



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



Notre camelot Lucie Roy
Au Théâtre du Double signe
PAGE 3



Chronique environnement
Que pouvons-nous faire?
PAGE 16



Puis un matin. Comme ça, sans crier gare, les érables chantent la liberté, le magnolia se réveille, l'hirondelle est de retour. Le printemps se chauffe la couenne, comme le dit trop bien la chanson. Il étend son habit de lumière partout. Toi, tu ne veux rien manquer du spectacle. Tu enlèves tes pelures d'hiver, tu t'assois sur un banc de parc, et dans le temps qui s'arrête, tu fais comme tout le monde : tu manges du soleil.

Texte de Pierrette Denault inspiré par la photographie de Jean-François Dupuis



CaritasEstrie

Ensemble pour notre région

76, rue Ozias-Leduc, Sherbrooke
www.caritas-estrie.org

819 566-6345
info@caritas-estrie.org

Les camelots sont des travailleurs autonomes. Pour chaque exemplaire vendu, ils reçoivent 2,00 \$.

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

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

Le Journal de rue de l'Estrie est édité par un organisme de bienfaisance reconnu par l'Agence du revenu du Canada. Sa mission est l'intégration sociale et économique de personnes vivant des situations difficiles. Ce périodique est publié 6 fois par année. Le Journal est ouvert à tous, à toutes et à toustes!

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Pierrette Denault, présidente
- Luc Breton, vice-président;
- Nancy Mongeau, secrétaire;
- Olga Renaud, administratrice;
- René Guillemette, administrateur

COMITÉ DE PRODUCTION

- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Aide à l'édition : Moika Vaillancourt
- Mise en ligne : Gabriel Martin, Moika Vaillancourt et Grégoire-Étienne Saint-Aubin
- Développement et publicité : Nancy Mongeau, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Moika Vaillancourt
- Révision : Frédérique Garain, Gabriel Martin, Suzanne Ménard et Pierrette Denault
- Photographie : Jean-François Dupuis et Nicole Boisvert
- Rédaction : Nancy Mongeau, Pierrette Denault, Gabriel Martin, Grégoire-Étienne Saint-Aubin, Moika Vaillancourt, Mathieu K. Blais, Bernard Couture, Jacques Quintin, Patricia W. Leclerc, Lucie Lafrenière, Marc Bolduc, Luc Breton, Nicole Beaudet, Juanita Bélendez, Simon Ross, François Fouquet (Coopérative funéraire de l'Estrie),
- Intervention sociale : Grégoire-Étienne Saint-Aubin et Moika Vaillancourt
- 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 : 2370-5248 (auparavant Journal de rue de Sherbrooke, 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@jdrestrie.ca

SUIVEZ-NOUS

Plateforme numérique officielle : www.JdrEstrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale p. 2
Camelots p. 3
Voix libre p. 4
Psychologie et philosophie p. 6
Chroniques p. 5, 7, 14, 17 et 19
Histoire p. 8, 9, 10 et 11
Culture p. 15
Environnement p. 16
Partenaires d'affaires
Centre d'action bénévole de Sherbrooke p. 12
Annonces p. 13
Coopérative funéraire de l'Estrie p. 18
Livres p. 20
Poésie p. 21
Divertissement p. 22
Annonces communautaires et culturelles p. 23

Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Prendre soin

Nancy Mongeau

Au Journal de rue, nous accomplissons un travail rempli de sens. En effet, nous aidons des gens à mieux vivre, à subvenir à leurs besoins de base qu'ils soient d'ordre monétaire ou social. Il est bon de se sentir utile dans ce monde où vivre dignement peut sembler parfois difficile.

Les intervenants et tout le personnel du milieu communautaire n'hésitent pas à mettre les bouchées doubles pour répondre aux besoins de leur clientèle de manière empathique et engagée, parfois même au détriment de leur propre santé. À titre d'exemple, une vilaine tendinite m'a récemment imposé un repos complet. Ce signal d'avertissement m'a rappelé qu'il est important de prendre soin de soi avant tout, d'une part.

D'autre part, nous pouvons craindre de paraître égoïste ou de manquer de temps pour nous occuper de nos êtres chers ou de ceux qui en ont le plus besoin, mais cette façon d'agir se répercutera sur l'aide que nous pourrions ensuite apporter aux autres. Effectivement, le fait d'investir du temps dans sa propre santé dans des moments de détente ou de création profitera à long terme à toutes ces personnes qui ont besoin de nous pour les aider à avancer dans la vie.



© NICOLE BOISVERT

Dans ce numéro du Journal de rue, vous trouverez quelques articles en lien avec le concept de prendre soin de soi. Suzanne Drouin et Patricia Wellington Leclerc nous présentent le minimalisme et le buy nothing, deux mouvements invitant à bannir la surconsommation de nos vies. Vous pourrez lire également le texte du psychologue Marc Bolduc qui nous informe sur l'affirmation de soi et celui du philosophe Jacques Quintin qui nous amène à réfléchir sur la notion d'éthique, du bien et du mal. Puis, notre camelot Lucie Roy et Don-Jean-Michel Ayotte donnent de beaux exemples des effets positifs de s'accorder du temps pour se réaliser au travers de nos passions.

En conclusion

Le printemps n'est-il pas propice à entretenir une relation positive avec soi-même? Avec l'arrivée de cette saison, l'éveil d'un sentiment de liberté nous permet de lâcher prise sur ce qui nous empêche de nous recentrer sur ce qui est bon pour nous. Profitez de cette période pour veiller sur vous avec autant de bienveillance que vous en accordez aux autres. Jardinez, méditez, cuisinez, marchez, rêvez, arrêtez-vous un instant pour y penser : au fond, vous êtes conscient de ce dont vous avez besoin ou de ce qu'il faut faire pour prendre soin de vous.

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 : _____

Pour plus d'informations, contactez-nous au 819 348-0086.

Faites votre don!



J'appuie la cause du Journal de rue.

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

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

Par don en ligne : JdrEstrie.ca

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

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

Le géant au cœur tendre

Pierrette Denault

Il s'appelle Alain Boucher. Il a rejoint la cohorte des camelots du Journal de rue en octobre 2023. Depuis, on peut souvent l'apercevoir les samedis au Maxi Portland. « J'adore ma clientèle », s'exclame-t-il quand on lui demande ce qui lui plaît le plus dans sa tâche de camelot. « Je me sens choyé et ça me fait chaud au cœur de bien servir les gens. »

Rien n'est plus facile que d'apprécier ce géant au cœur tendre. Dès qu'on lui parle du Journal de rue ou de Défi Polytech, un large sourire éclaire son visage rond et sympathique. Pas surprenant qu'on l'encourage sans cesse, qu'on le récompense de généreux pourboires! « Les clients sont tous très gentils avec moi : j'aime quand ils me saluent, qu'ils s'arrêtent pour me piquer une petite jasette. Quand ils me sourient, je souris à mon tour et alors je me sens important à leurs yeux. » Grâce à son revenu supplémentaire de camelot, Alain peut se procurer des vêtements à son goût et s'acheter des petites gâteries à l'épicerie.

Deux grands rêves

Tous les jours de la semaine, Alain prend le transport adapté et se rend chez Défi Polytech. « Je fais de l'emballage, de

l'assemblage, je suis habile de mes mains, même si je ne saurais pas comment construire une maison, je me sens utile et travailler me change les idées. J'ai travaillé dans une friperie, j'ai fait du bénévolat pendant quinze ans à la Fête du Lac des Nations. » Il faut dire qu'Alain est un grand solitaire. Un de ses plus grands souhaits serait d'avoir un jour un tout petit chien à lui tout seul – comme quand il était enfant. Il a déjà choisi le nom de ce chien : si c'est un mâle, il l'appellera César et si c'est une femelle, il la nommera Gertrude. « Tous les jours, j'irais promener mon chien, ça m'obligerait à faire de l'exercice. Et puis, je lui parlerais, je suis sûr qu'il me comprendrait, je me sentirais moins seul : c'est ça la zoothérapie. » Son autre rêve est immense : aller voir jouer le



« Merci sincère à tous les clients qui me gâtent. Je me sens choyé et ça me fait chaud au cœur de bien vous servir. » - Alain Boucher, camelot au Journal de rue.

Canadien au Centre Bell... même si son club préféré ne gagne pas souvent! Alain aime aussi les voyages qu'il fait avec La Cordée, il garde un excellent souvenir de sa visite à l'Aquarium de Québec et au Village québécois d'antan. Il lui arrive parfois d'aller à la pêche.

Bingo-radio

Ne cherchez pas Alain le dimanche en fin d'après-midi. Dans son petit studio du Pavillon Rock Forest, il est concentré sur sa radio, il joue au bingo. Il espère un jour gagner assez d'argent pour s'acheter un quadriporteur ou un vélo électrique.

Mon merveilleux théâtre

Lucie Roy, camelot au Journal de rue de L'Estrie

Depuis septembre 2023, je prends des cours au Théâtre du Double signe. Je dois vous avouer que ce n'est pas ma première expérience, mais cela faisait quatre ans que je n'en avais pas pris. Avant de retourner aux ateliers, je m'ennuyais du théâtre. Je répétais souvent un rôle que j'avais déjà joué auparavant.

Maintenant je suis contente d'être revenue au Centre des arts de la scène Jean Besré (CASJB). Cela m'apporte beaucoup. C'est une bonne thérapie, et grâce aux ateliers auxquels je participe, ma créativité est encore plus développée. De plus, cette activité me permet de briser ma solitude et de rencontrer d'autres personnes.

Mon groupe de théâtre est composé de personnes extraordinaires tout comme l'animatrice. Ce qui est formidable c'est que nous allons présenter une pièce de théâtre cette année. Non seulement cela va me permettre de m'amuser, mais aussi, le fait de concrétiser ce projet à la fin des ateliers est très valorisant. Cela me permettra d'évoluer dans mon cheminement personnel.

Je profite de l'occasion pour donner un conseil à ceux et celles qui veulent s'inscrire à des cours de théâtre au CASJB : ne choisissez pas toujours le même animateur ou la même animatrice chaque année, car chacun et chacune possède

leur propre imagination et leur façon particulière de faire de la mise en scène. En changeant d'animateur, vous apprendrez de nouvelles choses très intéressantes.

Bref, retourner au Théâtre du Double Signe, a été ma meilleure décision. L'art, croyez-moi, c'est un cadeau du ciel!

Enfantillages - Théâtre du Double signe

Du 5 au 8 juin 2024 – 20h

Sur un texte de François Archambault, panoplie d'histoires brèves, drôles et abrasives sur le fait d'être parent et sur les utopies qui façonnent le monde d'aujourd'hui.

Thème abordé : difficultés à s'entendre en tant que couple sur les valeurs à transmettre à sa progéniture.

250, rue du Dépôt, bureau 224
Information : (819) 565-5536 ou
theatre@doublesigne.ca



Lucie Roy, camelot du Journal de rue de L'Estrie © Jean-François Dupuis

Un cri du cœur au personnel de la Santé

Juanita Bélandez

Pourquoi on ne prend pas plus soin de nos infirmières? Pourquoi le T.S.O encore? Pourquoi doit-on prouver qu'on a attrapé la covid pour avoir un congé maladie payé? Où est donc notre gratitude pour le personnel qui prend soin de nous lorsqu'on est malade à l'hôpital?

J'espère qu'il y aura une grande amélioration de leurs conditions de travail, eux qui consacrent autant de temps, d'énergie et de bienveillance lorsque vient le temps de nous soigner. S'il vous plaît, un peu (beaucoup) de gratitude et de respect pour les travailleurs et travailleuses de la santé! Laisser notre société démontrer de belles valeurs commence par écouter leurs besoins et améliorer leurs conditions de travail, et ce, de façon rapide et efficace.

Je voudrais également prendre quelques minutes pour vous dire à quel point votre aide et votre soutien étaient importants dans mon processus de guérison. Tout le soutien, la gentillesse, les encouragements, les conseils de la part de toute l'équipe en psychiatrie urgence. C'est grâce à vous tous que je suis encore en vie aujourd'hui. Chacun de vous était

une partie intégrale d'un système qui m'as aidée à apprendre à prendre soin de moi. Vous m'avez aussi montré ce qu'est la joie de vivre, l'esprit de famille, la politesse, le professionnalisme, le travail d'équipe, la bonté du cœur. La patience. Vous m'avez montré la bienveillance, la douceur et la sagesse pour remplacer mes envies d'autodestruction et ma profonde haine de soi. Je vous remercie de tout mon cœur, chacun d'entre vous m'a aidée à trouver la bonne voie avec vos sourires, votre gentillesse et votre patience. J'étais comme une enfant perdue et blessé, piégée dans un enfer, sans porte de sortie. Avec les années, j'ai appris comment être ma propre amie et comment gérer mes tempêtes intérieures. Aujourd'hui j'ai une vie stable avec mon chat et le mauvais temps est loin derrière moi.



« Merci au personnel de la Santé, votre aide et votre soutien étaient importants dans mon processus de guérison. » - Juanita Bélandez

Lorsque la notion de respect nuit au service social

Tahnîe Parent, intervenante à la Chaudronnée de l'Estrie

Le respect est sans contredit une valeur essentielle au bien-être de l'humanité. Tout le monde prône le respect, un besoin aussi fondamental que celui de reconnaissance, d'amour, de liberté, de choix, d'ordre, d'affection, d'abri, de nourriture, de considération, de paix et j'en passe, car la liste des besoins est longue, universelle et légitime.

Tous les besoins s'équivalent et pourtant la tangente actuelle de notre société est de mettre beaucoup d'emphase sur le respect. Malheureusement, en tant qu'intervenante, j'observe que c'est bien souvent au détriment de la livraison des services essentiels, dits de base, dont dépend la survie de nos usagers les plus vulnérables.

Ma grand-mère a fini ses jours en démence dans un CHSLD. La dernière fois que je l'ai vue, elle m'a traitée de sale chienne. Sur le coup, j'ai été saisie. J'aurais pu réagir de différentes manières, mais je savais que la maladie mentale était en jeu et que je ne devais pas le prendre personnel. Je l'ai regardée tendrement dans les yeux et je lui ai dit en rigolant : « Grand-maman, voir qu'un jour tu aurais pensé que tu traiterais ta petite-fille de sale chienne ». J'ai vu passer un éclair de lucidité dans ses yeux, et c'est là que j'ai compris.

J'ai compris que pour œuvrer auprès d'une population en situation de précarité, aussi vulnérable que les sans-abris, les personnes souffrant d'une maladie mentale ou aux prises avec une consommation addictive,

et même les tout petits enfants, il faut être en mesure de dépasser la notion de respect. Le respect dans une situation d'urgence, en état de crise, est secondaire. Quand tu ne sais pas où tu vas dormir ce soir, ce que tu vas manger, ni si tu as assez d'argent pour finir le mois, il se peut très bien que ton système nerveux soit échaudé. Pour œuvrer auprès de cette population, et je dis bien pour œuvrer, il faut être d'abord en mesure d'entendre l'appel à l'aide et la souffrance derrière l'insulte, l'injure, l'impatience, le geste déplacé. Certes, pour faire abstraction du comportement dit agressif, il faut accepter de se mettre de côté, mais de quoi a-t-on à se plaindre lorsqu'on a une sécurité de revenu et un lit douillet qui nous attend chaque soir? Afin de venir en aide véritablement et de fournir une assistance adéquate, il faut être en mesure de voir l'humanité qui habite chaque individu et de lui redonner de la dignité. À ce moment seulement pourrons nous évoquer la notion de respect, car le respect se cultive à coup d'écoute, de compassion, de réciprocité, de patience et d'amour, pas à coup de mesures disciplinaires et de sanctions.

Accompagnement
de maintien en emploi
pour femmes

Un service **gratuit** pour :

- + Augmenter ton bien-être et ta motivation au travail
- + Trouver des solutions qui répondent à tes besoins et à ta réalité
- + Soutenir ton développement professionnel

819 564-0202 p.219
joanam@cime-emploi.com
www.cime-emploi.com



Avec la participation financière de :

Québec

cime
CENTRE D'INTÉGRATION
AU MARCHÉ DE L'EMPLOI

Le minimalisme

Suzanne Drouin

L'engouement pour la pratique du minimalisme intéresse particulièrement les jeunes aux tendances écologiques. « Vivre avec moins pour vivre mieux » (*Less is best* ou *moins c'est mieux*) est une manière de penser à laquelle ils sont sensibles. En plus d'être économique, elle permet de se connecter à l'essentiel.

Les années 1960

Le mouvement minimaliste est né de l'art contemporain dans les années 1960. Les lignes sont espacées pour un visuel grandeur nature. On retrouve également cet état d'esprit au Japon avec son côté zen. L'espace libre aère l'esprit et fournit un apaisement. Par exemple, on peut choisir de s'offrir une activité plutôt qu'un objet supplémentaire.

Définition : Le minimalisme consiste à vivre avec un minimum d'objets utiles, d'activités et de relations interpersonnelles pour un mieux-être dans sa tête et dans son budget. Même si l'étape de nos possessions matérielles est souvent la première choisie par les néophytes du minimalisme, il faut faire autant de tri dans les deux autres domaines.

Comment faire?

Il y a des pas à faire entre savoir ce qu'est le minimalisme et devenir minimaliste. Il s'agit d'un processus de toute une vie qui exige de, premièrement, réaliser une prise de conscience et deuxièmement, de prendre un pas de recul.

Ensuite, il reste à savoir pourquoi je veux devenir minimaliste. Est-ce que je veux passer moins de temps à ranger? Dépenser moins d'argent et de temps à magasiner? Réfléchir sur mes valeurs et celles de notre société de consommation? Avoir les moyens de vivre des expériences plutôt qu'une accumulation de biens divers en trop grande quantité?

Le désencombrement et le tri

Il y a plusieurs façons de désencombrer. On peut choisir une catégorie ou encore procéder pièce par pièce. On

peut également procéder au vidage de l'excès avec un calendrier réservé à cette tâche; le jour 1, on élimine 1 objet, le jour 2, 2 objets et plus on avance dans le calendrier, plus ça se corse. Bref, c'est du sérieux!

Il peut survenir des blocages émotionnels face à certains objets parce qu'ils nous rappellent une personne ou un événement comme un voyage. Rappelez-vous que l'objet n'est qu'une possession et que vous n'oublierez pas vos souvenirs les plus précieux : ils sont dans votre mémoire.

Les activités et les relations interpersonnelles changent tout au long de la vie. Parfois, on passe du temps dans des activités qui ne nous conviennent plus et c'est la même chose avec les gens.



Un espace épuré pour plus de détente

Le minimalisme vous permettra une vie moins encombrée dans tous les sens! Si vous avez bien fait vos devoirs avant de commencer en vous posant les bonnes questions sur les raisons de votre démarche, vous devriez être plus à même de ne pas vous laisser vous réencombrer. Profitez de votre nouvel environnement et respirez.

Libérez-vous de vos chaînes avec *Buy Nothing*

Patricia Wellington Leclerc

L'inflation est montée en flèche au Québec, au Canada et dans le monde entier. Nous sommes loin des 2 % d'inflation perçus année après année qui se voyaient contrés par le 2 % d'augmentation salariale annuelle.

En seulement deux ans, le secteur du transport au Canada a connu une hausse de 19,1%. Le Québec est classé la quatrième province avec le plus grand accroissement du prix des loyers au Canada, soit 9,6%, alors que la Nouvelle-Écosse connaît une majoration de 14,6% dans ce secteur. Le coût de la nourriture, quant à lui, a augmenté de 11,7% presque du jour au lendemain. Pour finir, les biens et services n'ont pas été épargnés, 10,5% de plus, greffés directement aux budgets des consommateurs. Ça fait peur et force le lamentable. Ce phénomène déplorable a fait naître une tout autre façon de magasiner: obtenir des biens sans payer, sans devenir un voleur.

Depuis peu, par le biais de *Buy Nothing* (en français: N'achetez rien) : vous avez accès à ce dont vous avez besoin sans déboursier un sou. Ce principe permet d'offrir et de consommer des biens sans exigence en contrepartie. *BuyNothing*,

une application téléchargeable sur votre téléphone ou *Buy Nothing Sherbrooke*, un groupe sur Facebook, ont la même mission: donnez et recevez. Des vêtements, des meubles, des jouets et bien d'autres objets sont offerts gratuitement!

Qui n'a pas remarqué les petits meubles vitrés placés sur le bord des routes de Sherbrooke contenant des livres gratuits que quiconque peut emporter et, s'il le peut, substituer par une autre œuvre usagée? Quelle idée originale appuyée avec joie par la population! Avouons-le, ce qui est gratuit et en bon état est toujours alléchant et aide à contrer l'inflation qui sévit depuis les dernières années. Que vous soyez une personne qui souhaite se débarrasser d'articles devenus inutiles, ou que vous fassiez partie de ceux qui souhaitent trouver les meilleurs rabais jusqu'à ne rien payer, ouvrez-vous à « N'achetez rien ». Quoi de plus amusant que de magasiner sans sortir un sou de ses poches?



Les organismes à but non lucratif dont la mission repose sur la vente à moindre coût d'objets donnés par la population remis en état représentent une option pour minimiser les coûts et réutiliser les objets. De leur côté, les friperies qui s'adressent aux personnes moins nanties autant qu'à celles qui cherchent des vêtements de marques à coûts minimes permettent de faire face à un coût de la vie en continuelle augmentation. Cependant, certaines personnes, trop gênées de montrer leur pauvreté, choisiront plutôt de devenir adepte du *Buy Nothing*.

Note de l'éditrice

Pas besoin d'être pauvre ni d'avoir honte pour magasiner dans les boutiques de vêtements et d'articles usagés. Que ce soit auprès d'organismes qui utilisent les revenus de vente pour financer leur mission, de particuliers qui en font leur métier ou de groupes N'achetez rien : tout le monde est bienvenu et on y rencontre des gens de tous horizons! La simple valeur environnementale de la réutilisation est un argument de taille pour en profiter.

L'affirmation de Soi

Première partie

Marc Bolduc, psychologue

Pourquoi est-ce si difficile de s'affirmer? Le besoin d'approbation et le besoin d'affirmation font partie des besoins fondamentaux de l'être humain. Or, s'affirmer réveille nos peurs : peur de déranger, de créer un conflit, peur de blesser, peur d'être rejeté, peur de ne pas être pris au sérieux. Toutes ces peurs peuvent compromettre notre besoin d'approbation.

Le besoin d'approbation ou besoin de reconnaissance est indispensable à notre estime de soi. La reconnaissance nous confirme notre valeur, notre appartenance au groupe, nous nous sentons dignes d'intérêt, cela augmente notre confiance en soi.

L'affirmation de soi veut dire exprimer nos opinions tout en respectant celles des autres. S'affirmer, c'est s'assurer que nos besoins sont pris en compte, que nous sommes pris au sérieux. C'est agir dans notre propre intérêt, défendre nos droits sans renier ceux des autres.

S'affirmer c'est une façon de se dévoiler, de présenter certains aspects de notre personnalité, de montrer qui on est vraiment. C'est assumer ce que l'on pense, notre vision des choses, nos perceptions, nos impressions... tout ce qui nous concerne personnellement.

Principe de base

Tout individu a autant de valeurs que tous les autres. Nous avons tous droit au respect de nos valeurs, nos opinions, notre vécu, nos croyances, nos choix.

Dans des relations saines, l'affirmation de soi exige que les parties aient une ouverture au point de vue de l'autre.

C'est donc une dimension de la communication qui permet de s'exprimer ouvertement et qui donne la possibilité d'être entendu.

Les psychologues ont identifié trois modèles d'affirmation de soi :

- 1- Le modèle « inhibition » ;
- 2- Le modèle « envahissant » ;
- 3- Le modèle « affirmatif » ;

Le modèle inhibition

La personne évite d'exprimer ses opinions, ses impressions, ses convictions pour ne pas déplaire et éviter les conflits. Elle a tendance



à placer ses besoins après ceux des autres. Elle supporte mal de s'opposer ou de riposter. Elle a tendance à minimiser ses besoins, ses préférences.

On parle d'impuissance acquise : cette personne est capable de composer avec cette incapacité de prendre sa place.

Le modèle envahissant

La personne qui utilise ce moyen d'affirmation n'est pas nécessairement une personne agressive et violente. En revanche, elle suscite souvent la crainte auprès des autres, parce qu'elle ne montre pas d'ouverture.

Elle a tendance à imposer ses besoins et ses idées. Elle peut utiliser l'intimidation de façon consciente ou inconsciente. Elle défend ses intérêts en niant ceux des autres. Elle a peu ou pas d'ouverture à l'autre : c'est une personne qui fait rarement des compromis.

Elle croit toujours qu'elle a raison et que l'autre a tort.

Tendance à accuser et attaquer l'autre : ce qui mènera inévitablement à un conflit si l'autre personne se défend ou contre-attaque.

Le modèle affirmatif

C'est une personne qui est capable d'exprimer ses besoins, ses opinions, ses sentiments tout en étant sensible à ceux des autres. Elle s'exprime de façon claire, honnête, ferme, sans être agressive. Elle s'exprime en « Je » et évite de lancer des accusations. Elle utilise le *feedback* descriptif (décrit les faits) et non évaluatif (faire des interprétations, des suppositions). Elle est ouverte, directe, cohérente et flexible. Capable de compromis.

C'est le seul modèle qui permet des relations saines et satisfaisantes.

L'éthique pour penser contre soi

Jacques Quintin, philosophe

J'aimerais partager avec vous ma compréhension de l'éthique en commençant avec un aveu d'ignorance : je ne sais pas ce que c'est, car le sens du Bien ne se donne jamais dans une évidence à notre conscience. Il se donne par petits morceaux plus ou moins bien définis. On peut dire qu'on en voit seulement des traces ici et là. Pour cette raison, le Bien nous travaille et montre nos failles, principalement l'écart entre le présent et le possible qu'on imagine. Dans ce cas, le Bien est toujours à venir, de sorte qu'on n'en a jamais fini avec nos questionnements; surtout que le Bien se dit de multiples manières appelant une diversité d'interprétations.

S'il en est ainsi, c'est qu'il y a le présupposé qu'on n'est jamais entièrement soi-même : on a à le devenir. On a des choix à poser et on ne veut surtout pas rater notre cible. Si la visée première consiste à établir un rapport de vérité avec soi, je propose toujours par commencer à dévoiler nos mensonges qui tuent la part vitale en nous. L'éthique devient un travail de négativité. Au lieu de nous demander ce que nous devrions faire, commençons par défaire ce qui nuit.

Plusieurs personnes croient que l'éthique consiste à imposer des valeurs qui

viendraient donner du sens à nos vies en colmatant les brèches. Je vais les décevoir. Les valeurs comme nos perspectives sur le monde sont brisées dans leur prétention à la totalité. Dans chacune d'elles, il y a des voix adverses. Il y a des tensions, qui, loin d'être quelque chose que nous devrions réduire ou refouler, servent de leviers pour dialoguer.

Ce qui est remarquable, c'est qu'à travers le questionnement éthique, l'être humain demande à se comprendre. En réfléchissant sur la vie bonne, il en va de son identité. Par conséquent, réduire

l'éthique à la création de normes qu'on doit ensuite appliquer, c'est méconnaître notre réalité dialogique en attente de sens. En revanche, ce n'est pas parce que les choses ont du sens pour nous, qu'elles sont éthiques.

Il convient toujours de s'interroger sur ce que nous faisons subir à autrui au nom du bien ou de son bien-être. Cependant, malgré nos bonnes intentions, nous pouvons toujours nuire. Il y a de la tragédie dans l'éthique. Dans ce cas, je crois que l'éthique devrait devenir une condition pour apprendre à habiter la part tragique de notre être.

Les tragédies grecques nous enseignent plusieurs choses sur l'éthique. L'une d'elle, c'est le danger des certitudes. Œdipe, à chacune des étapes de sa vie, était convaincu de faire la bonne chose. Antigone et Créon l'étaient autant. C'est pourquoi je préfère dire que je ne sais pas ce qu'est le Bien. Il y a toujours un doute, même si cela ne m'empêche pas d'agir. Alors, prendre ses distances envers l'éthique, c'est faire preuve de prudence, car c'est de nous que nous devons nous méfier. Par conséquent, penser contre soi-même, c'est le premier pas que nous devons poser pour diminuer une partie de notre aveuglement.

Des dessins d'un sans-dessein

Don-Jean-Michel Ayotte

Des images, des mages, des nuages et des voyages: psychose mon amour. Mais après la fête, quand la télé a cessé de me parler, que ma petite gang a disparu, je ne sais pas, je ne sais plus. Un bon mois hospitalisé en psychiatrie, apprendre que je suis bipolaire, médicamenté à vie, thérapies nécessaires.

Parler c'est grandir, mais que faire si je n'ai plus les mots?

C'était il y a dix ans, j'ai fini ma déroute et j'ai quelques outils aujourd'hui. Dès ma sortie de psychiatrie j'ai dû participer à des thérapies. J'étais perdu, sans but, sans confiance et sans défense, seul avec mes histoires à dormir debout. On m'a alors proposé de faire de l'art-thérapie en petit groupe, une fois par semaine, avec des objectifs personnels renouvelés tous les six mois. Un psychologue et un art-thérapeute étaient présents pour analyser avec nous, mais les participants choisissaient les thèmes. Lors de mon hospitalisation, j'avais pris l'habitude de colorier des mandalas, car ça contribuait à établir le silence dans ma tête et à me concentrer sur une seule chose. J'ai donc accepté, même si je dessine mal, car ça n'a aucune importance.

Objectifs à court terme par thématiques

Les réunions m'ont permis d'avoir des buts et de simples réflexions liées au dessin que j'explorais en m'explorant. Ensuite, le regard des autres était enrichissant et souvent réconfortant. Chacun avait sa manière de dessiner son soleil, personne n'est pareil. J'ai conservé certains dessins significatifs dont les thématiques m'ont libéré l'esprit, fait prendre conscience de qui j'étais réellement, de mes limites, de mes peurs contraignantes et de mes passions destructrices. Voici d'incontournables propositions qui m'ont offert des objectifs hebdomadaires ou mensuels à travailler : les rencontres, le répit, le jeu, l'absence, le mouvement, l'isolement, le vertige, les questions en suspens, la motivation, le brouillard, les échecs, le temps ressenti,



Voici une œuvre réalisée par Don Jean-Michel Ayotte, dans le cadre d'une séance d'art-thérapie.

l'énergie vitale, l'humeur, les extrêmes, la communication, les promesses non tenues, l'avenir, les départs.

Objectifs personnels à moyen et long terme

Durant les quatre années qu'a duré cette thérapie, j'ai réussi à pacifier la colère découlant de mon enfance, qui me bloquait. J'ai développé une relation plus saine face à ma boulimie du travail et pris le temps d'accepter mes erreurs et faiblesses, donc aussi celles des autres.

Je m'occupe mieux de ma santé mentale en m'accordant plus de douceur et je comprends mieux les phases et aspects de ma maladie. J'ai réévalué des liens oubliés pour décider de les renouer ou non. Maintenant, je suis stable mais je fais parfois de l'art-thérapie à la maison, avec de vieux ou nouveaux thèmes. J'aimerais bien avoir des gens avec qui partager, mais je médite sur le dessin du moment, ça soulage encore mes angoisses.



La Chaudronnée de l'Estrie inc.



Soupe populaire

470 Bowen Sud Sherbrooke, Qc. J1G 2C7

**Plus de 25 000 repas servis
chaque année et bien plus.**

Merci de soutenir notre mission!

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

Écoutez le Bois Beckett

Lucie Laflamme

Le parc Bois Beckett constitue une véritable oasis de paix. Ses grands arbres sont témoins du passé de cette ferme ancestrale qui a appartenu, pendant trois générations (de 1834 à 1963), à la famille du Major Henry Beckett et à son épouse Caroline Bown.

Le Regroupement du Bois Beckett, une association de citoyens incorporée en 1984 pour la sauvegarde de ce joyau, célèbre cette année ses 40 ans. Il n'y aurait que deux forêts anciennes en milieu urbain dans le sud du Québec.

Le Bois Beckett, un boisé qui vous parle du passé au présent. Écoutez la nature vous raconter. Écoutez les grands hêtres, les saules, les érables, les pruches encore debout qui dansent au gré du vent ou ceux qui se sont couchés pour mieux vous raconter.

Par exemple, là, dans l'érablière, dont certains arbres sont âgés de plus de 270 ans, la famille Beckett récoltait l'eau d'érable; leur production de sucre d'érable représentait la plus importante du canton. Cette forêt ancienne de six hectares a d'ailleurs reçu, en l'an 2000, le statut d'un

écosystème forestier exceptionnel octroyé par le ministère des Ressources naturelles et de la Faune. Cette reconnaissance démontre à quel point la famille Beckett en a bien pris soin!

À l'entrée principale, au début du sentier, vous entendrez sûrement le bruissement des feuilles de ses quatre grands saules plus que centenaire. Ces sentinelles encore en poste, l'allée de saules menait à la maison de brique de Frederick James (le fils cadet du Major Henry Beckett) et de son épouse Élisabeth J. Bonnallie. Ah! Si vous donnez libre cours à votre imagination, vous entendrez le rire de leurs 10 enfants qui jouent près de la petite clairière ou qui travaillent au verger.

En arpentant le bois Beckett, vous entendrez la vie sur le bois mort resté au sol. Ce bois joue un rôle crucial

pour le maintien de la biodiversité. Les pics-bois, les amphibiens, tout comme les reptiles, les insectes et les champignons vont s'y alimenter ou y trouver refuge.

Au cours de votre promenade, si vous faites encore appel à votre imagination, vous pourriez aussi entendre le roulement d'une charrette transportant du blé, de l'avoine ou des patates. Un des anneaux d'une roue a été déposé contre un jeune érable au début du XX^e siècle. L'érable a grandi et a enserré l'anneau jusqu'en 1999. Puis l'arbre s'est étendu et l'a libéré. L'érable à l'anneau n'est plus, mais l'anneau, vestige des équipements agricoles de l'époque, est toujours là, à gauche du sentier 5, près du puits.

Vous pourrez également apprécier les chants des oiseaux au printemps, qui eux sont bien réels et qui sont si doux à l'oreille au sortir de l'hiver. Une



L'érable à l'anneau en 1998

centaine d'espèces viennent chanter au passage ou bien se nicher.

Enfin, entendrez-vous les centaines de citoyens et citoyennes qui travaillent très fort à conserver le Bois Beckett et à le rendre accessible aux randonneurs depuis l'acquisition de cette terre par la Ville en 1963? Lors de vos prochains déplacements dans cette magnifique forêt, n'oubliez pas d'avoir une pensée reconnaissante envers eux.

Les artères de mon cœur

Mathieu K. Blais

LA RUE GILLESPIE a été baptisée en l'honneur d'Alexander Gillespie, directeur de la British American Land Company.

Dès 1832, la compagnie fait l'acquisition d'un million d'acres de terres dans les Cantons-de-l'Est, pour mieux les revendre à des prix de fous aux colons désœuvrés.

En 1991, mon père fait l'acquisition d'un triplex délabré situé sur la rue Gillespie, pour mieux s'en débarrasser dix ans plus tard, faute de moyens pour l'entretenir.

Une semaine sur deux j'habite avec lui au deuxième étage de son triplex. Mon frère et moi, on vend ses bouteilles de bière vides pour nous acheter des cartes de hockey. Une caisse de 24 Okeefe équivaut à un paquet d'O-Pee-Chee.

Alexander Gillespie n'a jamais mis les pieds au Québec. Il gère à distance les affaires de sa compagnie.

Mon père n'a jamais mis les pieds en Angleterre. Il goudronne lui-même sa toiture par où l'eau s'infiltrait continuellement.

Quand il pleut dehors, il pleut aussi dans la cuisine. On dispose des chaudrons pour recueillir l'eau. La radio est toujours ouverte : des insolences de Tex Lecor jusqu'à la *game* des Expos.

La compagnie de Gillespie fait fortune grâce à la vente de terres en bordure de la rivière Magog, que les manufacturiers s'arrachent pour en exploiter le potentiel énergétique.

Mon père refuse que sa mère habite en résidence. Il lui loue pour des pinottes le petit bachelor situé au premier étage.

Je descends souvent voir ma grand-mère. J'entre chez elle sans cogner. Elle me serre dans ses bras chétifs et m'invite au salon. La télé et l'air climatisé sont toujours ouverts. Ça sent un mélange de cigarette et de *Tiger Balm* avec lequel je frotte ses vieux reins en écoutant Columbo.

Il y a toujours quelqu'un qui titube en parlant tout seul sur la rue Gillespie. C'est ce qui fait son charme.

Quand on google « Alexander Gillespie », on ne trouve presque rien. En ce sens, la rue qui porte son nom le porte bien. On ne connaît rien d'elle. Sauf quand il y a une opération policière.

Et pourtant la rue Gillespie gagne à être connue. Elle détient le record du plus grand nombre de chats errants



par habitant. Mon père les nourrit sur la galerie et, par temps froid, il les laisse entrer dans la shed.

Quand on google « rue Gillespie » dans mon cœur, on trouve plus de souvenirs qu'il y a de chats errants sur cette rue. Il y en a toujours un à flatter sur le trottoir, quand je reviens du Louis avec, dans les bras, une frite familiale.

Chemin faisant, j'en mange quelques-unes, encore brûlantes d'huile, sans me douter que je suis en train de vivre la plus belle époque de ma vie.

Faire une Promenade de Jane vous intéresse?

Hélène Liard, Comité de la Promenade de Jane de la Cité modèle de l'Ouest industriel

Qu'est-ce donc qu'une Promenade de Jane? Il s'agit de la découverte d'un quartier, pilotée par des guides bénévoles. La balade permet entre autres à ceux qui la font de partager des anecdotes sur le quartier choisi avec les guides et les autres participants.

Comme chaque année, ces promenades se dérouleront durant la première fin de semaine de mai, soit les 4 et 5 mai. Pour vous inscrire, surveillez la publication de la Ville de Sherbrooke : un onglet Promenades de Jane (disponible vers la mi-avril) vous permettra alors de choisir le moment qui vous conviendra le mieux, à vous et à vos amis. Ces promenades sont gratuites.

Plusieurs Promenades de Jane existent à Sherbrooke : l'une d'entre elles permet de découvrir les Parcs et boisés de Marie-Reine, une deuxième explore le Quartier Marie-Victorin et la troisième visite la Cité modèle de l'Ouest industriel et ses alentours, avec départ au CMLS. Cette dernière visite est accompagnée d'une exposition de photos anciennes du quartier. Pour la balade dans la Cité modèle de l'Ouest industriel, les heures de départ sont 9 h 30 et 13 h 30, les samedi et dimanche.

Mais qui est Jane? Jane Jacobs (1916-2006) est une militante des droits humains et urbaniste américaine qui prônait la découverte de son quartier « en

le marchant ». En plus de l'urbanisme, Jane Jacobs s'est aussi penchée sur des questions de morale politique et économique. Les Promenades ont



Le Centre de Loisirs Sainte-Jeanne-d'Arc, vers 1980. Devenu le Centre communautaire de loisir Sherbrooke inc. en 1982, puis le Centre Multi Loisirs Sherbrooke en 2018, c'est le lieu de départ de la Promenade de Jane de la Cité modèle de l'Ouest industriel © Centre Multi Loisirs Sherbrooke

débuté à Toronto où vivait Jane Jacobs durant les dernières années de sa vie. Pour lui rendre hommage, ses amis ont tenu la première Promenade l'année suivant le décès de la pionnière. Depuis, des Promenades de Jane sont organisées dans plus de 200 pays.

Vous avez le goût de faire découvrir un coin de Sherbrooke en organisant vous-mêmes une Promenade de Jane?

Choisissez d'abord le coin que vous voulez faire découvrir.

Réunissez des gens qui, comme vous, sont passionnés d'histoire et d'architecture.

Après avoir réalisé une recherche sur les éléments qui vous semblent les plus intéressants, tracez le trajet que vous souhaitez parcourir. Attention : il faut penser à un trajet de moins de 2 heures, sans côte trop abrupte.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur le site de la Ville, sous la rubrique « Appel d'organiseurs... ».

Bonne promenade!

Les débuts du réseau d'aqueduc à Sherbrooke : une histoire pas toujours propre!

André Tessier

Dernièrement, à Sherbrooke, à la suite d'un bris, près de 19 000 résidences ont dû faire bouillir leur eau. Mais qu'en est-il de la salubrité de l'eau à Sherbrooke au cours du XIX^e siècle?

Pendant longtemps, les Sherbrookoïses ont dû puiser leur eau dans les rivières Magog et Saint-François, dans les eaux de ruissellement qui couvrent l'agglomération ou à partir d'un puits creusé dans leur cour. Cependant, la population sherbrookoïse augmentant, la centralisation de la distribution d'eau est devenue inéluctable.

En 1880, la Cité de Sherbrooke accorde à la *Sherbrooke Gas and Water* (SGW), une entreprise américaine, un monopole de 25 ans sur la distribution d'eau potable et de gaz d'éclairage. En retour de ce privilège, la compagnie doit aménager et entretenir ces deux réseaux de services publics.

L'eau est de piètre qualité, car elle n'est pas encore traitée. L'usine de pompage est située juste en aval de la scierie de la *British American Land Company*, à l'entrée de la Gorge de la rivière Magog, donc en face de la *Paton*. La plupart du temps, l'eau du robinet goûte l'écorce pourrie, le concombre ou le poisson mort. En 1891, un expert de l'Université McGill vient analyser l'eau potable de Sherbrooke. Il la déclare saine malgré son goût désagréable.

L'approvisionnement en eau n'est pas un service gratuit. La SGW facture 12 \$ par robinet et par famille ainsi que 8 \$ pour tout robinet supplémentaire. Plusieurs familles sherbrookoïses sans moyens

décident donc de continuer à tirer l'eau de leur puits. D'autres attendent la livraison, par chariot, de l'eau puisée dans les rivières Magog et Saint-François. La clientèle de la SGW n'est guère satisfaite du service de l'aqueduc. En 1897, Sherbrooke municipalise le réseau d'aqueduc. Toutefois, l'eau n'est pas encore un service à la portée de tous. Les Sherbrookoïses qui n'ont pas les moyens de se brancher au système d'aqueduc, n'ont pas accès à l'eau potable de la Ville.

Cette municipalisation améliore-t-elle la qualité de l'eau? Non! Les citoyens continuent à trouver des reptiles (petites couleuvres et salamandres) dans leur



Emplacement de l'usine de pompage de l'eau en 1881.

verre en ouvrant leur robinet. Les hôpitaux se voient dans l'obligation de faire bouillir leur eau. Des commerçants, entre autres les blanchisseries et les usines textiles, se plaignent de la saleté de l'eau. En ce qui concerne la santé publique, il y a toujours danger d'épidémies.

Heureusement pour les citoyens, la situation ira en s'améliorant tout au long du XX^e siècle, avec l'installation d'usines de filtration, de chloration, puis d'ozonation de l'eau.

Le Bol du Partage

Pierrette Denault

Les lecteurs du Journal de rue connaissent mon affection indéfectible pour le Pain Voyageur qui, depuis quelques années, est devenu ma seconde adresse (rires). J'aime m'y retrouver pour l'ambiance chaleureuse, ses cafés onctueux et ses mets délicieux. Je l'aime davantage depuis que j'ai appris que sa propriétaire, Catherine Sabourin, accueillera dans ses murs un événement qui rejoint mes valeurs. J'ai nommé Le Bol du Partage.

Qu'est-ce que c'est

Projet mondial de lutte contre la faim, le Bol du Partage est né en 1990 aux États-Unis. Il est maintenant répandu à travers la planète. À Montréal et Lennoxville, entre autres. Et maintenant à Sherbrooke.



Lucy Doherty organise le même événement pour la communauté de Lennoxville en novembre chaque année depuis près de 10 ans.

Le projet consiste à créer un événement mettant en valeur les créations d'artisans céramistes, dont les profits de la vente seront versés à des organismes communautaires qui viennent en aide aux personnes en difficulté. Une occasion pour ces créateurs de faire une différence dans la vie de leurs concitoyens les plus vulnérables.

Des artistes de l'Estrie

Ann-Marie Morin est à la tête de la 3^e édition. Cette année, elle a réuni une douzaine de céramistes estriens, émergents et professionnels, (voir liste ci-contre) qui proposent des œuvres originales. « Il y a un réel besoin de se créer une communauté dans le milieu de la céramique en Estrie, note l'organisatrice, et cet événement est à ma

connaissance le seul où nous pouvons collaborer les uns avec les autres. L'événement se veut rassembleur, il repose sur la communauté de céramistes plutôt que sur mes seules épaules. » Ann-Marie sollicite les céramistes, les met en valeur, développe un partenariat avec Le Pain Voyageur. « L'événement, confirme-t-elle, donne du sens à leur travail, valorise le fait main, crée un esprit de communauté. »

Le but de l'événement

L'objectif est d'amasser de l'argent pour des organismes qui luttent contre la pauvreté. Chaque artisan fait don de sa production (entre 5 et 12 bols par artisan) et tout l'argent de la vente est entièrement remis à Moisson Estrie et au Partage St-François.

Les céramistes participants :

Ateliers Ann-Marie Morin
Poterie MD
Atelier Oxyde
Rachel Grenon
Amélie Pomerleaux
Ya'Ta' Julie-Anne Bellefleur
Luloba céramique
La chamotte
Marie-Josée Desjean
Mathieu Fontaine
Réjean Côtes
Élizabeth Gauthier Atelier

Je veux participer

À Sherbrooke, l'événement aura lieu le samedi 27 avril au Pain Voyageur. Vous vous pointez entre 11 h et 13 h, vous choisissez votre bol et on vous le remplit d'un savoureux potage. En versant 30 \$, vous repartez avec une œuvre d'art et le sentiment d'avoir vous aussi fait une petite différence dans la vie de quelqu'un. N'est-ce pas là une bonne raison de participer à cet événement?

L'intarsia, un art peu connu

Nicole Beaudet

Marie Paré a découvert l'intarsia il y a plusieurs années lors d'une visite à la Foire du bois de Saint-Hyacinthe. Monsieur Michel Huberdeau y tenait alors un kiosque où il présentait ses œuvres. « J'ai été vraiment intéressée par son travail! avoue Marie Paré. Sur-le-champ, j'ai vu toutes les possibilités que m'offrait cet art : une variété quasi infinie de projets autant par le choix des sujets que par le choix des différentes essences de bois. »

Dans les mois suivants, Marie décide de se lancer. Elle partait de loin, n'avait jamais touché à un outil électrique. Pierre Noël, son mari, est un bricoleur averti. Il lui a enseigné les rudiments de la scie à chantourner et des différentes



Voici une création de Marie Paré

sableuses qui sont les principaux outils qu'elle allait utiliser pour son premier projet, une tête de girafe. « La découpe, l'ajustement des pièces, le façonnage du bois et la finition ont représenté tout un défi! confesse l'artiste. Après un nombre incalculable d'heures et les nombreux et précieux conseils de Pierre, j'ai terminé cette pièce dont j'étais très fière. »

Développer sa patience

Dans les années qui ont suivi, Marie n'a fait qu'une ou deux autres pièces par manque de temps. En 2012, elle prend sa retraite comme adjointe administrative pour la Société de l'arthrite et c'est à ce moment qu'elle s'adonne à l'intarsia plus régulièrement. Elle détaille ainsi son processus de création : « Je travaille avec du bois naturel, je n'utilise aucune teinture, je choisis les différentes essences

de bois en fonction de leur couleur. » Peu à peu, elle a amélioré sa découpe et appris à personnaliser les patrons. « Avec le temps, j'ai sollicité moins de conseils auprès de Pierre. Au début, il passait patiemment de nombreuses minutes à m'expliquer les façons les plus faciles de procéder, sans jamais toucher à mes pièces, s'empresse-t-elle de préciser. Aujourd'hui, je me débrouille sans lui. »

« Pratiquer l'intarsia développe la patience, car chaque pièce nécessite plusieurs heures de travail, je dirais plutôt plusieurs heures de plaisir. J'invite tous ceux et celles qui s'intéressent à cet art, à ne pas hésiter, à se lancer dans cette activité peu importe leur expérience dans le maniement des outils car, comme moi, vous serez très surpris par vos réussites », promet Marie Paré.

L'intarsia (ou tarsia) est un art consistant à incruster des pièces de bois sur un support de même matériau afin de créer des images par la juxtaposition des teintes de bois. Le mot intarsia vient du mot latin *interserere* qui signifie insérer. On peut trouver de nombreuses vidéos à ce sujet sur Internet.



Voici une création de Marie Paré

Camp de jour estival de la compagnie de danse Sursaut

L'équipe de la compagnie de danse Sursaut

Destiné aux jeunes de 6 ans et plus, le camp de jour estival de la compagnie de danse Sursaut a pour objectif de stimuler la créativité des jeunes dans l'art du mouvement.

Ce camp permet aux participants et aux participantes de découvrir plusieurs styles de danse grâce à des enseignants et enseignantes et de participer à des ateliers variés, tout en se familiarisant avec le mouvement sous toutes ses formes. Parallèlement, les jeunes participent à des ateliers d'art, notamment pour la création de décors et d'accessoires.

Tout au long de la semaine, le travail de création est mis de l'avant. Les jeunes sont amenés à développer leurs propres mouvements et à créer de courtes chorégraphies, qui seront présentées devant les familles à la fin du camp de danse.

Notre camp d'été revient pour une 20^e édition du 8 au 12 juillet 2024 au Centre des Arts de la Scène Jean-Besré (250, rue du Dépôt à Sherbrooke) et les inscriptions sont dès à présent ouvertes sur notre site internet sursaut.ca/activites/camp-de-jour-en-danse/.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter au 819 822-8912 ou à info@sursaut.ca.

SURSAUT



Crédit photo Marie Lagueux

Le Printemps des Ateliers

THÉÂTRE
DU
**double
signe**

Six groupes d'acteurs et d'actrices en herbe vous promettent tout un festival!

COMA DE JIMMY DOUCET
DU 1 AU 4 MAI

LE FANTÔME DE CANTERVILLE DE VÉRONIQUE DAUDELIN, JEAN-FRANÇOIS HAMEL,
OLIVIER NORMAND-LAPLANTE ET KLERVI THIENPONT
DU 8 AU 11 MAI

LA CUISINE D'ARNOLD WESKER, TRADUCTION DE KEITH GORE
DU 15 AU 18 MAI

LOGIQUE DU PIRE ET AINSI PARLAIT... D'ÉTIENNE LEPAGE
DU 22 AU 26 MAI

SMALL TALK DE CAROLE FRÉCHETTE
DU 29 MAI AU 1 JUIN

ENFANTILLAGES DE FRANÇOIS ARCHAMBAULT
DU 5 AU 8 JUIN

AU THÉÂTRE LÉONARD-ST-LAURENT - DÉTAILS ET BILLETS AU DOUBLESIGNE.CA



Inscriptions

SURSAUT

©Mikael Theimer

CAMP DE JOUR EN DANSE

Du 8 au 12 juillet 2024

Centre des Arts de la Scène Jean-Besré
250 rue du Dépôt - Sherbrooke

+ d'informations 819 822-8912 | info@sursaut.ca



819-565-3667

genevieve.hebert.SAFR@assnat.qc.ca

FESTIVAL D'ARTS VIVANTS EXTÉRIEURS
3^e ÉDITION

**Bénévoles
recherchés**

juin 2024

**Intéressé.e à donner un coup
de pouce?**

Accueil et service au public | Support logistique | Aménagement
du site | Soutien aux artistes

Contactez-nous à info@cacjc.ca en laissant votre prénom,
votre nom et vos coordonnées.

Nous sommes impatients de collaborer avec vous!

**a
avec**

FESTIVAL
D'ARTS VIVANTS
EXTÉRIEURS DU CACJ-C

COMITÉ 151, RUE DE
L'ONTARIO
ARTS & CULTURE
JACQUES-CARTIER
oser...diffuser...rassembler



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

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

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

INFO@MCBIBEAU.CA | MCBIBEAU.CA
MCLAUDEBIBEAU



Députée fédérale de Sherbrooke

Élisabeth Brière

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



Raïs Kibonge
Conseiller municipal
Lac-des-Nations
rais.kibonge@sherbrooke.ca
819 993-4468

Ville de Sherbrooke

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

Ensemble, soulignons l'action bénévole à Sherbrooke

L'équipe du Centre d'action bénévole de Sherbrooke

L'action bénévole est présente dans de nombreuses sphères de la société. Alors que près d'une personne sur trois s'implique bénévolement à Sherbrooke, les occasions de croiser des bénévoles sont nombreuses, même si ces personnes œuvrent parfois dans l'ombre!

Semaine de l'action bénévole 2024

C'est sous le thème « Bénévolat, c'est brillant » que se tiendra la prochaine Semaine de l'action bénévole. Du 14 au 20 avril 2024, celle-ci soulignera l'importance des bénévoles dans la vie sherbrookoise et remerciera tous ceux et celles qui apportent leur étincelle pour faire briller notre communauté.

Pour l'occasion et grâce à plusieurs partenaires locaux, le Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) présentera différentes initiatives tout au long de cette semaine, afin de reconnaître et de chouchouter les bénévoles qui s'impliquent auprès des organismes sherbrookoïses!

Chaque jour, ils sont des milliers à s'impliquer à Sherbrooke. Des milliers à ensoleiller la vie des petits et des grands en cultivant des valeurs essentielles d'entraide et de don de soi.

Vous aimeriez participer à l'action bénévole? Le CABS vous invite à consulter son site web, qui répertorie les offres d'implication de plus de 250 organismes à but non lucratif! Rendez-vous au cabs-sherbrooke.org pour découvrir toutes les possibilités de bénévolat!

Le Centre d'action bénévole de Sherbrooke fête ses 25 ans!

Tout d'abord connu sous le nom de Centre d'action bénévole de la région Sherbrookoïse, le Centre d'action bénévole de Sherbrooke a multiplié



les actions au fil du temps afin de promouvoir et développer l'action bénévole dans la communauté.

Que ce soit pour aider les personnes à s'orienter vers un organisme où elles pourraient s'impliquer ou bien pour soutenir les gestionnaires de ressources humaines bénévoles dans leur rôle, l'équipe du Centre d'action bénévole de Sherbrooke est à l'écoute et souhaite être reconnue comme chef de file de l'action bénévole, grâce à son expertise et à son soutien auprès des acteurs de la communauté sherbrookoïse.

C'est le 19 mai prochain que le CABS célébrera ses 25 ans. Et comme 25 ans, ça se fête en grand, le CABS désire être encore plus présent dans l'espace public au cours des mois à venir. Merci à tous les bénévoles, partenaires et amis qui ont su faire briller le Centre d'action bénévole de Sherbrooke à travers les années!

Erratum

Sur la page couverture de notre plus récent numéro (février-mars 2024), le nom de la photographe que vous auriez dû lire est **Nicole Boisvert**, une fidèle collaboratrice du Journal de rue de l'Estrie depuis plusieurs années. Nous nous excusons de l'erreur.

Merci à madame Boisvert et à tous les photographes de la région qui partagent leurs oeuvres inspirantes avec notre lectorat.



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 St. Est, Sherbrooke
111-110-1111

Nouvelles de nos carnets
Activités, témoignages
PAGES 3 - 4

Équipe totale
Un événement exceptionnel

S'i peu de toi. Je ne suis pas loin derrière, je bats de l'aile aujourd'hui, si l'air arrive aussi de trainer de la patte, de ne plus savoir où j'en suis... Il suffit de se peser de toi pour que je retrouve ma route et que chante le printemps. Je ne suis pas loin derrière, j'attends. J'espère un coup de fil, un courriel un peu fou, un mot doux caché au fond d'une maitaine, un livre prêt, ton bras sous mon bras, ta main dans la mienne, un baiser sur mon front...

BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 14-20 avril 2024

50^e ÉDITION

Présentée par **Hydro Québec**

fcaBq
Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

Je bénévolo

Mam'zelles Lunettes.org
L'association et associée en S.E.N.C.R.L.

Lunetterie mobile en Estrie
819-432-7762

Service de vente de lunettes offert par l'opticienne d'ordonnance Marie-Ève Lacharité

Lieux: centres communautaires, résidences de personnes âgées, hôpitaux, domiciles de personnes à mobilité réduite.

FESTIVAL CINÉMA DU MONDE DE SHERBROOKE

9 AU 14 AVRIL

80 PROJECTIONS
35 PAYS
15 ÉVÉNEMENTS

DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION

LA MAISON DU CINÉMA | CENTRE CULTUREL DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE | THÉÂTRE GRANADA | BAOBAB - CAFÉ DE QUARTIER | MARCHÉ DE LA GARE DE SHERBROOKE | CAFÉ 440 | CASJB

FCMS.CA

FIER PARTENAIRE DU JOURNAL DE RUE

SOLUTION CIMEX

Unis contre les punaises de lit et autres parasites.

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

TRAITEMENT À LA VAPEUR | TRAITEMENT PAR CONGÉLATION | DÉTECTION CANINE | TRAITEMENT THERMIQUE

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

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

FOURNISSEUR MEMBRE: RPHL, APO, Association des Propriétaires du Québec, Association Québécoise de la Gestion Parasitaire

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

SHERBROOKE **819 200-5332** WWW.SOLUTION**CIMEX.COM**

Consomme la bonne information

Élixir

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

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

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

Pelter des couleurs dans un monde de licornes

Gabriel Martin, linguiste

Le 24 mars dernier, un organisme d'intégration interculturelle m'invitait à présenter des expressions québécoises à des personnes immigrantes, lors d'un évènement au Cégep de Sherbrooke. Cela m'a offert l'occasion de dégager les sens de trois québécoisismes courants : *pelter des nuages*, *rêver en couleurs* et *vivre dans un monde de licornes*. Ces phrasèmes verbaux, bien qu'ils soient dépeints assez grossièrement par les dictionnaires disponibles, présentent en fait des nuances sémantiques qui permettent de bien les distinguer. Examinons-les.

D'une part, le phrasème *pelter des nuages*, qu'on orthographe fréquemment *pelletter des nuages*, réfère à l'action de concevoir des idées rêveuses, utopiques ou théoriques, souvent inutiles ou déconnectées de la réalité. Par exemple, l'universitaire qui échafaude une réflexion purement abstraite et inutile, ou encore de la personnalité politique qui établit un programme inapplicable peltent des nuages.

De manière assez similaire, le phrasème *rêver en couleurs* réfère à l'action de nourrir des espoirs grandioses, souvent irréalistes. Par exemple, l'enfant qui s'attend à marcher sur Neptune ou l'athlète centenaire qui pense bientôt gagner la médaille olympique rêvent probablement en couleurs.

Comme on peut le voir, tant *pelter des nuages* que *rêver en couleurs* impliquent la poursuite de chimères déconnectées de la réalité, par idéalisme ou par manque de pragmatisme. La distinction réside dans le fait que la personne qui pelt des nuages conçoit des **idées**, tandis que celle qui rêve en couleurs nourrit des **espoirs**.

D'autre part, le phrasème *vivre dans un monde de licornes* réfère à l'action d'entretenir une perception idéalisée de la réalité, déconnectée par son excès d'optimisme. La gestionnaire qui se réjouit de la qualité du milieu de travail alors que 95 % des employés démissionnent chaque année, ou encore le citoyen vantant la liberté démocratique de son pays alors qu'il vit dans une dictature sont des exemples de personnes qui vivent dans un monde de licorne.

En somme, les personnes qui peltent des nuages, qui rêvent en couleur ou qui vivent dans un monde de licornes ont en commun un manque d'ancrage dans la réalité. Alors que les deux premiers conçoivent des **idées** ou nourrissent des **espoirs** irréalistes souvent orientés vers le **futur**, la personne qui vit dans un monde de licorne entretient pour sa part des **perceptions** erronées de la réalité **actuelle**. Ces distinctions, bien entendu, ne sont pas toujours respectées, mais elles transparaissent tout de même dans l'usage québécois le plus généralisé.



Producteur maraîcher le temps d'un été

Tu as entre 11 et 15 ans? Les métiers de l'agroalimentaire et le monde de l'entrepreneuriat et de la mise en marché t'intéressent? Voici une occasion vraiment exceptionnelle de devenir, le temps d'un été, un véritable producteur maraîcher dans le cadre du projet Jardin Jeunes entrepreneur.es (JJE).

Comment ça se passe

Pendant la saison estivale, Croquarium offre aux jeunes que le projet intéresse une expérience maraîchère complète, allant de la culture d'un jardin de 150 m² (10 m² par jeune) à la participation à des ateliers sur la planification, l'entretien et la gestion d'un jardin potager. Les jeunes auront également l'occasion de rencontrer des entrepreneurs locaux, de participer à des ateliers de transformation et de conservation des produits, et de vendre leurs récoltes sur plusieurs marchés publics de la région.

Le JJE, c'est l'occasion d'apprendre par l'expérience, de se reconnecter à la nature, de mieux saisir la valeur des aliments et l'importance de notre environnement. À travers l'expérience, les jeunes apprennent aussi à mieux se connaître, à reconnaître leurs forces, à explorer de nouvelles facettes d'eux-mêmes.

Ça se passe où

Pour cette 9^e édition, JJE, l'un des projets phares de Croquarium revient sur les terres de l'Humano District, derrière



Les Jardins de Croquarium enracinés sur les terres d'Humano District



Quelques participants et participantes de JJE 2023 lors d'un marché public

l'ancien couvent des Petites Sœurs de la Sainte-Famille à Sherbrooke.

Il faut s'inscrire

Une somme symbolique de 50 \$ est demandée. Pour proposer sa candidature, on se rend sur le site croquarium.ca/jardin-jeunes-entrepreneurs-2024

Croquarium, la mission

Croquarium est un organisme à but non lucratif dont la vocation première, et ce depuis plus de 15 ans, est de contribuer au développement et à l'épanouissement des jeunes par le jardinage éducatif et l'éducation au goût. Cette vision prend racine dans le déploiement d'une approche globale qui tient compte de l'ensemble des dimensions de l'alimentation : sociale, économique, culturelle, environnementale et physiologique, dans l'ensemble des milieux de vie des jeunes.

Pour plus de détails, communiquez avec l'équipe de Croquarium : 819 340-1960, info@croquarium.ca. Les locaux sont situés au 1820, rue Galt Ouest, à Sherbrooke.

Festival cinéma du monde de Sherbrooke - 11^e édition

Six jours de cinéma et de rencontres pour explorer, découvrir et s'inspirer !

Valérie Saracosa, Festival cinéma du monde de Sherbrooke

Le Festival cinéma du monde de Sherbrooke (FCMS) tient sa 11^e édition du 9 au 14 avril avec 80 projections et 15 événements déployés dans 8 lieux à travers la ville. Le public est invité à profiter d'une sélection de films issus de 35 pays, réunissant 31 longs métrages de fiction, 20 longs métrages documentaires et 6 programmes de courts métrages. Une programmation des plus diversifiées qui propose également plusieurs activités d'échange, tables rondes, ateliers, animations, et bien plus.

Une quarantaine d'invités, cinéastes et experts de divers horizons, vient à la rencontre des festivaliers. Les festivités sont déployées à La Maison du Cinéma, au Théâtre Granada, au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke, au Baobab - café de quartier, au Marché de la gare de Sherbrooke, au Centre des arts de la scène Jean-Besré (CASJB), au Café 440 et au Boq.

Soirées d'ouverture et de clôture

L'édition est lancée avec *Dis-moi pourquoi ces choses sont si belles*, de Lyne Charlebois, mettant en vedette Alexandre Goyette, Mylène Mackay, Rachel Gratton, Francis Ducharme et Sylvie Moreau. C'est en présence de la réalisatrice et de certains membres de l'équipe du film que se tient la projection le mardi 9 avril (19 h) précédée du Tapis rouge dès 18 h 30, à La Maison du Cinéma.

La comédie française *Une année difficile*, de Éric Toledano et Olivier Nakache, est présentée en clôture de cette 11^e édition (dimanche 14 avril, 19 h, à La Maison du Cinéma). La Cérémonie de clôture précède cette projection à 18 h 30 et permet de découvrir les films lauréats des prix de la compétition internationale, ainsi que le récipiendaire du Prix Coup de cœur du public.

Compétition internationale

Cinq films sont en lice pour le prix Cercle d'or Meilleur long métrage de fiction et cinq autres pour le Cercle d'or Meilleur documentaire.

Le jury de la compétition internationale est présidé par l'acteur Pierre Curzi, accompagné de Sonia Bolduc (autrice et responsable des communications au Théâtre du Double signe), Samuel Gagnon (producteur), Nathalie Plaat (psychologue et chroniqueuse) et de la jurée du public Johane Lelièvre.

Les films soumis au jury pour la compétition internationale sont sélectionnés par le comité de programmation films, soit Catherine Viau, directrice de la programmation films; Malika Bajjaje, cofondatrice et directrice générale du FCMS et Denis Hurtubise, cofondateur du FCMS et président de La Maison du Cinéma.

Compétition régionale

Les six courts métrages en compétition pour le Prix Pierre-Javaux - Meilleur court métrage de l'Estrie sont les suivants :

- Amours de vélo, de Laurent Ulrich;
- Ils étaient, de Olivier Tétreault;
- Kaléidoscope lyrique, de Jonathan Goyete;
- Ma Terre d'Accueil, de Amandine Garrido et Emmanuelle Roberge;
- P'tit Bouddha, de Jean-Sébastien Dutil
- The Wait, de Jøhan Gass.

Ces films seront projetés au cours de la Soirée estrienne le jeudi 11 avril, à 18 h, à La Maison du Cinéma, en présence des réalisateurs et des réalisatrices. Le Prix Pierre-Javaux sera également remis à l'occasion de cet événement.

La cinéaste Oana Suteu Khintirian assure la présidence du jury de la compétition régionale qui est également composé de Myriam Leblond (réalisatrice) et d'Alexis Thibault (directeur dans le domaine de la vulgarisation scientifique).

Une quinzaine d'activités et d'événements spéciaux

La programmation de cette édition réunit quatre Ciné-Échanges, projections en présence d'experts invités, suivis de discussions ouvertes avec le public portant sur les divers enjeux soulevés par le film. Parmi ces projections spéciales, mentionnons le long métrage documentaire *Amazonie. À la rencontre des gardiens et gardiennes de la forêt*, de Santiago Bertolino, en compagnie du réalisateur ainsi que de Frida Villarreal, coopérante volontaire, conseillère en changements climatiques, et de Marie-Josée Béliveau, ethnogéographe (vendredi 12 avril, 18 h, à La Maison du Cinéma).

Une Journée aux rythmes du Japon attend la population au Marché de la gare de Sherbrooke, le samedi 13 avril, avec des activités présentées en collaboration avec le Festival des traditions du monde de Sherbrooke. Les festivités débutent avec une projection extérieure du film d'animation *Le Garçon et la Bête*, de Mamoru Hosoda, à 13 h 30, une présentation de Desjardins. Les jeunes et moins jeunes sont ensuite invités à participer à un atelier de Taiko

(tambours japonais) dès 15 h 45, avec le groupe Arashi Daiko. Pour l'occasion, des boissons et délices à saveur japonaise feront entre autres partie de l'offre des producteurs présents au Marché.

Le Ciné-Concert *Hommage aux compositeurs de musique de film*, réunissant sur scène 60 musiciens de l'Orchestre du Septième Art (OSA), aura lieu le samedi 13 avril à 19 h 30, au Théâtre Granada.

Deux représentations du spectacle *Les Ordres (dans le désordre)*, docu-fiction théâtral d'André Géliveau produit par Traces et Souvenances, seront présentées dans le cadre du FCMS, soit le vendredi 12 avril à 20 h (première suivie d'un cocktail) et le samedi 13 avril à 15 h, au Centre des arts de la scène Jean-Besré.

Les activités Ciné-Campus sont de retour pour cette édition avec deux programmes de films d'animation issus de la Sélection des meilleurs courts métrages du Festival international du film d'animation d'Annecy 2023 (mercredi 10 avril et jeudi 11 avril, dès midi, au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke).

Le volet Activités Pro propose cette année trois événements développés notamment en collaboration avec le Conseil de la culture de l'Estrie et le Bureau Estrien de l'Audiovisuel et du Multimédia (BEAM). Ce volet d'activités se tient au Café 440 (programmation et inscription : fcms.ca/pro).

LE FCMS en famille

En plus des activités au Marché de la gare de Sherbrooke, plusieurs projections à l'attention des petits comme des plus grands sont présentées, notamment le film d'aventure *Icare*, de Carlo Vogele, à La Maison du Cinéma le samedi et le dimanche (13 et 14 avril). Une projection Ciné-Pyjama met à l'honneur le film d'animation *La Légende du papillon* et sera suivie d'une activité participative en collaboration avec le Service d'aide aux Néo-Canadiens, au Baobab - café de quartier, le dimanche 14 avril à 10 h.

Du cinéma d'ici et de 35 pays

Les festivaliers pourront choisir parmi une grande sélection de films de fiction internationaux, de longs métrages documentaires étrangers et d'œuvres québécoises. Découvrez la programmation complète de cette 11^e édition au fcms.ca/horaire.



Catherine Viau, directrice de la programmation films du FCMS; Pierre Curzi, président du jury de la compétition internationale et Malika Bajjaje, directrice générale et cofondatrice du FCMS lors de la conférence de presse du dévoilement de la programmation de la 11^e édition du Festival cinéma du monde de Sherbrooke © Simon Rancourt

Un peu de respect pour la nature!

Marie-Eve Benoit, Action Saint-François

La consommation est le moteur de la croissance et du développement économique tout en étant un facteur économique contribuant énormément aux impacts environnementaux (Lefebvre, 2014). Quel dilemme!

En effet, depuis quelques décennies, l'humain achète de multiples de gadgets inutiles et des produits répondant à ses besoins de base. Cette mentalité de consommation est une action qui procure une satisfaction immédiate et est une manière de communiquer la personnalité pour plusieurs d'entre nous.

C'est le bonheur par la consommation, sans souci des répercussions sur la nature. Ces actions vont à l'encontre de l'écoresponsabilité, car ce mode de vie produit des tonnes de rebuts qui finissent dans l'environnement chaque année. En général, il s'agit de produits à usage unique, non biodégradables, qui

pourraient être recyclés ou réutilisés. Ces produits nuisent à la santé des êtres vivants et peuvent déstabiliser les écosystèmes. La résilience de certains écosystèmes s'affaiblit et pourrait devenir irréversible (Davoisne, SD).

Comment remédier à cet enjeu, du moins un peu? Les solutions sont parfois difficiles et drastiques : Retourner vivre à l'ancienne? Vivre de la simplicité volontaire? Tout acheter en vrac sans emballage? À défaut de pouvoir nous adapter facilement et rapidement, nous sommes capables d'améliorer notre façon de consommer graduellement. Le simple fait d'acheter des contenants et des sacs réutilisables, des aliments sans emballages, des produits plus durables, de louer ou d'emprunter des objets, est déjà un pas vers l'écoresponsabilité. D'autres solutions sont en cours. Depuis le 1^{er} janvier 2024, en France, les produits alimentaires et textiles ont des étiquettes nommées éco score informant les consommateurs de l'impact environnemental des produits (Conso. eco, 2023). Jusqu'à ce que cette idée

arrive dans notre pays, nous pouvons mieux choisir ce que nous consommons.

Les produits écoresponsables sont plus dispendieux à court terme, mais à long terme, ils sont souvent économiques. Par exemple, un verre à café jetable coûte 0,30 \$ lors de l'achat d'un café au dépanneur du coin, alors qu'une tasse réutilisable coûte 10 \$. En un mois, vous aurez pratiquement payé votre tasse réutilisable, si vous achetez un café par jour. Si la tasse réutilisable dure une année, vous aurez économisé environ 100 \$. Si deux cafés par jour sont achetés au dépanneur, ça commence à valoir la peine de posséder une tasse réutilisable, en plus de contribuer à réduire la pollution de l'environnement.

Voici quelques questions à se poser afin d'être plus écoresponsable : Ai-je vraiment besoin de ce produit? Quelles sont les répercussions de ce produit sur l'environnement? Quelles sont les solutions de rechange respectueuses de l'environnement à mes produits? Où est ma tasse réutilisable?



Tasses jetables ramassées lors d'une activité de nettoyage © Maxence Santerre

Évelyne Beaudin

Mairesse de Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca

819 823-8000



Cette partie de Nous

Luc Breton, auteur

Pour la énième fois, convaincu que ce sera la bonne, j'entreprends le grand ménage de mes bibliothèques. Par une journée glaciale de février où même mes deux chiens refusent de sortir, je m'installe par terre sur un coussin et j'élague chaque rangée de la première bibliothèque. Malgré ma sincère volonté de diminuer l'inventaire des ramasse poussière et des livres que je garde comme référence même s'ils accusent un peu d'âge, c'est plus fort que moi, je les feuillète un par un, je relis des phrases surlignées en bleu, en jaune ou en vert. Cet exercice me replonge dans ma longue quête de sens débutée au milieu des années 1980. Certains passages me font apprécier le chemin parcouru et l'homme que je suis devenu alors que d'autres me tirent les larmes. Malgré ce beau soleil qui nimbe mon bureau, des souvenirs au goût amer et des événements que j'aurais préféré éviter assombrissent ma journée et drainent mon élan.

Nos souvenirs ne sont peut-être pas toujours précis, déformés par le temps, mais solidement incrustés dans notre être. Les émotions qu'ils suscitent sont réelles. Elles se manifestent devant une photo, un objet dans une boutique d'antiquités, en relisant une lettre oubliée dans un tiroir, en écoutant une chanson à la radio, en ralentissant devant un cimetière, en participant à des retrouvailles.

« Les émotions sont des réactions physiques, agréables ou désagréables. Elles sont momentanées, elles montent puis redescendent. Bien que parfois intenses, elles n'en demeurent pas moins superficielles. L'émotion est une vague, le sentiment est le puissant courant marin qui la provoque. Le sentiment est discret, l'émotion est tapageuse. »

Claude Boutin, auteur de *J'achète (trop) et j'aime ça*, Éditions Homme.

Les larmes de Roger

Les larmes jaillissent de ses beaux yeux bleus et coulent jusqu'à sa barbe blanche.

Alors que Roger nous entretenait tout bonnement de son expérience vécue durant la Seconde Guerre mondiale, sa voix a changé de tonalité. Il raconte que, pendant trois jours, il s'est réfugié dans le maquis, dans le sud de la France, alors que les Allemands tentaient de l'attraper. Le silence s'est installé. Ses larmes nous transmettent la lourdeur de ce souvenir enfoui au fin fond de sa mémoire, les traces laissées par la peur de mourir, traqué par des hommes armés. Jamais Roger ne nous avait raconté cette histoire, comme s'il l'avait oubliée. Cette scène m'a profondément marqué. C'était il y a 15 ans. Un vieillard, guilleret, bon vivant, sans histoire, déjoué par un souvenir qui s'est faufilé en empruntant la voie des émotions.

Pleurer c'est communiquer. Des larmes de bébés qui ont faim, d'ados en peine d'amour, d'ainés isolés, de sportifs à la ligne d'arrivée, d'étudiants qui échouent un examen, d'enseignants épuisés ; des larmes de joie, de colère, de tristesse, de

découragement, d'échec, de peur ; des larmes, alarmes de trop plein ; des larmes de sang ; des larmes de métal (Pied de poule), de crocodile.

Les larmes sont prêtes à être libérées sans préavis, à tout moment et on dit d'elles quelles sont des lubrifiants pour nos âmes. Pourquoi alors les réprimer ? Certaines personnes ne s'autorisent pas à pleurer parce que cela équivalait à se mettre à nu, à révéler la partie sensible de son être, ses failles et choisissent de réprimer cette sensation non désirée. Étouffer sa sensibilité, cacher ses émotions et bloquer ses larmes sont autant d'affronts à notre corps, qui encaisse cette retenue, ce sabotage.

« L'une des règles des familles dysfonctionnelles, l'interdiction d'éprouver, empêche l'enfant intérieur de simplement savoir ce qu'il ressent... Vos rôles déterminent votre participation au théâtre familial. Demandez-vous quels sentiments vous avez dû refouler afin de jouer vos rôles. » John Bradshaw.

La famille dysfonctionnelle n'est qu'un exemple pour expliquer l'origine du blocage face aux larmes. Une tranche d'hommes, jeunes et adultes, souscrit encore à la vieille théorie que pleurer est une marque de faiblesse. Des cœurs de pierre, imperturbables, qui se croient invincibles et tout puissants face à l'expression de leurs sentiments.

« Un vrai homme ne pleure pas. Il protège sa famille. Il est un lion, une machine, une brute sans émotions. » Hugo Dumas, *La Presse*, 23 février 2024, critique du documentaire Adonis.

Le silence de Mariette

Mariette nous raconte son voyage en Italie, photos à l'appui, et nous nous exclamons en regardant les villages de la Toscane. Assis à la terrasse d'un restaurant, le capuccino est délicieux et nous profitons joyeusement de cette journée de septembre. Un tremolo dans la voix, Mariette respire par à-coups et essaie de nous transmettre quelque chose. Nos rires et notre bonne humeur se

transforment en inquiétudes soudaines. Elle lève la main afin de nous rassurer et essuie ses yeux. Son regard a croisé celui d'une jeune femme trentenaire qui marche sur le trottoir avec son enfant de trois ans et cette image, bénigne pour nous mais chargée de sens pour elle, lui rappelle brutalement l'absence de sa fille et de son petit-fils qui vivent à l'étranger depuis un an.

« Quand les gendarmes sont arrivés,
En pleurs ils l'ont trouvé.
C'est une larme au fond des yeux
Qui lui valut les cieux »

Georges Brassens, *l'Assassinat*



MERCI

D'OFFRIR UNE SECONDE VIE!

LE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS!

Vêtements, literie, vaisselle, jouets, livres.
Petits articles divers en bon état.

151, rue Bowen Nord
1555, rue Dunant
819 569-5336
Dons acceptés 7 jours / 7
comptoirfamilialdesherbrooke.com

LE
**COMPTOIR
FAMILIAL**
DE SHERBROOKE

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

Un monument porteur de mémoire

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

Souvent, le devoir de mémoire, incarné par les monuments des cimetières, revêt quelque chose de très personnel. Parfois, à cet aspect personnel s'ajoute l'essentielle mémoire collective.

Il y a quelques années, l'idée a été amenée d'ériger un monument pour saluer la mémoire des personnes décédées à la suite d'un accident de travail ou d'une maladie directement reliée à un travail donné.

L'élaboration de ce projet rassembleur, piloté par le Comité des travailleuses et des travailleurs accidentés de l'Estrie, a permis de rallier les centrales syndicales de la région : la CSD, la FTQ, la CSN, l'APTS, la CSQ, le SCFP, l'organisme Solidarité populaire Estrie et la Coopérative funéraire de l'Estrie.

Constitué de granit gris de Stanstead, le monument a été conçu et taillé par l'équipe de Ogden Granit. Cette entreprise de Stanstead a installé les deux blocs dont le poids approximatif est de plus de 15 tonnes.

Sur le monument, des rubans noirs ont été fixés et chacun d'eux représente une personne identifiée dans notre région ayant perdu la vie au cours de l'année. Une phrase gravée sur le monument frappe l'imaginaire « Personne ne devrait perdre sa vie à la gagner. »

Se voulant partenaire de l'initiative, la Coopérative funéraire de l'Estrie a fourni l'espace dans le cimetière, la base de béton pour recevoir le monument et l'aménagement paysager (qui sera complété par une aire de repos cet automne).

Chaque année, le ou vers le 28 avril, un défilé commémoratif traverse la ville de Sherbrooke pour se terminer devant le monument. Au-delà de la célébration de la mémoire des défunts, celui-ci porte le message de l'importance de l'implication



Ce monument de la Coopérative funéraire de l'Estrie, commémore la vie de personnes décédées à la suite d'un accident de travail.

de chacun quand il est question de sécurité au travail. Cette année, de façon précise, ce défilé se déroulera le vendredi 26 avril, vers 16 h.

Nous croyons que porter la mémoire, concrètement, représente une façon d'exprimer notre solidarité envers une communauté dans laquelle nous sommes ancré depuis bientôt 50 ans.

Un partenariat solidaire qui prend une grande valeur à nos yeux!

Les jardins du cimetière

La Coopérative funéraire de l'Estrie a divisé son cimetière en jardins. Un Jardin naturel en milieu urbain est constitué d'un boisé de 4 hectares et accueille des urnes biodégradables. Le jardin des Générations mise sur la plantation d'arbustes au moment de la mise en terre des cendres. Le jardin de la Croix, de l'Amitié et de la Paix offre des panoramas différents pour l'inhumation de corps ou de cendres.

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

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

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

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

LIVRAISON DIRECTE

Au cœur du Journal de rue de l'Estrie

Encouragez nos camelots
en vous procurant ce livre produit par le Journal de rue.

Tous les profits iront au Fonds des camelots pour la participation à des activités sociales et l'achat de produits essentiels.

Disponible chez les partenaires suivants : **Biblairie GGC, Librairie Les Deux Sœurs et Librairie Appalaches.**

La contraception, parlons-en !

Johanne Bilodeau, Collectif pour le libre choix

De tous les temps, la crainte de donner naissance à un enfant non désiré est réelle et fondée. Au risque de mettre leur santé sexuelle et reproductive en danger, les femmes utilisaient toutes sortes de moyens, inefficaces et même dangereux pour prévenir les grossesses.

Vers l'an 3000 avant Jésus-Christ, les Égyptiennes utilisaient un mélange de miel et d'excréments de crocodile en tant que spermicides. La mixture devait être insérée dans le vagin avant chaque rapport sexuel.

Entre 800 et 600 ans avant Jésus-Christ, les femmes buvaient de l'eau dans laquelle on avait fait couler du fer ou encore du mercure. Une croyance dangereuse, car le mélange en plus d'être inefficace était très toxique.

Au 19^e siècle, certaines européennes inséraient un dé à coudre à l'intérieur de leur vagin, pour créer une barrière au spermatozoïde. Dououreux et inefficace.

Entre 1530 et 1760, au Canada, on vantait les mérites des testicules de castor fermentés dans un mystérieux alcool. Cela n'a jamais fonctionné, pas plus que les breuvages de jus d'oignon.

En 1960, des femmes aux États-Unis se sont donné des douches vaginales au Coca-Cola® après le rapport sexuel pour nettoyer le sperme.

Aujourd'hui, plusieurs produits contraceptifs, approuvés par Santé Canada sont offerts, avec ou sans hormone, pour toute personne, selon ce qui lui convient. La pilule contraceptive est la méthode hormonale la plus connue, alors que le condom masculin est le contraceptif barrière le plus utilisé. Mais est-ce accessible financièrement pour tout le monde? Qu'en est-il des jeunes qui sont couverts par l'assurance de leurs parents et qui veulent se procurer une contraception sans leur en parler? Et si la contraception était un droit plutôt qu'une chance?

En avril 2023, la Colombie-Britannique a rendu la contraception sous ordonnance gratuite. En Ontario,



certaines personnes de moins de 24 ans peuvent bénéficier de la gratuité selon un programme. En décembre 2023, la ministre responsable de la Condition féminine, Martine Biron, a déclaré évaluer la possibilité de rendre les moyens de contraception gratuits au Québec, mais rien ne bouge encore.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada demande depuis longtemps aux gouvernements d'œuvrer en faveur d'un accès universel et sans obstacle à la contraception afin d'aider les Canadiens et Canadiennes à atteindre leurs objectifs en matière

de santé sexuelle, à éviter les grossesses non désirées et à échapper à la pauvreté.

En évaluant l'enjeu psychologique d'une grossesse imprévue plus le coût des avortements, en offrant la contraception gratuite, incluant le condom, le Québec serait capable de prouver la pertinence d'un investissement financier important à court terme.

Une vie sexuelle et épanouie doit se vivre sans contrainte psychologique et sans risque pour la santé. Offrons la contraception gratuite pour tous.

Pierre Noël, tourneur sur bois et sculpteur

Nicole Beudet

Attiré par le bricolage dès son très jeune âge, Pierre Noël fabriquait spontanément des objets avec tout ce qui lui tombait sous la main. Des retailles de bois, il faisait naître échasses, cerf-volant, remorque pour son vélo, brouette, nichoir d'oiseaux, etc. La récupération faisait déjà partie de sa vie. En vieillissant, son intérêt a grandi et ses projets aussi. « Mon premier gros projet, se rappelle-t-il, a été de fabriquer les meubles pour la chambre de ma fille - dans un appartement au deuxième étage. Pas besoin de vous convaincre de la patience de mon épouse! »



Urne en noyer, érable et cerisier de 389 morceaux, de Pierre Noël © atbq.qc.ca

Lorsqu'il a eu sa propre maison, il a été tout à fait naturel pour l'artiste de consacrer un espace spécifiquement au bricolage.

Un cadeau inespéré

Lors de son cinquante-cinquième anniversaire de naissance, il a reçu un cadeau inestimable : un mini tour à bois! Puis, comme le hasard fait bien les choses, la même fin de semaine, l'ATBQ (Association des tourneurs sur bois du Québec) était dans la région et invitait la population à venir à leur rencontre. Curieux, Pierre Noël y est allé et le jour même son cadeau a été complété par une carte de membre de deux ans.

Au fil des années, et ce, pendant 20 ans, Pierre Noël a assisté aux différents

ateliers où il a rencontré des personnes passionnées, qui, généreusement, acceptaient de partager leurs connaissances. « Je revenais toujours emballé de ces périples, affirme-t-il, c'est à cette époque que j'ai appris qu'il n'y a pas de limites à ce que l'on peut créer sur un tour. La seule limite est son imagination. »

Au fil des rencontres, des liens se sont créés et le tourneur a développé un nouveau réseau d'amis, réseau qu'il apprécie d'autant plus depuis qu'il est retraité de la construction. Avec le temps, ce réseau d'amis s'est agrandi et l'ATE (Amis tourneurs de l'Estrie) s'est naturellement formée. « J'ai, depuis, changé mon tour. Ma passion du tournage ne cesse de s'intensifier. Le tournage sur bois me permet d'exploiter

Association les Amis Tourneurs de l'Estrie

Fondée au début des années 2000, l'association les Amis Tourneurs de l'Estrie (ATE) regroupe des tourneurs sur bois de tous les niveaux d'expérience. Le groupe compte plus de cinquante membres dont les rencontres permettent l'échange de connaissances entre artistes qui métamorphosent l'apparence de pièces de bois naturel pour le bonheur des yeux. Avis à tous : le tournage sur bois encourage la récupération de cette matière naturelle et noble qui se retrouve parfois dans votre jardin ou dans votre boisé. Avec votre complicité, ces pièces inutilisées pourraient recevoir une deuxième vie par la création d'œuvres uniques et dignes d'une galerie d'art.

Site web : ateplus.org

le bois tout en laissant libre cours à ma fibre artistique. J'ai la tête remplie de projets, ce qui me manque est, comme à tous les retraités, le temps. »

Un petit grand livre

Pierrette Denault

Parlons d'abord de l'objet-livre. *Partir de loin* de Caroline Dawson est un petit album d'une trentaine de pages. Il est illustré de façon magnifique et parsemé de pointes ludiques : ici un bol à soupe qui sourit, là des nuages en forme de moustaches bleu ciel, des valises qui débordent et qu'on peine à boucler, plus loin des envies de pipi en cascades. Un livre à placer dans tous les coins lecture. Un incontournable à laisser à la vue des élèves. Parions qu'il plaira autant aux grands qu'aux petits!

Ce qu'il raconte

L'histoire de Caroline Dawson, on la connaît déjà si on a lu *Là où je me terre*, un roman publié en 2020 dans lequel elle dévoile les péripéties de la famille qui, en 1987, quitte la dictature de Pinochet en quête d'une terre de liberté. Pour les parents, l'exil signifie trente-six métiers trente-six misères, des emplois mal payés, des horaires épuisants. Sans compter l'apprentissage de la langue. Pour Caroline (7 ans) et son petit frère, le nouveau pays représente les découvertes, les nombreux déménagements, les amis que l'on

perd et ceux qu'on se fera à la suite de changements d'écoles. Pour tous, ce sera une amélioration constante de leurs conditions de vie.

Cette nouvelle version – *Partir de loin* – a ses particularités même si elle raconte la même histoire. La narratrice est une certaine petite Caroline. Elle raconte le départ forcé de sa famille vers l'inconnu. On la suit pas à pas dans sa nouvelle vie. Elle découvre des réalités très étranges : les habits de neige, l'hébergement à l'hôtel ou en famille d'accueil, la langue qu'elle ne comprend pas du tout. « Tout

sonnait exactement pareil pour moi : chouin, chouin, chouin, chouin. » Il est question de dépaysement, d'adaptation, d'anxiété aussi. Pendant que les parents sont partis travailler, la narratrice garde son petit frère. « Le soir, dit-elle, quand il faisait noir et que nous étions encore seuls, tous les bruits étaient épeurants. » Écrite par petites touches humoristiques que supportent avec justesse et poésie les dessins de Maurèen Poignonec, l'histoire est menée à hauteur d'enfant.

Partir de loin est un legs inestimable pour qui souhaite ouvrir la conversation avec les petits sur l'immigration. On le sait, toutes les histoires ne se ressemblent pas. Mais



elles méritent indéniablement d'être entendues et accueillies avec amour. L'occasion serait belle pour des enfants de réfugiés ou d'immigrés de parler de cette étape ultime dans leur vie.

Partir de loin est publié aux Éditions de la Bagnole. Caroline Dawson a aussi fait paraître *Ce qui est tu*. Elle est sociologue et professeure au collégial.

Le vent léger

Nicole Beaudet

La lecture nourrit mon quotidien, alimente ma réflexion, mes échanges avec ceux qui m'entourent. Certaines œuvres me touchent particulièrement, comme *Le vent léger* de Jean François Beauchemin.



débrouillards et assoiffés de découvertes et d'expériences, que les parents savent bien alimenter et stimuler. Ce bonheur simple est subitement bousculé par la maladie de la mère, un cancer dont le pronostic est sombre. Tout au long du récit, les sentiments sont profonds, touchants, exprimés poétiquement, de façon imagée. L'éducation est remplie d'amour, de respect, d'ouverture. La profondeur du bonheur est manifeste sans jamais nier la douleur, la peine, le questionnement et même la colère. Chacun accompagne la mère à sa façon et ensemble ils cheminent, négociant les tournants dans une solidarité que l'adversité renforce.

Pour bien ancrer le récit dans le temps, l'auteur relie les événements vécus par la famille à des éléments de l'histoire du Québec et du monde.

Cette lecture m'a émue. J'ai goûté chaque instant en compagnie de cette famille simple mais touchante, aimante et bien vivante.

Son écriture magnifique nous entraîne dans le quotidien de la famille Cresson, vivant à la campagne au début des années 1970 : le couple et leur six enfants, plutôt

Commentaire de lecture

Louise Masson

J'ai lu l'article de Gabriel Martin à propos de « pelter » dans le dernier numéro du Journal de rue et je suis totalement d'accord avec sa prise de position. Le Québec gagnerait à être plus affirmatif dans l'application de sa souveraineté linguistique. Les puristes ont trop de pouvoir à mon avis.

Je dois dire que ma position sur la souveraineté linguistique du Québec découle directement de l'influence positive — et hautement créative — de ce linguiste, et de son engagement envers le respect de la langue et le respect des gens qui la parlent. Ses articles le démontrent clairement.



Le naufragé

Bernard Couture

Sueur froide de la guerre
Triste fièvre de la haine
Détestation de l'ennemi
Aimer haïr un paradoxe

Aucune décence à la guerre
La morale n'a plus de conscience
Cannibalisme et turpitude
L'humain a perdu son soi-même

L'humanité en plein naufrage
L'alfa de la mort glorifié
Une crapulerie la guerre
La paix pour les âmes charitable

Écoute ton cœur

René Guillemette, artiste-peintre

Écoute ton cœur
Il te dira ta sagesse
Tu n'auras plus jamais peur
Tu seras dans l'allégresse

Écoute ton cœur
Il sera ton meilleur guide
Tu verras cette lueur
Et ta vie deviendra fluide

Écoute ton cœur
Il ne te mentira jamais
Tu deviendras possesseur
De cette grande paix

Écoute ton cœur
Tu y trouveras ton chemin
Il sera ton conducteur
Pour aller toujours plus loin

Mon frère

Alberto Quero

Mon frère avait une flûte et pouvait défier une armée de cyclopes
Mon frère était courageux comme une épée
et généreux comme un archange.
Chaque jour, il secourait une donzelle
et tuait un dragon.

Mon frère ne chancelait jamais
et les fantômes fuyaient sa présence,
épouvantés.

Mon frère parlait avec les oiseaux
dans une langue qu'eux seuls comprenaient.
Mon frère avait des chaussures rouges
et connaissait le nom de toutes les constellations
Mon frère trouvait la sortie de tout labyrinthe,
sans avoir besoin d'un fil pour lui indiquer le chemin.

Mon frère lisait de travers et l'inertie l'exaspérait.
Mon frère savait voler
et il aimait le faire pieds nus.

Mon frère était capable d'hypnotiser les requins.
Mon frère a inventé une guitare qui sonne spontanément
et qui joue une mélodie différente chaque fois.
Mon frère pouvait dompter cent rhinocéros d'une seule main.
Mon frère n'a jamais su ce qu'étaient le vertige et les nausées.
Mon frère aimait manger des biscuits au chocolat
et il lui suffisait de toucher les arbres
pour savoir quel était le nombre exact de leurs feuilles.
Mon frère a acheté un vignoble et un champ de blé.

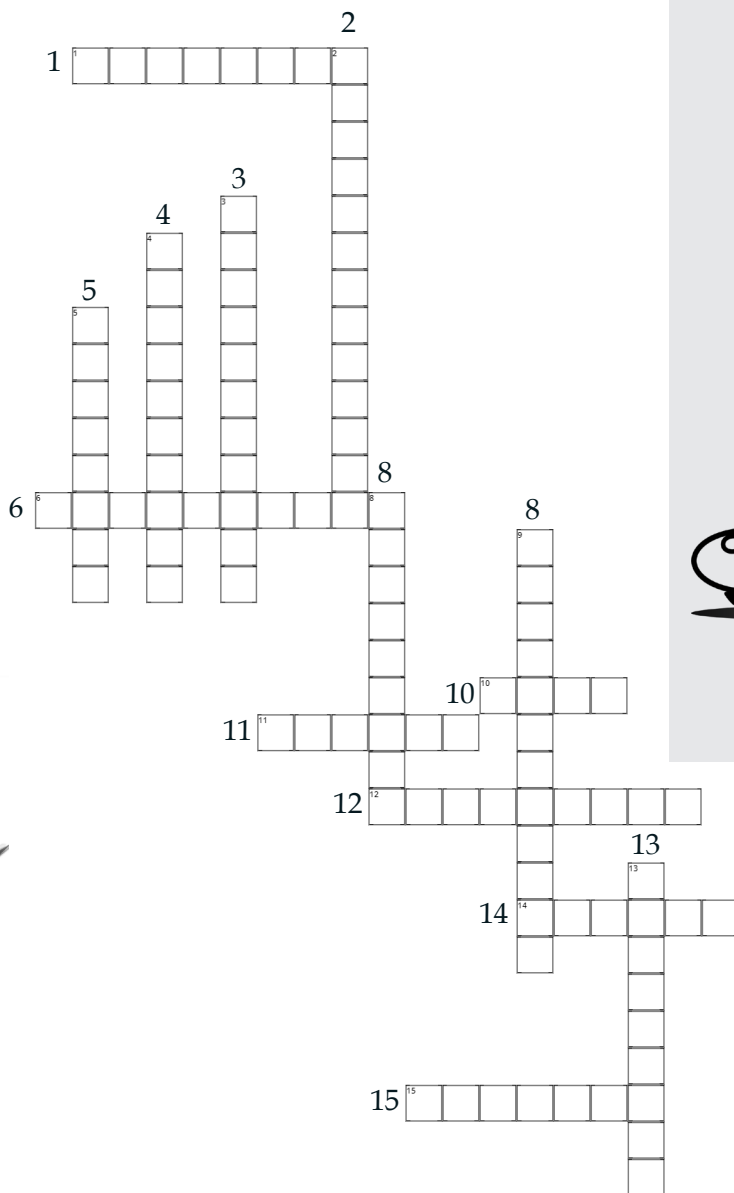
Mon frère a pris un vaisseau fait en bois d'olivier
et il est parti vers un lieu
où il n'y a aucun bruit.

Et le temps s'est arrêté.

Chaque nuit, il rame doucement
de nuage en nuage
vers les espaces les plus lointains.

MOTS CROISÉS

Thème : le Journal de rue, l'itinéraire vers la prospérité sociale



Horizontal

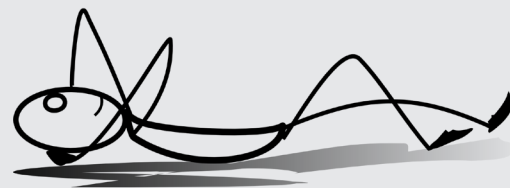
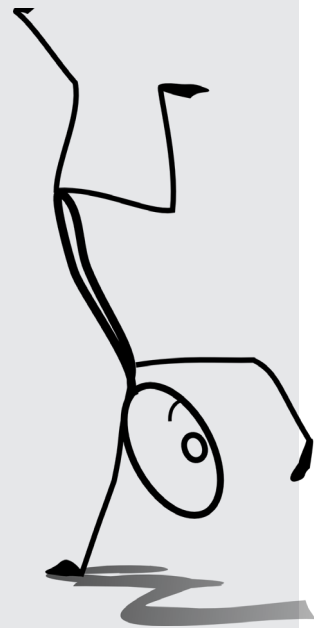
1. Une passion pour plusieurs bénévoles qui collaborent à la production du Journal.
6. Une valeur importante du milieu communautaire.
10. Élément important qui permet au Journal de financer sa mission sociale.
11. Fait à base de copeaux de bois.
12. Premier mot du titre du livre produit par le Journal de rue dont les profits vont au Fonds des camelots.
14. Région administrative dans laquelle est distribué ce journal.
15. Ils appuient la mission de notre organisme en y adhérant.

Vertical

2. Une nouvelle thématique dans le Journal et une valeur qui nous tient à cœur.
3. Il aide les personnes ayant besoin d'accompagnement au Journal, son travail est social.
4. Ensemble de moyens qui aboutissent à la création d'un bien nouveau ou d'un service.
5. Ces gens vous vendent le Journal de rue.
8. Toujours à la page 2 du Journal de rue.
9. Nicole Boisvert et Jean-François Dupuis en sont.
13. Le Journal de rue de l'Estrie en est un.

SUDOKU

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



Merci d'appuyer la mission du Journal de rue !



Adhérez au membrariat en visitant le JdrEstrie.ca/le-journal/devenir-membre

Rencontre avec Gabrielle Filteau-Chiba

3 avril, de 18h30 à 20h
À la bibliothèque Éva-Sénécal

Rencontre avec l'autrice écoféministe Gabrielle Filteau-Chiba qui nous présentera son plus récent livre, HEXA, un roman d'anticipation qui se déroule dans un campement de reboiseuses au nord des monts Uapishka.

Réservation obligatoire : 819 823-8000, poste 5597.

Dynamiser le centre-ville

4 avril de 18 h à 20 h 30
Quartier général de l'entrepreneuriat (QG) au 80, rue Wellington Sud, salle 1300

Voici l'occasion de partager vos idées pour contribuer à la mise en valeur et au dynamisme commercial du secteur. Venez soumettre des idées sur trois thématiques: l'identité (ADN) du centre-ville, l'ambiance et l'expérience du quartier et son potentiel de développement et sa vision d'avenir

Inscription en ligne : sherbrooke.ca/atelier-centro

Grande conférence du Pr Jean-Louis Heudier

5 avril de 12 h à 13 h 15

Astronome retraité et grand vulgarisateur scientifique, le Pr Heudier prononcera une conférence sous le titre *Fantastiques éclipses, de la frayeur à la raison*. Que nous racontent encore les éclipses? Pourquoi les humains provoquent-ils des éclipses artificielles? Qu'en apprennent-ils? De bien belles histoires, pleines de science, de bon sens, de craintes et de croyances.

Au Balcon du Foyer du Mont-Orford, Centre culturel de l'Université de Sherbrooke (Campus principal). Inscription obligatoire. La conférence sera aussi diffusée en direct.

Journée de vulgarisation scientifique de Sherbrooke

Dimanche 7 avril, entre 10h et 20h
Musée de la nature et des sciences
Présentations de projets (élèves de l'école Sacré-Cœur et étudiants-chercheurs universitaires), conférences (Yannick Bergeron : sexe drogue et rock n'roll; Normand Voyer); et activités thématiques.

En savoir plus :
819 564-3200, info@mns2.ca

Éclipse solaire

8 avril, arrivée sur le site : 13 h 30
Stationnement du Centre de foires de Sherbrooke (1600, boul. du Plateau-Saint-Joseph)

L'équipe du Centre de foires de Sherbrooke, en collaboration avec Destination Sherbrooke, vous convie à une expérience astronomique unique : l'observation de l'éclipse solaire totale

Le Festival cinéma du monde de Sherbrooke (FCMS)

Du 9 au 14 avril

Pour sa 11^{ème} édition, le FCMS salue le cinéma d'ici et celui de 35 pays. Une quinzaine d'événements attend le public dans 8 lieux à travers la ville. Il y en a pour tous les goûts! Compétitions (internationale et locale), ciné-concert, ciné-campus, ciné-pyjama, etc.

Programmation complète : fcms.ca/horaire

À Go! C'est pédago à la biblio!

12 avril de 13 h 30 à 15 h
Bibliothèque Éva-Sénécal

Atelier créatif avec bricolage pour les 5 ans et plus. Venez bricoler et rigoler en bonne compagnie à la biblio! Les animatrices vous attendent avec des projets et des idées qui mettront du soleil dans votre journée.

Les enfants de 9 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

Réservations obligatoires (au comptoir d'aide aux lecteurs du rez-dechaussée de la bibliothèque Éva-Sénécal ou par téléphone au 819 823-8000, poste 5597).

Atelier de cartes d'artistes par Claire Bureau

14 avril de 14 h à 16 h

À la Maison Bleue (Parc du Domaine Howard)

Les *Artist Trading Cards* (ATC) ou « cartes d'artistes » sont une forme d'art original en miniature. Après un bref survol des origines et des règles des ATC, divers exemples seront présentés. Chaque participant pourra ensuite créer deux de ses propres œuvres miniatures, en utilisant une variété de matériaux et techniques de son choix.

En savoir plus : Kathleen Loignon 1 873-200-2440, info@cacjc.ca

Astrolab du Lac-Mégantic

Ayez le privilège de vivre l'éclipse totale de Soleil, le 8 avril 2024, au pied du Mont-Mégantic, profitez des animations sur scène extérieure avec rediffusion en direct sur écran géant de la progression de l'éclipse. Un service de navette sera disponible un peu partout en Estrie pour vous conduire à cette activité exceptionnelle. Visitez le astrolab.qc.ca pour plus d'informations.

Semaine de l'Action Bénévole (SAB)

Du 14 au 20 avril

Les bénévoles jouent un rôle fondamental dans la capacité d'affronter les moments difficiles que nous vivons. C'est sous le thème *Ça compte toujours* que sera souligné leur partage de temps, de compétences, d'empathie et de créativité essentiel à l'inclusivité, à la résilience et au bien-être des collectivités. Partout au pays, la SAB sera célébrée par des événements dédiés à la reconnaissance des bénévoles.

Assemblée générale du Regroupement du Bois Beckett

Mercredi 17 avril, 19h
Parc Jacques-Cartier, 220 rue Armand-Nadeau, pavillon Armand-Nadeau, salle 106

Vous avez à cœur le Bois Beckett et aimeriez prendre part à ce groupe dynamique qui veille sur votre forêt urbaine? Quelques postes de citoyens-bénévoles sont à combler au conseil d'administration. Bilan des activités, tirages et conférence sont au programme.

Pour en savoir davantage, consultez le site boisbeckett.org et la page Facebook.

Soirées de contes | Claire Jean Delphine Machon Anne-Marie Robitaille Simon Venne-Landry

25 avril de 19 h à 21 h
À la Maison Bleue Parc du Domaine-Howard

Les soirées de contes sont de retour dans une formule intimiste et conviviale. Cette saison rend hommage au répertoire des *Mille et une nuits* qui a été travaillé par des conteurs et conteuses d'ici lors d'une formation avec Jihad Darwiche à l'été 2023.

En savoir plus : Miguel St-Laurent 1 819-791-8873, info@cacjc.ca, www.cacjc.ca

Parcours de poésie – 10^{ème} édition

Du 2 mai au 2 juin

Offrez-vous une promenade à saveur poétique au centre-ville. Le festival *Sherbrooke prend la parole* a collecté auprès de la communauté de nombreux poèmes, slams, textes courts et contes sous le thème *Tissé serré*.

Loterie JEVI 2024

39^{ème} édition, sous la présidence de Yan Perreault.

Tirage virtuel le mercredi 12 juin à 19 h. 6 grands prix allant jusqu'à une valeur de 4 000 \$. Pour se procurer un billet (150 \$) : www.jevi.qc.ca/loterie-jevi

Chaque année sur les territoires desservis par JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie, c'est environ 50 personnes qui décèdent par suicide.

Le Balado des petits ours

Le Petit Théâtre de Sherbrooke annonce son tout premier contenu audio. Petites aventures poétiques livrées tout en douceur sur la plateforme Radio-Canada OHdio. À écouter dans une cabane de cousins, sur le divan avec une doudou ou en partageant une collation.

Centre Multi-Loisirs Sherbrooke

Située dans les locaux du Centre Multi-Loisirs Sherbrooke au 1010 rue Fairmont, l'**Épicerie Solidaire Commun'Action** est ouverte tous les jeudis de 10h à 17h. On paie en argent comptant seulement.

Du mardi au vendredi, la vie de quartier s'anime autour d'activités libres et organisées.

Solution du sudoku

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

Solution du mot croisé

1. écriture; 2. environnement; 3. intervenant; 4. production; 5. camelots; 6. solidarité; 7. oups, pas de sept!; 8. éditorial; 9. photographes; 10. dons; 11. papier; 12. Livraison; 13. organisme; 14. Estrie; 15. membres.

PAR NOTRE **ENGAGEMENT SOCIAL**, NOUS CRÉONS DES **EMPLOIS DE QUALITÉ** POUR DES PERSONNES VIVANT AVEC DES LIMITATIONS FONCTIONNELLES AFIN D'AMÉLIORER LEUR **QUALITÉ DE VIE**.

PAR NOS **COMPÉTENCES**, NOUS OFFRONS UN SERVICE DE **SOUS-TRAITANCE INDUSTRIELLE** AUX ENTREPRISES DU QUÉBEC.

Tu vis avec certaines limitations et
TU CHERCHES UN EMPLOI?
ON RECRUTE!

POUR POSTULER :
sgauthier@defipolyteck.com
819-563-6636, poste 119



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

MAGOG
2201, rue Tanguay
Magog (QC) J1X 7K3

COATICOOK
271, rue St-Jacques Sud
Coaticook (QC) J1A 2P3

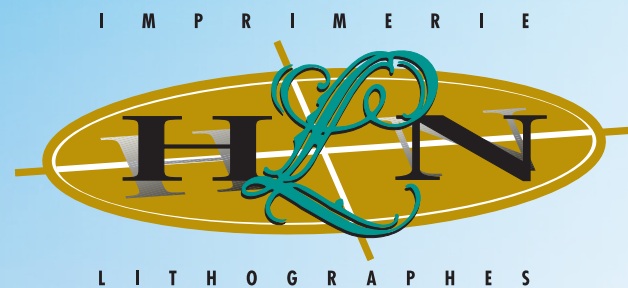
defipolyteck.com



DÉFI POLYTECK,
c'est plus qu'un milieu de travail,
c'est un milieu de vie!

#FORCEADAPTEE

Heureux d'encourager
le Journal de rue!



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