceénnoqsstu** : responsables

Solution à la page 23



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

Nos points de distribution

Le Journal salue la Ville de Sherbrooke et les nombreux commerçants qui offrent gracieusement leur site à nos camelots et leur apportent, ce faisant, un soutien inestimable.

Sherbrooke

- La Maison du Cinéma
- Marché Prospect Axep
- Le Théâtre Granada
- Eggsquis (King Est)
- Marché de la Gare
- Cathédrale Saint-Michel

- La Grande Ruche
- Maxi des Grandes-Fourches
- Cinéma Galaxy
- Estrie Aide
- Maxi & cie (Boul. Portland)
- Métro Plouffe (1175, rue King Est)

Arrondissement Saint-Élie

- IGA Bouchard
- Familiprix Trottier & Cliche /Dollar Plus

Magog

- Votre entreprise !

Pour devenir l'un des partenaires du Journal de rue de l'Estrie et vous inscrire dans une économie sociale engagée, communiquez avec Karine Therrien au 819 348-0086.

Déconfinement

À compter du mois de juin, nos camelots reprendront le travail, mais les points de distributions seront limités. D'abord au Marché de la Gare et au Maxi des

Grandes-Fourches, puis graduellement, vous les retrouverez à tous les spots habituels. Nous vous invitons à visiter notre page Facebook pour suivre l'évolution.

Merci!

Comité de production

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



Michel Morisset
Photographe, chroniqueur



Véronique Lemay
Chroniqueuse



Jan-Léopold Munk
Chroniqueur



Lucie Roy
Chroniqueuse



Jacques Quintin
Chroniqueur



Julie Verreault
Révisseuse



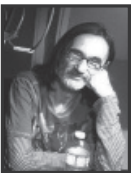
Nancy Mongeau
Éditrice



Karine Therrien
Chroniqueuse



Pierrette Denault
Chroniqueuse, révisseuse



Bernard Couture
Camelot poète



Nicole Boisvert
Photographe



Loïc Brurat
Chroniqueur



Monique Turcotte,
Chroniqueuse



Marie-Ève Sirois
Chroniqueuse



Frédérique Garain
Révisseuse

Joignez le comité

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

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

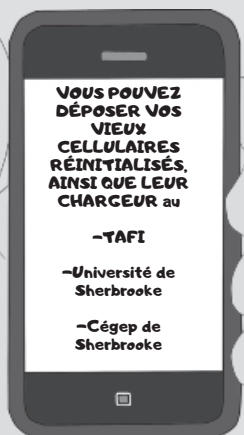
Bénévoles recherchés : journalistes, chroniqueurs et chroniqueuses, photographes, recherchistes, illustrateurs et illustratrices, graphistes... Des espaces de travail seront disponibles pour nos bénévoles au bureau du Journal dès que la situation le permettra. Informations : téléphone 819 348-0086 ou courriel production@blogderue.ca

COLLECTE DE CELLULAIRES POUR FEMMES EN DIFFICULTÉ

2ÈME ÉDITION !

LE COMITÉ FEMMES ITINÉRANTES À L'ABRI DE LA VIOLENCE VOUS DEMANDE À NOUVEAU VOTRE AIDE DANS LE BUT D'OFFRIR DES CELLULAIRES USAGÉS, TOUJOURS FONCTIONNELS, AUX FEMMES EN DIFFICULTÉ. LES ORGANISMES TRAVAILLANT AUPRÈS DE FEMMES EN SITUATION D'ITINÉRANCE S'OCCUPERONT D'EN FAIRE LA DISTRIBUTION.

Saviez-vous qu'un cellulaire inactif peut quand même permettre les appels faits au 911?



POUR PLUS D'INFORMATION : CATWOMAN@IRISESTRIE.ORG
819 823-6704 #221



FEMMES ITINÉRANTES
À L'ABRI DE LA VIOLENCE

Solutions Jeu du tiret

« Plutôt que d'espérer trouver ailleurs, il vaudrait mieux chercher à l'intérieur de soi-même. Soyons conséquents. » (p. 104) Jésus Carles de Vilallonga (2005)
Livres d'heures, Montréal, Léméac éditeur, 117 p.

Qui suis-je ?



Guêpe



Bourdon



Abeille

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

Vous avez un dossier judiciaire?

Pour une recherche d'emploi, un retour aux études ou une aide pour la demande de pardon, le centre de main-d'oeuvre Opex peut vous aider. Services gratuits à Sherbrooke.



Informations et prise de rendez-vous, tél. : 819-565-1866

Ces activités sont réalisées grâce à la contribution financière d'Emploi-Québec Estrie.

Basta
communication

Pour des
communications
responsables

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



ARTISAN DE
L'ENVIRONNEMENT
PARTENAIRES D'AVENIR

Nicolas Busque, client de Basta communication,
adepte de la consommation responsable.

Photo : Stéphanie Lemire

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

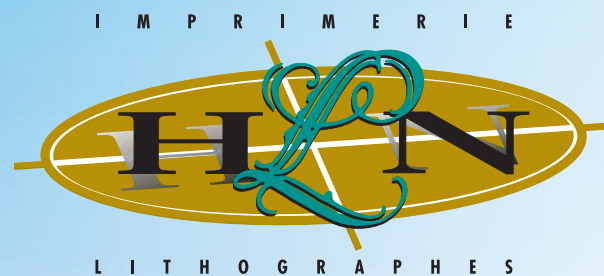
Certifications et reconnaissances

Artisans d'aujourd'hui, partenaires d'avenir

bastacommunication.ca



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.imprimeriehln.com • robert@imprimeriehln.com