



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



Atelier d'écriture JDRE
Textes des participants
PAGES 12 - 13



Festival des traditions du monde de Sherbrooke
PAGE 11



Léçon de vie à l'orée du bois. Je te préviens : tu t'aventures de l'autre côté de la route et c'est la mort assurée. Tu ne te méfieras jamais assez des autos et des motos, des autocars et des VR, de ces pick-up gros comme les monstres du Madrid. Ces fauves d'acier, ça file toujours à la vitesse grand V, ça zigzague d'une voie à l'autre, ça rue d'impatience. Et ça tue parfois. Ah, ces humains, je me demande bien après quoi ils courent pour être aussi pressés !

Texte : Pierrette Denaul / Photo : Jean Gagné



CARITAS ESTRIE

POUR UN MONDE MEILLEUR

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



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

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Pierrette Denault, présidente
- Jean-Marc Lemay, vice-président
- Karine Therrien, trésorière et secrétaire
- Nancy Mongeau et Olga Renaud, administratrices; René Guillemette et Yves Masson, administrateurs

COMITÉ DE PRODUCTION

- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Agent-pivot : Gabriel Martin
- Développement et publicité : Karine Therrien
- Révision : Pierrette Denault, Frédérique Garain, Laurent Mounaqui, Gabriel Martin et Karine Therrien
- Photographie : Nicole Boisvert et Jean Gagné
- Rédaction : Nancy Mongeau, Pierrette Denault, Karine Therrien, Jacques Quintin, Monique Turcotte, Bernard Couture, Gabriel Martin, Érick Gauthier, Lucie Lafrenière, Luc Pelletier, Guy Dumont, G. Bolomaise, Benjamin Villeneuve, Jean-Simon Mercier, René Guillemette, Michèle Charest, Amélie Hébert-Chaput (APVBAL), Martine Auray (Rayon de Soleil de l'Estrie), Keven Michaud (Les Petits Frères de Sherbrooke), Serge Arel (CAAP-Estrie), Valérie Samson, (ARCHE de l'Estrie), Kelly Laramée (CALACS Aggression Estrie), Mona Louis-Jean (PEPINES), François Poirier (Momenthorn), Josée Michel (Seuil de l'Estrie), Victor Christian Brisebois, Amélie Hébert-Chaput (Association pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox à Sherbrooke), Cloé Dumouchel (Ma Cabane), Valérie Saracosa (FTMS), Cédric Rodier (IRIS Estrie), Edward Sanger (GRIS Estrie), Julie Dubois (Alliance Arc-en-ciel de Québec), Ghost (Divers-Gens), Juristes engagées, Juristes engagées, François Fouquet (Coop funéraire de l'Estrie)
- Intervention : Grégoire-Étienne Saint-Aubin
- 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 : 5000 exemplaires (vendus en Estrie sur la rue par nos valeureux camelots)
Dépôt légal : D 23380
ISSN : 1927 - 0925

POUR NOUS JOINDRE

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

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

SUIVEZ-NOUS

Facebook : [JournaldeRueEstrie](https://www.facebook.com/JournaldeRueEstrie)
Site web : www.JdrEstrie.ca

SOMMAIRE

Page éditoriale.....	p. 2
Voix libre.....	p. 3 - 4
Communautaire.....	p. 5 - 8
Page d'or.....	p. 6 - 7
Au féminin pluriElles.....	p. 9
Jonction santé mentale.....	p. 10
Culture.....	p. 11
Ateliers écriture JDRE.....	p. 12 - 13
Livres.....	p. 14
Poésie.....	p. 15
Linguistique.....	p. 16
Êtres différents pour un monde sans pareil..	p. 17
La diversité, c'est mon genre.....	p. 18 - 19
Chroniques.....	p. 20
Coopérative funéraire de l'Estrie.....	p. 21
Divertissement.....	p. 22
Petites annonces.....	p. 23

Financé par le
gouvernement
du Canada



• PAGE ÉDITORIALE

Conseil pratique pour communication saine

Nancy Mongeau

L'art de la communication est une chose qui se développe tout au long d'une vie. Si certains ont la parole facile, cela ne signifie pas pour autant qu'ils maîtrisent l'essence d'une communication saine et épanouissante. Je partage avec vous ici une réflexion sur le sujet.

Bernard Werber a écrit dans l'*Encyclopédie du savoir relatif et absolu*:

« Entre
Ce que je pense
Ce que je veux dire
Ce que je crois dire
Ce que je dis
Ce que vous avez envie d'entendre
Ce que vous entendez
Ce que vous comprenez
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même... »

Bien s'exprimer est important, mais une part de la clé d'une bonne communication relève de la personne qui écoute. Afin de créer une ambiance de dialogue qui soit constructive et d'éviter tout malentendu avec nos proches, nos collègues ou même avec des étrangers, voici un truc qui peut soulager bien des tensions. Que ce soit de manière virtuelle ou en personne, posons-nous ces questions si

quelqu'un exprime une chose qui nous semble intolérable ou qui provoque en nous des émotions négatives : « Est-ce que cette personne est mal intentionnée? Est-ce que j'ai bien compris ce qu'elle veut dire? » Si vous ne lui posez pas directement la question avant d'émettre quelque commentaire que ce soit, la réponse est probablement : « non, vous ne connaissez pas ses intentions, ni ce qu'elle veut véritablement dire. » Il est facile de présumer et de se tromper: même quand l'intention de l'autre semble évidente, on peut avoir mal compris, le doute est permis.

Pourquoi ?

Peut-être parce que cette personne a de la difficulté à s'exprimer ou que son parcours diffère du vôtre. Peut-être parce que les définitions d'un mot sont multiples ou que la personne s'exprime avec sarcasme ou ironie. Allez savoir pourquoi on ne se comprend pas toujours bien !



Avant de réagir, de déverser vos commentaires défensifs, accusateurs ou haineux sur une personne qui semble pourtant le mériter, posez-lui une question afin de valider votre compréhension de son discours. C'est dans le dialogue et l'ouverture que les véritables intentions peuvent être dévoilées. Tant de conflits sont évités quand on prend le temps d'écouter l'autre avant de porter un jugement ou de prendre nos interprétations pour des faits. Comme le dit si bien l'auteure-compositrice-interprète québécoise Ariane Moffat : l'ouverture de l'esprit n'est pas une fracture du crâne!

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!**

Commentaires du lectorat

Le numéro précédent du Journal de rue de l'Estrie m'a particulièrement plu et m'a donné envie – en tant que membre de l'équipe de production – d'envoyer publiquement quelques œillades complices à ceux, celles et ciels qui ont contribué à son contenu.

Jacques Quintin (p. 5) nous fait réfléchir à chaque ligne. « Jouir sans l'autre est le comble de la perversion. », lance-t-il devant l'horreur de la destruction guerrière, ce à quoi on aurait envie de répondre que le comble de la perversion n'est pas de jouir sans l'autre, mais bien de jouir contre l'autre... jusqu'à ce que la profondeur de sa pensée nous frappe : l'insensibilité et l'indifférence serpentent plus insidieusement que la haine et le sadisme.

Nancy Mongeau (p. 8), par son article informatif sur la crise du logement, nous fait réaliser combien la pandémie et les disparités économiques enfonce certains de nos semblables dans une situation intenable; elle clôt pertinemment son texte en rappelant le caractère éminemment politique de l'enjeu.

Charlie Dudemaine (p. 9) a produit un texte prodigieux. Iel s'approche de

nous à pas feutrés pour nous convier fructueusement dans son univers. Par ailleurs, son témoignage est rédigé avec suffisamment de maestria pour rendre le plus enhardi des réfractaires sympathique à l'usage des points médians.

Jean-Marc Lemay, Lucie Lafrenière, Eugénie Marchand, Pierrette Denault et bien d'autres mériteraient des éloges comparables. Alors, bravo à toute l'équipe!

— Gabriel Martin

Magnifique!

Encore une fois, le Journal de rue nous offre un magnifique numéro. On voyage à travers des textes informatifs qui nous parlent de covid, de crise du logement, de santé mentale ou d'âge d'or. Les textes à vision sociale nous sensibilisent à différentes réalités et on ressort de notre lecture un peu plus

Le présent numéro est mis en vente sur la rue entre le 1er août et le 30 septembre.

Si vous le recevez dans le Publi-Sac après cette date, c'est que nous écoupons les invendus plutôt que de les détruire, espérant ainsi rejoindre de nouveaux lecteurs et lectrices. Si vous désirez acheter le prochain numéro, rendez-vous auprès d'un de nos camelots de rue sur les points de distribution suivants: Marché de la gare de Sherbrooke, Maison du cinéma, Maxi (des Grandes-Fourches ou Portland), Metro Plouffe, IGA Bouchard. Plus de points de distribution sont décrits sur notre site web JdrEstrie.ca

Les camelots du Journal bénéficient d'une réinsertion sociale et professionnelle par le biais de la vente de ce journal communautaire. Que ce soit en achetant une copie du Journal, en vous abonnant en ligne ou en envoyant un don à l'organisme, votre appui est indispensable à leur cheminement.

humain, un peu mieux informé. La lecture de ce numéro nous amène à réfléchir à différents sujets et à ouvrir notre regard sur la réalité des problèmes sociaux. Comme toujours, je suis sortie de ma lecture plus enrichie!

— Véronique Lemay

Bravo!

Ce journal est de plus en plus intéressant. Les articles variés, assez bien étoffés et actuels, captent mon intérêt. Je salue le travail de l'équipe et son souci de présenter des lectures bien documentées. Continuez ce beau travail.

— Lisette Letendre

VOLUME 20 - NUMÉRO 3 (juin-juillet 2022) 4 5

Journal de rue
de l'Estrie
LITINÉAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE

Le Journal de rue de l'Estrie célèbre ses 20 ans.

LA BOUQUINERIE DU ROTARY
Pour le plaisir de lire à faible coût!
155 King St. Est, Sherbrooke

Page d'or
Des enjeux pour les aînés
PAGES 6-7

Du beau théâtre!
École secondaire de La Motte
PAGE 11

Merci de nous lire et d'encourager notre équipe de camelots!

Ces commentaires du lectorat concernent le précédent numéro du Journal (no 3 du vol.20) que vous pouvez consulter sur notre site JdrEstrie.ca

Créer, tout le monde le peut

Luc Pelletier

« Je n'ai pas de talent en dessin ». J'entends parfois cette sentence, comme si un juge avec jury te connaissait et avait décidé pour toi. Je suis un « ostineux sympathique ». J'insiste. Ce n'est pas un concours, le résultat ne compte pas, c'est le bon temps passé ensemble qui compte. Silence. Un regard inquiet ou désabusé qui semble vouloir dire « qu'est-ce qu'il me veut celui-là? » Un regard tout de même animé d'une étincelle : « Ah oui... peut-être que oui je pourrais me laisser tenter. » « Allez, s'il vous plait, qui veut une craie? »

Une personne, celle qui semble la plus jeune, tend la main et prend une craie. Elle se lève et approche la craie de l'asphalte. Je tends de nouveau la boîte en disant: «Quelle est votre couleur préférée?» Les bras demeurent collés à la table à piquenique. Un autre sourire en appui et je lance : « Voulez-vous écrire un mot? N'importe quoi, un mot pour commencer! » Deux autres personnes se lèvent. Avec chacune une craie à la main!

Je demande à une autre personne qui semble collée au banc, quel mot voudrait-elle que j'écrive au sol... un mot dans ta langue si tu veux... J'ai gagné mon pari, plus de la moitié de la tablée se lève. «Allez, j'ai hâte de lire ce mot. » Déjà dans mon dos, ça prend forme au sol. « MBOTE » « Et ça veut dire? »

« Bonjour, en congolais. »

Et « Bara mo » (bonjour en sango, langue de la République centrafricaine). Et une autre

personne écrit en arabe... Salam (paix).

Deux autres personnes ont entrepris un dessin au sol. Beaucoup d'enthousiasme tout à coup dans ce partage de sens avec les mots au sol. Puis la pause terminée, les membres du personnel de la Grande table retournent dans la cuisine poursuivre le travail.



Durant la pause, le personnel de la Grande table participe à une activité de Culture du cœur.

Les participants de la station culturelle, organisée conjointement par Cultures du cœur et la Grande Table, sont arrivés un à un durant l'heure qui a suivi. L'artiste, par la médiation culturelle, est au service des participants et non au service du résultat final... Cela a permis aussi à monsieur Nanga de se lancer, car il hésitait beaucoup. Je me suis accroupi près de lui et je lui ai suggéré de laisser danser ses mains sur le sol, en faisant le geste moi-même. Je me suis relevé, il a commencé à effriter la craie au sol...



M. Nanga, ne voulait pas signer, je lui ai suggéré d'écrire la date du jour, finalement, je présume qu'il a rédigé sa date de naissance : 1974.

NARCOTIQUES ANONYMES //:

ON PEUT T'AIDER.

PROBLÈME DE DROGUE ALCOOL MÉDICAMENTS

1-855-LIGNENA
NAQUEBEC.ORG

Avoir des projets réalistes

Guy Dumont

Récemment, je discutais avec une dame de soixante-treize ans qui me confessait qu'elle n'avait pas terminé sa 3^e année du primaire. Je lui fis remarquer délicatement que souvent le manque d'instruction causait des problèmes. Aussitôt, elle me répliqua :

- Je n'ai jamais de problème, j'ai des projets et si je rencontre des difficultés, je trouve toujours une solution.

Depuis cette conversation, les mots *projet*, *difficulté* et *solution* me reviennent souvent en mémoire. Je crois que cette dame avait raison de penser ainsi. Un problème nécessite une structure intellectuelle au niveau nécessaire à sa solution. Si une difficulté devient un obstacle, elle ne doit pas empêcher l'exécution d'un projet. Le projet doit être en harmonie avec notre niveau de compétence, notre intérêt, notre motivation, notre ténacité et sa possibilité de réussite.

Si tu te donnes régulièrement un petit projet, réalisable à ton niveau, et que tu contournes ou aplanis les petits obstacles, tu seras fier de tes réalisations. Tu te trouveras vite de nouveaux projets

car, plus tu accumules les réussites, plus tu prends confiance en toi, plus ton estime de soi augmente.

Des projets irréalistes

Les projets que nous voudrions réaliser sont souvent des désirs, des rêves et des satisfactions hors de notre portée, de nos capacités et leur degré de difficulté les rend souvent inatteignables. Si on persiste à vouloir les réaliser à tout prix, il est fort possible que ce genre de projet ne soit pas réalisable. Dès ce moment, l'intérêt, la motivation et la perte de l'objectif s'estompent rapidement et le projet devient plutôt une source de difficulté, d'échec, d'insatisfaction, de manque de confiance en soi et même d'abandon de tout autre projet.



Voici un exemple concret de projet réaliste. Je veux cultiver des légumes. Je tiens compte de la réalité face au coût, au temps prévu et à la qualité du produit. J'emmagasine les connaissances nécessaires à leur culture. J'identifie les étapes de leur production : le semis, l'entretien, la protection et la transformation du plant. À la toute fin, je récolte, déguste et partage avec joie.

À notre portée

La vieille dame a raison, elle réalise des projets qu'elle choisit. Elle contourne facilement ses difficultés parce qu'elles sont à son niveau de solution. Elle n'a pas de problème parce qu'elle choisit des projets qui ne comprennent pas des difficultés insolubles. On peut dire qu'elle est réaliste.

Un projet réalisé, c'est la fierté d'avoir surmonté des difficultés, c'est l'importance de l'estime de soi, c'est la conscience de notre propre détermination. Alors, on marche le corps droit, la tête haute et on affiche un sourire plein de fierté. Car n'est-on pas responsable de sa propre évolution personnelle?

Clinique médicale : pourquoi venez-vous?

G. Bolomaise

Convenance ou impertinence des informations. Aspect affaires versus question santé.

On ne devrait pas avoir honte de consulter le personnel médical pour des problèmes d'incontinence urinaire ou fécale, d'hémorroïdes ou pour un besoin d'antidépresseurs. Il n'est pas plus déshonorant pour la gent féminine d'avoir besoin d'une prescription de contraceptifs ou d'être traitée pour une vaginite que pour un homme d'avoir des problèmes de prostate ou de dysfonction érectile.

Mais, lors d'une prise de rendez-vous, soit téléphonique, soit en personne à la clinique médicale, avoir à étaler

ses problèmes devant tout le monde qui attend et entend n'est nullement acceptable. «Ça se fait presque partout», se plaignent des citoyens, déçus, soumis.

C'est une banalisation du droit à l'intimité et à la discrétion qui est dû à tout être humain responsable. Dès l'âge de quatorze ans, sauf exception, le consentement du jeune est exigé pour que ses parents aient accès à son dossier médical. Le dossier médical n'est-il pas aussi personnel que la brosse à dents ou des lettres d'amour?

Qu'advient-il de l'éthique professionnelle? L'individu fait-il face à l'«institutionnalisation» de règles qui ne sont pas au service de l'être, mais d'un système?

Un jour, avec humour, une personne a avoué en rigolant : «Bien, moi, je n'ai pas à dire à la secrétaire mes *problèmes d'homme*. Sauf à mon docteur, je conte des menteries quand on me questionne trop.». Attention! Vous savez ce qui est arrivé à Pinocchio!

Si le système ne change pas, il pourrait y avoir une longue cohorte de Pinocchio.

Le mensonge est un accommodement «déraisonnable» susceptible de nous attirer des ennuis. Il est «raisonnable» de ne dire que ce que nous voulons à qui nous voulons, à moins que des lois ou la logique s'y opposent. Il est «raisonnable» aussi, lors de questions inappropriées, de dire que nous préférons y répondre uniquement au personnel assigné aux soins de santé.

Les autres ont sur nous le pouvoir qu'on veut bien leur laisser. Utilisons donc notre capacité et notre liberté de penser par nous-mêmes... et gare à Pinocchio!



Hon. Marie-Claude
Bibeau
DÉPUTÉE COMPTON • STANSTEAD M.P.
MINISTRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROALIMENTAIRE

175, rue Queen, bureau 204
Sherbrooke, Québec J1M 1K1
www.mcbibeau.ca
info@mcbibeau.ca
819 347-2598

Instagram Facebook Twitter mclauddebibeau

**PRENEZ PART À
L'ACTION BÉNÉVOLE**

À SHERBROOKE

**TROUVEZ VOTRE
IMPLICATION**

CABSHERBROOKE.ORG

Atelier de travail créatif à La Cordée

Victor Christian Brisebois

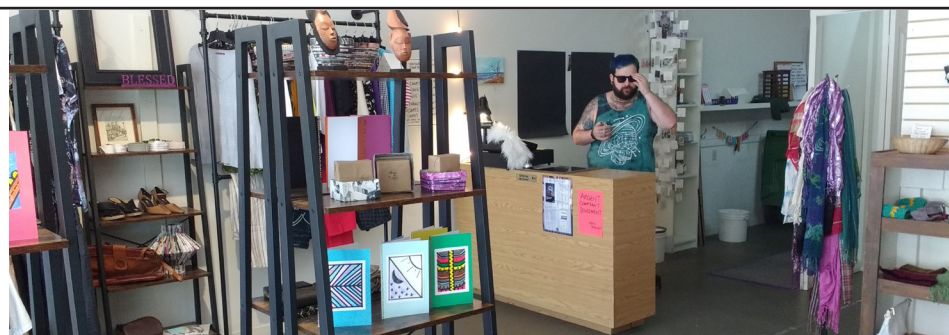
Plus une ville est grande, plus il y a de personnes avec des besoins en santé mentale. Heureusement, à Sherbrooke, une ville de 173 000 habitants, un bon nombre d'organismes offrent des services d'aide, de JEVI à l'APPAMM-Estrie en passant par L'Autre Rive.

La Cordée, ressource alternative en santé mentale, est l'un de ces organismes. Elle offre notamment une opportunité pour les personnes vivant avec des difficultés telles que la schizophrénie, la bipolarité ou l'anxiété, d'occuper une à deux périodes par semaine de leur temps à un atelier de travail créatif.

L'atelier de travail créatif (anciennement appelé le plateau de travail occupationnel) est destiné à permettre aux membres de la Cordée de relever de petits défis ou simplement d'occuper leur temps, de sortir de chez eux et de créer des liens. Les intervenants principaux, Rémi Laflamme, Jean-François Beaudoin et Camélie Appolon, organisent aussi de petits ateliers de développement personnel ou encore des discussions sur l'actualité.

Les tâches varient entre la fabrication de bloc-notes, de cahiers et de bols, l'étiquetage de produits, des projets artistiques comme de la couture ou simplement du coloriage. Une grande partie de l'atelier créatif est une friperie. Elle est destinée à la vente des produits fabriqués par les participants ainsi que des vêtements usagés, mais de bonne qualité et lavés sur place. Pour les vêtements, l'accent est mis sur la qualité. Il y a aussi quelques accessoires décoratifs. La friperie est située à l'avant du local, pignon sur rue, au 46 Wellington Nord à Sherbrooke.

À la fin du mois de mars 2022, l'atelier fut le théâtre d'un grand ménage du printemps : la partie arrière de l'atelier a été réorganisée et la friperie Le Support, réaménagée pour faire plus de place. Une artiste de la région de l'Estrie (Madame



Rémi Laflamme, intervenant à l'atelier créatif de La Cordée dans la friperie Le Support.

Pousses-Vertes sur Facebook), a peint la vitrine pour la rendre plus attractive.

Les produits vendus à la friperie Le Support sont destinés à tout le monde.

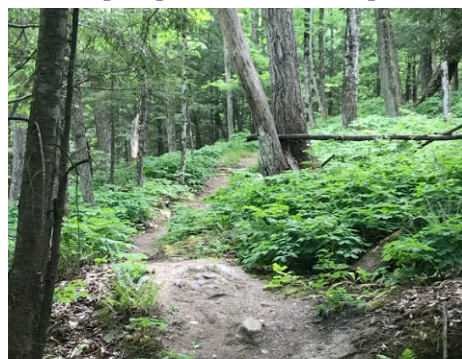
Lorsque vous entrez à la boutique, vous serez accueilli par un participant ou un intervenant. Allez y jeter un coup d'œil pour magasiner des vêtements de la fin de la saison estivale!

Notre richesse verte

Amélie Hébert-Chaput, de l'Association pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox à Sherbrooke

Les forêts situées en zone urbaine ont la vie dure! Plusieurs d'entre nous ont un souvenir d'enfance d'un boisé de quartier dans lequel on jouait, mais qui n'existe plus aujourd'hui. Un souvenir rasé pour laisser place à une jungle de maisons. Pourtant, habiter en ville ne devrait pas impliquer que l'on doive sacrifier notre besoin d'être près de la nature.

Les espaces verts augmentent significativement la qualité de vie des citoyens et des citoyennes. À Sherbrooke, l'Association pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox (APVBAL) travaille fort pour sauver le Boisé Ascot-Lennox, situé entre les districts d'Ascot et de Lennoxville. Cette forêt de presque 700 acres, composée de



Crédits photo : Alexandre Séguin-Désy, trésorier de l'APVBAL

terrains privés, représente une richesse verte inestimable pour plusieurs raisons écologiques et également pour son potentiel d'accès à la nature en pleine ville. Devoir se déplacer hors de la ville pour accéder à des activités de plein air demande des moyens (transport, frais d'accès, équipements) qui peuvent être inaccessibles pour des personnes en situation de pauvreté.

L'APVBAL souhaite collaborer avec la Ville de Sherbrooke pour que le Boisé Ascot-Lennox soit protégé et valorisé. Dans cet objectif, nous avons une campagne de sociofinancement en cours pour pouvoir acheter un premier terrain situé dans ce boisé (lien : gofund.me/d0ca8c5b).

Pour vous impliquer dans les diverses actions de notre OSBL ou pour plus d'informations, contactez-nous à : boiseascotlennox@gmail.com



Un deuxième voilier remis à Aqua-sport adapté Estrie par le Club Rotary de Sherbrooke servira principalement à faire vivre le plaisir de la voile à une clientèle ayant un handicap physique ou intellectuel au Club nautique du Petit Lac Magog. Sur l'image, de gauche à droite : Michel Tessier et Paul Lessard d'Aqua-sport adapté Estrie, accompagnés de Sébastien Dupont et François Bouchard du Club Rotary de Sherbrooke.

Il n'y a pas d'âge pour être heureux!

Martine Auray, coordonnatrice à Rayon de Soleil de l'Estrie

Il n'y a pas d'âge pour être heureux, c'est notre devise à Rayon de Soleil de l'Estrie. Notre mission est de rendre nos personnes âgées épanouies, mais surtout, de favoriser leur autonomie. Nous y parvenons en nous occupant de leur temps de loisirs. D'emblée, notre organisme aide les aînés à alléger leur solitude tout en favorisant les contacts sociaux. Nous travaillons en partenariat avec les autres organismes communautaires dont la mission est de soutenir les aînés au quotidien.

Les lundis, mardis et mercredis, de septembre à décembre et de janvier à mai, nous amenons nos aînés à participer à des journées d'activités accompagnées d'un bon repas. Nous téléphonons à nos membres et leur offrons de l'aide au transport pour nos activités. Nos journées comprennent de l'animation, du soutien et de l'intervention auprès et avec des aînés par le biais de différentes activités: information, loisirs, culture, programme vie active et présence de notre kinésiologue. Toutes les journées thématiques telles Noël, St-Valentin, Pâques, le temps des sucres, la cueillette

des pommes et j'en passe sont célébrées chez nous.

Il suffit d'avoir une oreille attentive et de l'énergie positive. Le non-jugement et le respect sont également essentiels. Comme le disait si bien Saint-Exupéry dans son fameux livre *Le Petit Prince*: « Nous sommes tous un rayon de soleil pour quelqu'un... mais on ne le sait pas toujours. »

Nous avons vécu beaucoup de bonheur cette année puisque nous avons été en mesure de reprendre nos activités à la suite de la pandémie. Nous sommes heureux de nous retrouver et soyez assurés que nous gardons les doigts croisés pour poursuivre nos activités régulières à compter du 12 septembre 2022. Nous avons beaucoup de plaisir à Rayon de Soleil. Nos nombreux bénévoles font en sorte que tout est toujours en place afin que nos aînés passent de belles journées. Notre devise est de vous accueillir dans le respect, la dignité et surtout, avec un beau grand sourire. Chez nous, on



Chez Rayon de Soleil de l'Estrie, nous vous accueillons dans le respect, la dignité et surtout, avec un beau grand sourire!

tombe amoureux avec le sourire des gens, les rides, les marchettes, les petits bobos, les cheveux gris et j'en passe! Nous vous aimons tel que vous êtes et notre objectif est de vous voir sourire.

Dès septembre, venez constater par vous-même à quel point nous sommes heureux et que le soleil brille ici tous les jours, et ce, beau temps, mauvais temps. Je vous invite à visiter notre page Facebook et j'ai bien hâte de vous rencontrer!

Qu'est-ce que le CAAP-Estrie?

Serge Arel, directeur du CAAP-Estrie, au nom de la Concertation estrienne contre la maltraitance des personnes âgées

En tant qu'usager du réseau de la santé et des services sociaux, vous avez des droits : être informé, recevoir les soins requis, participer aux décisions et y consentir, etc. C'est pourquoi le CAAP-Estrie est là pour les faire valoir. Nos intervenants écoutent votre situation et vous suggèrent les pistes de solution selon votre choix.

De fait, le CAAP-Estrie est un organisme communautaire ayant pour mandat d'assister et d'accompagner toute personne désirant porter plainte auprès des installations du CIUSSS de l'Estrie-CHUS, soit les centres hospitaliers, CLSC, CHSLD et centres de réadaptation. Dans un premier temps, avant de porter plainte, nous vous invitons à vérifier si votre situation peut être réglée autrement avec les individus ou les services concernés. Sinon, nous vous aidons à rédiger la plainte et à la transmettre au commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

Dans le cas où un médecin est impliqué, votre démarche sera analysée par un médecin examinateur. Le commissaire étudiera votre demande, il analysera vos attentes et vous rendra une réponse. Le

délai maximum est de 45 jours après avoir reçu votre plainte. Le CAAP-Estrie vous accompagne durant toute la démarche en vous informant de ces délais et des éléments importants à retenir.

Si la réponse du commissaire ou du médecin examinateur ne vous convient pas, nos intervenants regardent avec vous quelles sont les avenues possibles. Selon vos intentions, le CAAP-Estrie vous aidera à transmettre votre demande au Protecteur du citoyen ou au comité de révision. L'objectif du régime d'examen des plaintes est d'améliorer la qualité des services.

CAAP sur le bail

Le CAAP-Estrie aide également les individus qui habitent des résidences privées pour personnes âgées (RPA) ayant des litiges avec leur bail ou qui

aimeraient connaître leurs droits. Par exemple, qu'arrive-t-il si le délai de renouvellement est dépassé? Puis-je contester, voire refuser une augmentation de loyer et des services? Dans le cas où je suis transféré en CHSLD, que dois-je payer? Puis-je résilier mon bail avant son terme? Voilà des questions que nos conseillers pourront éclaircir et auxquelles ils vous donneront une réponse.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou demande d'information au sujet de vos droits en santé. Nos services sont gratuits, confidentiels et professionnels. Nous pouvons vous rencontrer à votre domicile ou en utilisant un moyen de communication à votre convenance. Joignez-nous par téléphone au 819 823-2047 ou par courriel à caap-e@caapestrie.org.



Porter plainte est une démarche constructive, un moyen d'exercer ses droits et d'améliorer la qualité des soins et des services du réseau de la santé et des services sociaux. Le CAAP-Estrie est là pour vous y accompagner en cas de besoin.

La Page d'or est une présentation d'organismes visant le bien-être des personnes âgées.



Une grande famille pour les personnes âgées

Keven Michaud, coordonnateur régional, Les Petits Frères de Sherbrooke

Depuis 1962, Les Petits Frères agissent pour contrer l'isolement et la solitude des personnes de 75 ans et plus en leur offrant de l'accompagnement, des programmes et des activités gratuites pour illuminer leur quotidien et leur redonner la joie de vivre. Peu importe la façon dont elles arrivent jusqu'à nous, que ce soit d'elles-mêmes ou à la suite d'un signalement, elles ont la certitude de faire partie de notre famille jusqu'à la fin de leur vie.

Imaginez qu'après une vie bien remplie, la perte et l'éloignement progressif de votre famille et la fragilité apportée par le grand âge vous placent dans une situation d'isolement, de solitude profonde. Comment vous sentiriez-vous? Comment envisageriez-vous l'avenir?

Même à ce stade de leur vie, ces personnes ont besoin, comme vous, de contacts sociaux, de présence et d'amour. Chez Les Petits Frères, nous les accompagnons avec affection. Nous les surnomons d'ailleurs nos *Grands Amis*, ce qui exprime bien notre relation. Une fois accueillies parmi nous, elles auront trouvé une grande famille pour la vie.

Actifs dans la communauté sherbrookoise depuis 1986, nous avons pu constater que la solitude est bien plus présente qu'on ne pourrait l'imaginer. Au Québec, une personne sur cinq risque de souffrir d'isolement et ne peut compter sur aucun proche pour la soutenir. Ces chiffres pourraient exploser dans les prochaines décennies avec le vieillissement de la population.

Notre défi consiste à percer ce mur d'indifférence et à sensibiliser les commerçants et les voisins à la présence de personnes âgées dans leur quartier. De cette manière, nous pouvons marquer notre présence et notre capacité à aller vers celles et ceux qui ont perdu l'espoir d'être reconnus et valorisés.



Les personnes âgées ont besoin, comme tout le monde, de contacts sociaux, de

Notre force : les bénévoles

Les bénévoles des Petits Frères constituent la force vive qui nous permet d'accomplir notre mission. Nos équipes les forment pour leur permettre d'accompagner nos *Grands Amis* et *Grands Amis* dans l'évolution de leur état physique, émotionnel et cognitif. Ils leur offrent ainsi réconfort, chaleur et apaisement.


Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles personnes prêtes à s'engager pour soutenir notre cause et répondre aux besoins d'un nombre grandissant de personnes âgées isolées. Visitez petitsfreres.ca/benevolat pour soumettre votre profil.

Si vous vous sentez seul ou connaissez une personne âgée qui pourrait bénéficier de notre accompagnement, contactez-nous maintenant au 819 841-1620.

Fière de soutenir le Journal de rue!

Évelyne Beaudin,
maire de
Sherbrooke



Fête des Vendanges  PRÉSENTE

PASTILLES & PAPILLES
FONT LA FÊTE !

3-4-5-10-11
SEPTEMBRE 2022

POINTE MERRY - MAGOG

20^e ÉDITION

BILLETS EN VENTE AU
WWW.FETEDSVENDANGES.COM

Canada Québec 

On jase d'hépatite C avec le Projet C

Valérie Samson, directrice de l'ARCHE de l'Estrie

Le Projet C de l'ARCHE de l'Estrie est un service de soutien et d'accompagnement pour les personnes vivant avec l'hépatite C (VHC). Il vise la guérison du VHC en misant sur l'accessibilité, le maintien et la réussite du traitement. Grâce à un intervenant, les participants du Projet C sont outillés et référés, ce qui diminue les risques de réinfection post-traitement.

Le 27 juillet dernier, au parc Félix-Thibault et au centre de jour Ma Cabane, le Projet C a souligné la Journée mondiale contre les hépatites. Lors de l'événement, les infirmières des Services intégrés de dépistage et de prévention des ITSS (SIDEPE) et de l'équipe ACCÈS ont effectué du dépistage. Les personnes présentes ont ainsi pu accéder à de l'information et à du matériel de prévention liés à l'hépatite C grâce à l'équipe du Projet C et IRIS Estrie.

À propos de l'hépatite C

Le virus de l'hépatite C est transmissible uniquement par le sang, puis il cause une inflammation du foie. Étant donné

que peu d'individus en ressentent les symptômes, le dépistage est le seul moyen de vérifier sa présence dans le corps. De plus, le VHC est le seul virus d'hépatite ne pouvant être contré par un vaccin.

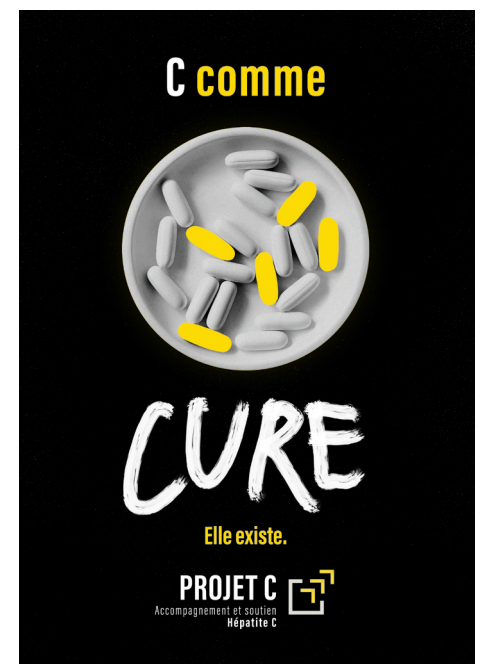
Saviez-vous qu'en 2018, 12 447 cas d'infection par le VHC ont été déclarés au Canada et que près de 44 % des personnes infectées par l'hépatite C l'ignorent?

Notre équipe est là

L'équipe du Projet C est en mesure de soutenir les personnes qui souhaitent se faire dépister pour le VHC dans les lieux prévus à cet effet. À la suite d'un diagnostic positif, elle accompagne les participants à leurs divers

rendez-vous médicaux; offre des dépannages alimentaires durant le traitement; prend en charge des suivis individuels; distribue du matériel de consommation et de prévention, puis effectue les références nécessaires vers les différents organismes correspondant aux besoins du participant.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter notre équipe par téléphone ou par texto au 873 200-5707.



Peu d'individus ressentent les symptômes du VHC. C'est pourquoi le dépistage est le seul moyen de vérifier sa présence dans le corps.

Tarifs d'autobus réduits

Gabriel Martin

Depuis le 1er juin dernier, quelque 200 Sherbrookoises et Sherbrookoises de plus peuvent bénéficier du programme Solidarité Transport. Ce projet pilote permet aux personnes et aux foyers à faibles revenus de se procurer des laissez-passer d'autobus à prix réduit. Il leur donne ainsi un accès au titre régulier pour 40 \$ par mois et au titre familial pour 57 \$ par mois, ce qui équivaut respectivement à des réductions de 52 % et de 40 %. De plus, le programme offre aux organismes communautaires de la région la possibilité d'acheter des titres de transport à moitié prix pour leurs usagers et usagères.

Lancé en 2014 dans le but d'accroître la mobilité des citoyens et citoyennes, le programme Solidarité Transport était récemment victime de sa popularité et ne répondait plus à la demande. Depuis décembre 2021, l'ensemble des 600 places offertes étaient en effet occupées. Devant l'ampleur des besoins, la Société de transport de Sherbrooke et de la Corporation de développement communautaire de Sherbrooke (CDCS) ont convenu de bonifier le programme de 200 places supplémentaires pendant 10 mois, l'échéance de l'entente étant fixée au 31 mars 2023.

Selon Mélanie Houle, anciennement coordonnatrice du projet à la CDCS, les impacts sociaux de cette mesure sont énormes pour les groupes visés.

«Pour les personnes inscrites à Solidarité transport, détenir un laissez-passer mensuel d'autobus, c'est avoir accès à une alimentation saine à moindre coût, à des possibilités d'emploi, à des cours de francisation, à des suivis médicaux réguliers, à une vie sociale et affective plus riche. » De concert avec la CDCS et le reste du milieu communautaire sherbrookoise, elle souhaite que la mesure soit pérennisée.

Inscription au programme

Il est possible de s'inscrire au programme Solidarité Transport grâce à un formulaire électronique accessible en ligne (au www.solidaritetransport.ca). Les personnes qui le préfèrent peuvent aussi joindre directement l'équipe de Solidarité Transport par téléphone (au 819 821-



5807), afin de prendre un rendez-vous pour une rencontre en personne. De plus, les intervenants et intervenantes de la plupart des organismes de la ville seront en mesure d'apporter leur aide à ceux et celles qui le demanderont.

Sont admissibles au programme les prestataires de l'aide sociale et de la solidarité sociale, de même que les personnes sans emploi qui sont arrivées au Canada depuis moins d'un an et celles qui se situent sous le seuil de faible revenu (SFR). Il est à noter qu'une preuve de revenu sera systématiquement demandée aux personnes qui feront une demande d'inscription. Les documents d'entrée au pays seront cependant acceptés pour les personnes issues de l'immigration qui n'ont pas de preuve de revenu.

Appel aux organismes

Plus d'une quarantaine d'organisations participent déjà officiellement au programme Solidarité Transport. Tous les organismes sherbrookoises sont invités à s'unir à l'initiative. Pour ce faire, ils peuvent s'associer au groupe d'achat, afin d'acquérir des titres de transport au rabais, en vue de les distribuer à ceux et celles qui en auraient ponctuellement besoin. De plus, tous les organismes –y compris ceux qui ne désirent pas acheter de titres– sont encouragés à s'inscrire au volet gratuit du projet, grâce auquel ils pourront accompagner plus facilement les personnes qui voudraient bénéficier du programme. Pour obtenir plus de précisions, ils doivent joindre Solidarité Transport par courriel (àcoordinationtransport@cdcsherbrooke.ca).

Le consentement, c'est attirant!

Kelly Laramée, intervenante au CALACS Agression Estrie

Le vendredi 16 septembre 2022 se tiendra la 41^e Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes, un événement en vue de prévenir, sensibiliser et lutter contre ce fléau. Cette année, la journée se déroule sous le thème *Se parler, en parler : vers une culture du consentement!* Pour plusieurs personnes, un consentement sexuel reste un concept flou. Dans les faits, il s'agit de l'accord donné par une personne pour participer à une activité sexuelle. Voici certaines règles pour s'assurer de le respecter.

D'abord, cet accord peut être donné de façon verbale ou non verbale. Il demeure toutefois primordial d'être attentif à l'intonation de la voix, aux paroles ainsi qu'au non-verbal. La personne doit être enthousiaste et doit participer activement à l'activité sexuelle. Si elle semble hésitante, préoccupée ou mal à l'aise, il est impératif de cesser l'acte sexuel et de la questionner. Voici des exemples de questions qui peuvent être posées : Aimes-tu ça? Veux-tu que je continue? Quelles sont tes limites? Tu me sembles inconfortable, es-tu sûr d'être à l'aise avec ça?

De plus, pour valider le consentement sexuel, ce dernier doit être libre et éclairé, c'est-à-dire donné de façon volontaire. Une personne ayant des activités sexuelles par crainte de répercussions négatives n'est pas libre de consentir. Il en est de même pour une personne en état d'intoxication volontaire ou involontaire inapte à conduire une automobile, qui trébuché ou qui est inconsciente.

Le consentement doit être accordé à chaque nouvelle activité sexuelle. On peut consentir à avoir des rapports bucco-génitaux, mais refuser des



Le consentement sexuel doit être libre et éclairé, puis accordé à chaque nouvelle activité sexuelle.

relations sexuelles avec pénétration par la suite, et ce, même si on a déjà consenti par le passé. Le consentement est fragile et peut se retirer à tout moment. Une personne qui continue malgré le refus de l'autre commet une agression sexuelle punissable par la loi. Pour le CALACS Agression Estrie, un consentement ne s'achète pas. Par conséquent, une personne qui donne de l'argent ou toutes

autres choses en échange de services sexuels n'obtient pas un consentement libre, éclairé et n'est pas en position d'égalité avec l'autre personne.

Si tu t'identifies en tant que femme et que tu crois avoir vécu une agression sexuelle, n'hésite pas à nous contacter au 819 563-9999, c'est gratuit et confidentiel !

De nombreux projets pour les PEPINES!

Mona Louis-Jean, directrice des PEPINES

Promotion des Estriennes pour initier une nouvelle équité sociale (PEPINES) est un organisme sans but lucratif établi en 1992. Il a pour mission de promouvoir la participation et l'engagement des femmes au développement socio-économique de notre région et de mettre en place les moyens pour permettre l'accès des femmes aux sphères décisionnelles. Il souhaite aussi susciter, de la part des femmes de l'Estrie, une réflexion sur les perspectives contemporaines du marché du travail. Plusieurs projets sont en cours.

Le groupe PEPINES collabore au projet Défi parité+ EDI financé par Femmes et Égalité des genres Canada. Coordonné par le Groupe Femmes, Politique et Démocratie (GFPD), ce projet a pour but d'instaurer une culture d'égalité, de diversité et d'inclusion dans les instances

politiques régionales et municipales. Conçu et initié par Gaëtane Corriveau, politologue et chargée de projets au GFPD, le Défi parité+ EDI fait suite au Défi parité (2017-2020). Ce dernier avait permis l'adoption de 14 politiques d'égalité dans 13 municipalités régionales

de comté (MRC), dont trois en Estrie, soit Coaticook, Memphrémagog et Val-Saint-François.

Dans le projet actuel, notre agente de liaison, Nicole Charette, accompagne et soutient les élues et élus, les fonctionnaires des MRC et des municipalités participantes ainsi que des membres de la société civile dans la compréhension des enjeux d'égalité entre les femmes et les hommes. Tout cela en vue d'élaborer des politiques d'égalité et des plans d'action sous le prisme de l'analyse comparative entre les sexes et intersectionnelle (ACS+).

Dans le cadre d'une nouvelle entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes en Estrie, portée par ConcertAction

Femmes Estrie, PEPINES réalisera un nouveau projet. Partant du constat que les femmes sont encore sous-représentées dans les lieux de pouvoir en Estrie, le groupe soutiendra les élues municipales dans leur parcours et favorisera la présence d'un plus grand nombre de femmes dans les conseils d'administration des organismes de la région.

L'organisme se trouve à une croisée des chemins et organise, le 10 septembre prochain, une journée de planification stratégique. Le conseil d'administration, composé de femmes d'horizons divers, vous y invite. Si vous vous intéressez à la place des femmes dans les lieux de pouvoir, joignez-vous à nous. Suivez nos activités sur facebook.com/pepines ou contactez-nous à info@pepines.com.



L'assemblée générale des membres de 2021

Au féminin pluriElles est le fruit d'organismes de soutien pour femmes.



Aider un proche traversant une période difficile

François Poirier, directeur de MomentHom

Chez MomentHom, on nous demande souvent comment il est possible d'aider son conjoint ou ami éprouvant des difficultés. Il est important de savoir qu'il n'existe aucune baguette magique pour secourir un homme vivant de la détresse psychologique. Voici cependant quelques avenues à explorer.

Les hommes et la détresse

De façon générale, les hommes ont tendance à sous-estimer leurs problèmes de santé physique et mentale et ils hésitent à demander de l'aide. Cela s'explique entre autres par la socialisation masculine traditionnelle selon laquelle l'homme doit être fort, indépendant, persévérant et ne doit pas montrer ses vulnérabilités. Dans ce contexte, demander de l'aide devient donc pour lui synonyme de honte, d'échec et de faiblesse.

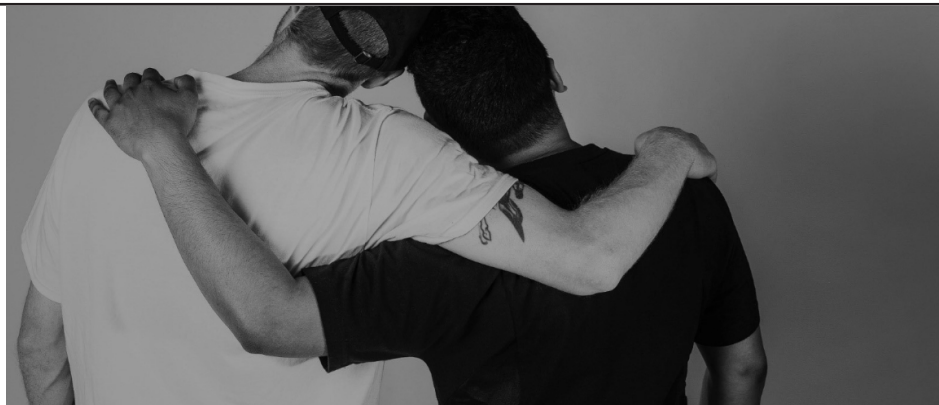
De plus, ce modèle de masculinité traditionnel et les valeurs qui s'y rattachent ont restreint les hommes dans l'expression de leurs sentiments intimes généralement associés au contexte de relation d'aide.

Notre équipe observe également que les hommes vivant de la détresse ont tendance à s'isoler (s'enfermer dans leur grotte pour vivre les épreuves dans la solitude) ou à devenir irritables en contexte social. On doit donc porter attention à leurs signaux et aller vers eux plutôt que d'attendre qu'ils viennent se confier à nous.

Quelques conseils

- Il est essentiel d'éviter de juger la personne dans ce qu'elle vit; il faut plutôt l'accueillir avec bienveillance et lui offrir de l'écoute.

- Sans insister, manifestez-lui votre présence par un simple appel pour qu'il sente que vous êtes là. Nous vous proposons de lui parler de ce que son état



MomentHom est un centre d'entraide pour hommes de l'Estrie.

vous fait vivre. Par exemple, vous pouvez lui dire que vous êtes inquiet pour lui.

- Si vous avez déjà consulté un professionnel de la relation d'aide, vous pouvez lui parler des effets positifs de cette expérience dans votre vie. Expliquez-lui le déroulement de la consultation, démystifiez, dédramatisez.

- Les hommes étant moins familiers avec leur univers intérieur, nos intervenants suggèrent d'éviter l'expression *Comment te sens-tu?* et plutôt dire *Comment as-tu réagi quand il t'a dit ça? Quel a été l'effet sur toi?*

- Si vous sentez une ouverture chez lui,

vous pouvez lui suggérer de téléphoner à MomentHom.

- Enfin, s'il hésite encore, vous pouvez nous contacter à sa place et même l'accompagner lors de la première rencontre. Cela pourrait le rassurer et le convaincre de passer à l'action puisque, comme le souligne Janie Houle, psychologue : « Certains hommes ressentent le même malaise dans un bureau de relation d'aide que certaines femmes dans un garage. »

Si vous ou un proche vivez une période difficile, n'hésitez pas à nous joindre au 819 791-1210.

La violence conjugale

Josée Michel, directrice du Seuil de l'Estrie

La violence conjugale est malheureusement partout autour de nous. Il est donc primordial de bien la connaître pour être en mesure de l'identifier et surtout, de la dénoncer. Elle est insidieuse et pas toujours facilement perceptible. Voici à quoi elle peut ressembler sous différentes formes.

D'abord, il faut savoir que la violence conjugale s'exerce dans le cadre d'une relation amoureuse actuelle ou passée, et ce, quel qu'en soit le statut (marié, célibataire, conjoint de fait, séparé, etc.). Elle n'a pas de sexe ni d'âge ou de statut social. Elle peut prendre plusieurs visages.

Violence psychologique

Ce type de violence est difficilement identifiable. La personne qui l'utilise peut vouloir isoler son ou sa partenaire, surveiller ses déplacements et tenir des propos méprisants, humiliants et dénigrants à son endroit. La manipulation afin d'obtenir ce qu'elle veut en fait également partie.

Violence verbale

On fait ici référence aux cris, aux ordres, aux injures et aux menaces de tout genre.

Elle est utilisée pour maintenir le contrôle sur l'autre personne, avoir une emprise.

Violence sexuelle

Encore très taboue dans un contexte conjugal, elle prend la forme de harcèlement, d'agression et de manipulation lorsque le ou la partenaire n'obtient pas les faveurs désirées. Imposer ou se faire imposer des actes sexuels dégradants ou avec lesquels un des deux partenaires n'est pas consentant relève de la violence sexuelle.

Violence économique

Très répandue, mais peu connue, voire minimisée, elle s'inscrit dans le contrôle des revenus et des dépenses de l'autre personne jusqu'à l'empêcher d'accéder à son argent. Dans certains cas, son

Tension
Excès colériques, silences lourds, intimidations, menaces, regards inquiétants...

Anxiété
Sent que ça risque de mal tourner, inquiétude, peur, appréhension, tente de faire baisser la tension, impression de marcher sur des oeufs...

Réconciliation
Cherche à se faire pardonner, demande l'aide, envisage une thérapie (de couple), menace de se suicider...



Espoir
Voit les efforts de l'autre, lui (re)donne une chance, change ses attitudes/habitudes, retrouve l'être aimé...

Aggression
Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique...

Colère et honte
Humiliation, tristesse, honte, détresse, colère, sentiment d'injustice...

Justification
Trouve des excuses, rejette la faute sur des éléments externes, nie sa responsabilité, minimise...

Responsabilisation
Accepte les justifications, s'ajuste à l'autre, tente de l'aider, doute de ses perceptions/pensées, se sent responsable de la situation, la colère diminue...

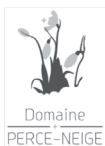
utilisation peut être motivée par le désir de rendre l'autre personne dépendante financièrement en vue de la contrôler.

Violence physique

Plus évidente, elle comprend toutes sortes de sévices corporels allant des bousculades et des étranglements, en passant par des brûlures, des morsures, des coups et bien d'autres blessures pouvant mener jusqu'à la mort.

Nous devons tous être attentifs à la violence conjugale, car elle laisse des traces douloureuses. Et c'est ensemble que nous allons venir à bout de ce fléau. L'équipe du Seuil de l'Estrie vous rappelle que si vous ou quelqu'un de votre entourage êtes victimes de violence, téléphonez au 819 821-2420. Nous sommes là pour vous!

Jonction santé mentale est présentée grâce à la collaboration des organismes suivants :



Santé mentale Estrie



Mental Health Estrie



Pour avancer



Une oasis dans la cité

Monique Turcotte

« Il est midi. Je vois l'église ouverte. Il faut entrer.
Mère de Jésus-Christ, je ne viens pas prier.
Je n'ai rien à offrir et rien à demander.
Je viens seulement, Mère, pour vous regarder.
Vous regarder, pleurer de bonheur, savoir cela
Que je suis votre enfant et que vous êtes là... »
(*La Vierge à midi*, Paul Claudel)

Église, chapelle, temple, mosquée, cathédrale, ce sont des mots qui nous interpellent, quelles que soient nos croyances et nos valeurs. Ces lieux de recueillement sont des oasis où la luminosité des vitraux, le décor architectural et le silence apaisent et consolent.

Dans la région de Sherbrooke, divers lieux de culte dressent leur flèche au-dessus des cités, et parmi tous ces clochers qui marquent le paysage de Sherbrooke et des environs, la cathédrale Saint-Michel, située sur le plateau Marquette fait partie du décor depuis plus de cent ans.

Ce temple, érigé en quelques étapes, accueille non seulement les croyants, mais est devenu un attrait touristique important tant par son architecture que pour sa riche histoire conservée dans les précieuses archives, témoins de l'essor de la ville et de la région.

Faisons un peu d'histoire...

Dès 1826, une modeste chapelle fut érigée sur le Plateau Market par les catholiques irlandais émigrés dans les Cantons de l'Est. Elle était dédiée à saint Coloman, moine irlandais vénéré par cette communauté.

Les années passant, la ville naissante attirait de plus en plus de Canadiens français qui souhaitaient se recueillir et recevoir les services religieux dans leur milieu de vie. Ainsi, en 1854, un deuxième lieu de culte fut construit à l'emplacement de l'actuelle cathédrale, la façade donnant sur le côté sud. C'est Mgr Prince qui consacra cette nouvelle église à Saint-Michel, désormais protecteur non seulement de la paroisse, mais plus tard du cimetière qui lui fut dédié. Au début du XXe siècle (1926) un cénotaphe représentant saint Michel Archange fut érigé sur la rue King en l'honneur des soldats de la Première Guerre mondiale. Depuis, l'Ange de la victoire, représente la ville de Sherbrooke comme la statue de la Liberté qui identifie New York et la tour Eiffel situées à Paris.

Jusqu'en 1874, les paroisses catholiques des Cantons de l'Est étaient disséminées entre 46 cantons et parties de cantons et dirigées par les évêques de Québec (4),

de Trois-Rivières (24) et Saint-Hyacinthe (18) dont relevait la ville de Sherbrooke. Le temps était alors venu de regrouper la communauté catholique croissante dans un nouveau diocèse. Le pape Pie IX décréta la fondation du diocèse de Sherbrooke qui comptait quelque 30 000 catholiques.

Au début du XXe siècle, Mgr Paul Larocque avait une vision plus large de la mission du diocèse : il ordonna la démolition de la chapelle et la construction de la cathédrale, orientée vers l'est, respectant les symboles chrétiens de la vie et de la résurrection. La réalisation des travaux fut confiée à l'architecte Napoléon Audet qui récupéra tous les matériaux de l'ancienne église et de l'évêché pour édifier la structure du nouvel édifice.

La construction entreprise en 1915, deuxième année de la première Grande Guerre, contribua à combattre le chômage. Les travaux d'excavation du soubassement de l'édifice (qui s'étalèrent sur deux ans) permirent l'édification de la chapelle Pauline, sous-sol de la cathédrale actuelle, qui servira de lieu de culte une quarantaine d'années.

Ce n'est qu'en 1956 que Napoléon Audet reprit le projet de l'édification de la cathédrale. Il en modifia les plans initiaux qui reproduisaient assez fidèlement la basilique Notre-Dame de Paris pour ériger un bâtiment original de style néogothique épuré avec arcades et ogives qui s'élèvent à soixante-dix pieds.

Depuis 2017, la cathédrale est le lieu de repos de Mère Léonie où, dans la quiétude et le silence, se recueillent de nombreux fidèles venus lui confier leur peine, implorer sa protection ou la remercier pour la prière exaucée. Cette religieuse, béatifiée en 1984 par le pape Jean Paul II, fondatrice des Sœurs de la Sainte Famille, nourrit la foi des visiteurs tant par la simplicité de sa vie que par son engagement au service de la communauté des humains. Un processus de canonisation suit son cours et conduira bientôt, espère-t-on, à la plus haute reconnaissance de cette femme exceptionnelle.



La Cathédrale Saint-Michel de Sherbrooke. Crédits photo : Nicole Boisvert

Les portes de la cathédrale Saint-Michel sont ouvertes à tous du lundi au samedi entre 7h et 16h et le dimanche de 9h à midi et de 15h à 18h. En y pénétrant, la douce lumière des vitraux et la couleur chaude des boiseries de châtaigniers qui décorent le sanctuaire apaisent et redonnent la paix en ces jours difficiles.

Ne nous privons pas d'une pause en cette oasis qui appartient à la grande communauté sherbrookoise.

Remerciement à Yoland Bouchard, guide à la cathédrale Saint-Michel, pour l'accueil, les connaissances partagées et sa précieuse collaboration.

Venez célébrer le 25e anniversaire du FTMS!

Valérie Saracosa, Festival des traditions du monde de Sherbrooke

Pour marquer cette édition anniversaire, l'univers festif et coloré du Festival des traditions du monde de Sherbrooke (FTMS) débarquera dans les rues de la ville avec un grand défilé réunissant plus de 200 artistes, le dimanche 7 août.

Le Festival ouvrira ensuite les portes de son Village du monde, de retour au Parc Quintal, du 10 au 14 août, qui réunira plus de 150 spectacles, ateliers et activités sur ses 10 scènes intérieures et extérieures. Parmi celles-ci, les pavillons thématiques, concepts signature du FTMS, vous offriront une réelle immersion avec leurs ambiances, prestations et boissons typiques. Venez découvrir le Shack d'Amérique, le Pub irlandais, les Portes de l'Asie, de retour après plusieurs années d'absence, ainsi que le chapiteau Espace Orient.

La Place de la famille attendra petits et grands pour s'amuser et explorer avec des spectacles et ateliers originaux, des jeux gonflables et

plus encore! Le FTMS, c'est aussi 15 restaurants internationaux pour goûter les saveurs d'autant de pays et 50 exposants et artisans pour faire des trouvailles originales! Rendez-vous au ftms.ca pour connaître les détails de la programmation de l'édition et le trajet du Défilé anniversaire!



Une édition anniversaire festive et colorée qui plaira à tous!

L'humanisme du végétarisme

Benjamin Villeneuve

L'Association américaine de diététique et des diététiciens canadiens a déclaré que, à tous les stades de la vie, un régime végétarien bien planifié est « sain, nutritionnellement approprié et fournit des avantages pour la santé et la prévention de certaines maladies. » Que ce soit pour sa propre santé, pour l'environnement ou pour contrer la cruauté animale, l'essayer, c'est l'adopter!

Données alarmantes, conséquences désastreuses

Saviez-vous qu'il faut de 4 kg à 17 kg de protéines végétales pour produire un seul kilogramme de protéine animale? Avec un hectare de terrain consacré à la culture de fruits et légumes, on peut nourrir 30 personnes. Cependant, si l'hectare en question est utilisé pour produire des œufs ou de la viande blanche, on réduit ce nombre à 5 personnes et encore moins s'il est consacré à la production de viande rouge uniquement. Tout ce gaspillage est vraiment horrible! En considérant la hausse démographique, les phénomènes météorologiques extrêmes de plus en plus fréquents et la pénurie d'eau, nous risquons un jour de manquer d'espaces de culture pour produire de la nourriture et approvisionner la population en viande.

« L'humanité envers les animaux inférieurs est l'une des plus nobles vertus dont l'homme est doté, et il s'agit du dernier stade du développement des sentiments moraux. C'est seulement lorsque nous nous préoccupons de la totalité des êtres sensibles que notre moralité atteint son plus haut niveau [...] L'animal, bâti comme nous, souffre comme nous, trop souvent de nos brutalités. Celui qui, sans motif, fait souffrir les bêtes, commet une action barbare, car il torture une chair, sœur de la nôtre, il brutalise un corps qui partage avec nous le mécanisme de la vie, la même aptitude à la douleur. »

-Charles Darwin, La descendance de l'homme et la sélection sexuelle.

Des avantages multipliés

Pour ma part, je me sens vraiment mieux depuis que je suis végétarien. Le seul élément qui puisse manquer dans une



« Rien ne profitera à la santé humaine et n'augmentera les chances de survie sur Terre autant que l'évolution vers un régime végétarien. » - Albert Einstein

alimentation végétarienne ou végane variée, c'est la vitamine B12. Pour éviter une carence, je l'ingère sous forme de supplément à raison d'une fois par jour et tout va pour le mieux.

En étant végétarien, mon niveau d'énergie est plus élevé et ma santé mentale s'en porte mieux. J'ai également

moins besoin de sommeil et je suis frais et prêt au réveil. Je me sens beaucoup plus léger que lorsque j'étais omnivore. Jumelés à de l'activité physique régulière, les nombreux bienfaits d'un régime végétarien, végétalien ou qui comporte moins de viande consommée ne sont pas négligeables. Essayez-le et vous le constaterez par vous-même!

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

Élixir

Consomme la bonne information

Substances psychoactives (Alcool, cannabis, MDMA, café, médicaments, etc.)

Jeux de hasard et d'argent

Cyberdépendance

info@elixir.qc.ca | 819 562-5771 | Élixir | elixir_halte | EstrieElixir
www.elixir.qc.ca | 333 Rue du Québec, Sherbrooke, Qc J1H 3L6

À vos plumes!

Ateliers d'écriture

Avec la participation financière de : Québec ISDC Initiative Sherbrookaise en développement des communautés

Journal de rue de l'Estrie

- Principes de rédaction
- Genres journalistiques
- Organiser ses idées
- Structurer un article
- Améliorer son style

En toute légèreté, cette série de 4 ateliers vous invite à découvrir les principes de base de rédaction d'un article et y exercer l'art de travailler ses écrits.

Vers une hausse des ITSS en Estrie?

Cédric Rodier, pair-éducateur à Iris Estrie

Vous avez peut-être entendu parler de la situation d'Iris Estrie lors de plusieurs sorties médiatiques. C'est parce que l'organisme communautaire de lutte contre les ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang) en Estrie a perdu l'obtention de subventions fédérales majeures. Par conséquent, l'équipe s'est vue forcée de couper dans ses services. Données alarmantes, conséquences désastreuses La mission d'Iris Estrie

En prévention des ITSS, Iris Estrie intervient auprès de quatre populations cibles : les utilisateurs et utilisatrices de drogues injectables, inhalables et prisables, les travailleurs et travailleuses du sexe, de la diversité sexuelle et de genre ainsi que les jeunes. Des dépistages d'ITSS sont notamment organisés pour ces populations, considérées plus à risque. Quant aux jeunes de moins de 25 ans, ils sont référés au CSSS Camirand.

De plus, l'équipe d'Iris Estrie distribue du matériel de prévention pour éviter la transmission des ITSS, soit du matériel de consommation stérile (seringues, pipes à crack, sniff kits, etc.) et des condoms. Elle effectue également la collecte de seringues usagées et en

dispose de façon sécuritaire en vue de prévenir les ITSS. Enfin, les intervenants et les intervenantes ont pour mission de sensibiliser, d'informer, d'écouter, de soutenir, puis de référer les usagers et usagères vers d'autres organismes au besoin.

Baisse de services, hausse des ITSS

Face aux coupures budgétaires sévères, Iris Estrie a pris la décision de fermer ses portes les lundis et de cesser les animations sur la sexualité dans les écoles. Pourtant, selon l'Institut national de santé publique du Québec, on sait que la plupart des ITSS sont en hausse depuis les dernières années. Notons également que, durant la pandémie, les



L'équipe d'Iris Estrie, situé au 505, rue Wellington Sud. Pour un dépistage d'ITSS, consultez la carte interactive à l'adresse : [SANTEESTRIE.QC.CA/ITSS](https://www.gofundme.com/f/iris-estrie-au-cur-de-la-prevention-depuis-1988). Pour faire un don à Iris Estrie : <https://www.gofundme.com/f/iris-estrie-au-cur-de-la-prevention-depuis-1988>

tests de dépistage n'avaient plus lieu dans les écoles en plus d'être quasi inaccessibles pour la population en général. Quoique difficile à calculer, l'impact du travail

préventif des organismes joue un rôle crucial dans la lutte contre les ITSS. Mais bon... les ITSS étant invisibles, semblerait-il que certains s'en fichent!

Bienvenue à Ma Cabane!

Cloé Dumouchel, intervenante de milieu à Ma Cabane

Je suis intervenante de milieu à Ma Cabane depuis son ouverture, c'est-à-dire un an et demi. Ma Cabane, c'est beaucoup plus qu'un travail : c'est un peu comme notre enfant, notre deuxième maison.

En très peu de temps, l'équipe et moi avons su créer des liens très forts avec les personnes qui fréquentent l'organisme. La ressource est vite devenue un lieu de rencontres et de références, un milieu sécurisant basé sur la confiance. Ici, nous accueillons les personnes dans toute leur palette d'émotions en passant par la joie, la tristesse, la colère et jusqu'à la détresse. Nous les soutenons dans leurs rires et dans leurs pleurs, dans leurs réussites et dans leurs obstacles.

Ma Cabane, c'est un endroit aidant, accueillant et surtout, humain. Tous sont accueillis et reconnus tels qu'ils sont, sans exception ni question. Le mot d'ordre

à Ma Cabane? L'accueil! Un accueil chaleureux et sans jugement. Ici, nous croyons que chaque personne mérite la dignité, peu importe son parcours et son statut social. Chacune a droit à un sourire en début de journée et une oreille pour l'épauler.

En tant qu'équipe, nous avons le souci d'être en constante évolution afin d'améliorer notre capacité à répondre aux besoins observés. Si ça te dit de venir boire un café, de jouer à des jeux de société, de prendre une douche ou seulement venir te poser, viens faire un tour à Ma Cabane. La porte te sera toujours ouverte!



Cloé en compagnie de Rosko et Nadim, deux usagers de Ma Cabane.

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

FOURNISSEUR MEMBRE

APQ

FIER MEMBRE

Association Québécoise de la Gestion Parasitaire

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

SHERBROOKE **819 200-5332**

WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

Dans les mots de Kanak

Pierrette Denault

Au petit comme au grand écran et dans les livres, les histoires qui ont un animal comme personnage central ont toujours la cote. Pensons à Croc-Blanc, Lassie, Benji, etc. Ces récits ont le don de nous émouvoir, ils touchent nos cordes sensibles, sont une belle source de divertissement. Et nous avons en prime une forte empathie envers l'animal lorsqu'il vient en aide aux humains dans le besoin. Dans le récit Kanak, l'ange au front, Mélanie Bédard raconte l'histoire du premier chien policier de soutien émotionnel à Sherbrooke.

Une heureuse synchronicité

Près de dix indices ont mené Mélanie Bédard vers le projet qu'elle caressait en secret. Guidée par son amour inconditionnel pour les chiens, puis par un signe du destin suite au décès de son père et un témoignage lu dans La Presse, la policière — alors en congé maladie — se voit offrir par une voisine un livre qui va détourner sa trajectoire de vie. Durant ce questionnement existentiel, Mélanie se recadre. Quelle est sa mission sur terre? Est-elle pleinement épanouie? Après avoir observé à quel point le chien de la famille console ses enfants, elle entreprend des recherches sur les chiens de soutien. La pratique est déjà institutionnalisée aux États-Unis et dans certaines provinces canadiennes, mais rien de semblable n'existe au Québec à cette époque. Elle serait l'heureuse initiatrice de ce beau projet. Il lui restait à convaincre le service de police pour lequel elle travaillait. Si elle parvenait à faire accepter cette idée, Sherbrooke serait la première ville au Québec à se doter d'un chien de soutien. Kanak et Mélanie étaient faits pour se rencontrer.

Un chien qui parle

Dans le livre écrit par Mélanie Bédard, c'est l'effet magique de la fiction : on entend la voix de Kanak qui se livre avec une certaine impudeur. Il ne cache rien et on saura tout de lui, ses petits défauts comme ses grandes qualités — Kanak a une grande estime de lui-même, on ne met pas longtemps à s'en apercevoir! Depuis sa naissance, il est destiné à une mission. Il fréquente une école réputée, fait ses gammes, apprend la patience, la discipline, la rigueur.

Un projet innovateur

Le récit est truffé d'exemples où la présence de Kanak apaise les enfants (et parfois les grands) et les autorise à se délivrer de leurs lourds secrets (victimes d'agressions sexuelles, de violences physiques, d'abandons, etc.). Grâce à son calme olympien, Kanak a été d'une aide précieuse dans la vie de plus de 350 victimes.



Ce livre-témoignage vous plaira si vous aimez les chiens et les histoires inspirantes. Plusieurs photos accompagnent le récit et certaines, tant leur mise en scène est loufoque, vous décrocheront un sourire.

Un livre-témoignage autoproduit par l'ex-policier Mélanie Bédard, disponible en commande sur le site web de l'auteure et coach en développement personnel.

Filles du roi, filles à marier

Pierrette Denault

Au Québec, l'engouement pour le roman historique n'a plus besoin d'être démontré. Le sous-genre est même exploité dans les livres jeunesse depuis quelques années. Après *Acadie, adieu!*, l'auteur sherbrookois Pierre Roy propose cette fois-ci *Filles du roi, filles à marier* publié aux Éditions Hurtubise dans la collection Atout.

Le récit, divisé en 31 courts chapitres, met en présence trois jeunes filles «bonnes à marier» : Catherine, Marguerite et Françoise développent une amitié sincère à bord du bateau qui les emmène en terre d'Amérique. Si la vie est rude dans le fond de cale de ce bateau, elle ne le sera pas moins une fois qu'elles auront mis le pied à terre. Certaines scènes, très dures, nous arrachent le cœur : dans ce navire surchargé partagé avec des animaux, l'atmosphère est plombée par des odeurs nauséabondes, par l'humidité envahissante, par les rats et les poux qui grouillent. Les descriptions sont à ce point efficaces, qu'on voudrait ne pas les avoir lues! Elles laisseront sûrement leur empreinte - au grand bonheur de l'auteur! Une fois arrivées à destination, les filles du roi sont jaugées comme du bétail. Celle-ci est si belle, l'autre grasse à souhait fera une bonne tralée d'enfants, cette autre sait lire et écrire (fait rare à l'époque) et même compter. Les trois jeunes filles trouveront-elles facilement le partenaire idéal ou devront-elles retourner de force en France si aucun homme ne veut d'elles? Le récit se traverse tout d'une traite, le rythme emportant le lecteur.

Un programme d'émigration mené par le Roi-Soleil

On connaît l'Histoire. 1669. Louis XIV envoie des jeunes filles outre-mer pour peupler la Nouvelle-France. Il paie les frais de passage, il leur promet mari, dot, terre et maison. S'ajoutera la dot du gouverneur : des animaux de ferme



Filles du roi filles à marier, fille du roi, Pierre Roy, Éditions Hurtubise, livre jeunesse

et certaines armes. L'offre est alléchante pour Catherine, douée d'un don singulier (attention, on ne divulguera rien ici) qui lui rend la vie difficile. Pour Marguerite, toujours célibataire à vingt-cinq ans, ce programme d'émigration est l'occasion rêvée de quitter ses douze frères et d'aller fonder sa propre famille, qu'elle souhaite nombreuse. Quant à Françoise, elle est laide à faire peur tant aux grands qu'aux enfants.

Le romancier s'appuie sur des faits historiques : ses trois personnages féminins rencontrent Marguerite Bourgeoys et Jeanne Mance. Il est question de sorcellerie, de charlatanisme, de sévices cruels administrés par le bourreau. On en apprendra davantage sur les us et coutumes de l'époque. On reconnaît dans ce 28e titre le grand intérêt de Pierre Roy pour l'Histoire et nos racines. La bibliographie est impressionnante (on note quarante-six entrées!) et sera très utile à qui veut approfondir ses connaissances.

Vous profitez de l'été sur la terrasse, un livre à la main?

Le Journal de rue est intéressé à vous entendre sur le sujet!

Faites parvenir votre commentaire de lecture de 400 mots ainsi que l'image de la page couverture du livre à l'adresse production@jdrEstrie.ca.

Nous priorisons les livres d'auteurs et d'auteures de chez nous.

Fouler le sol

Jean-Simon Mercier



Poème coup de coeur du
Journal de rue à Sherbrooke
prend la parole 2022

Une samare d'érable dort sur l'asphalte
Le trottoir contrôle les naissances
Il y aura que de petites familles d'érables
en ville

Ville forestière
De par le sol qu'elle abrite
Qu'elle suffoque
La mémoire qu'elle habite
Disque dur mis en bloc
De souvenirs souples
De respire
De tant de vie sans nom
Sans ombrage
Que celui de la forêt sur elle-même
L'Équilibre en image
Avant de tomber dans la mire
Miroitant le pire

Aujourd'hui
Fouler le sol

Projet loufoque
Pas que nous soyons perdus en mer
Mais plutôt coulés
Sur la terre ferme
Coulés dans le ciment
Notre assise
C'est ainsi que nous sommes fondés
Sur de solides fondations
À l'épreuve de la croissance spontanée
Des banques de gangrènes
Offenses scellées au coulis
Figées dans l'invisible

Aujourd'hui
Fouler le sol
Conte de fée
Sol bel et bien forestier
Secret bien gardé

Même si les craques de trottoir
Essayaient de nous passer un message
Je ne suis pas vraiment curieux
De savoir comment on leur répondrait
Sûrement pas avec un jack drill

Afin de libérer la fertilité de l'asphyxie
Mais avec des remerciements :
« Gratitude !
Une chance qu'y'a des craques
Pour nous rappeler de les boucher
De faire ça plus étanche la prochaine fois
Le progrès passe par la craque!
On a besoin de vous autres
Jusqu'à temps qu'on vous efface!»

Aujourd'hui
Fouler le sol
Finalement
Inconscient
Après une tempête d'asphalte
Échouer sur une plage de bord de ville
Porté par une vague à l'âme
Ou par un ange
Qui voyait que tu en avais assez
Assez traversé de « concrete » de tes racines
imaginaires
De tes intentions de retour à la terre
On s'entend que dans le concret des choses
Y'avait pas mal juste tes vidanges
Qui passaient à l'action
En prenant la direction
Du site d'enfouissement

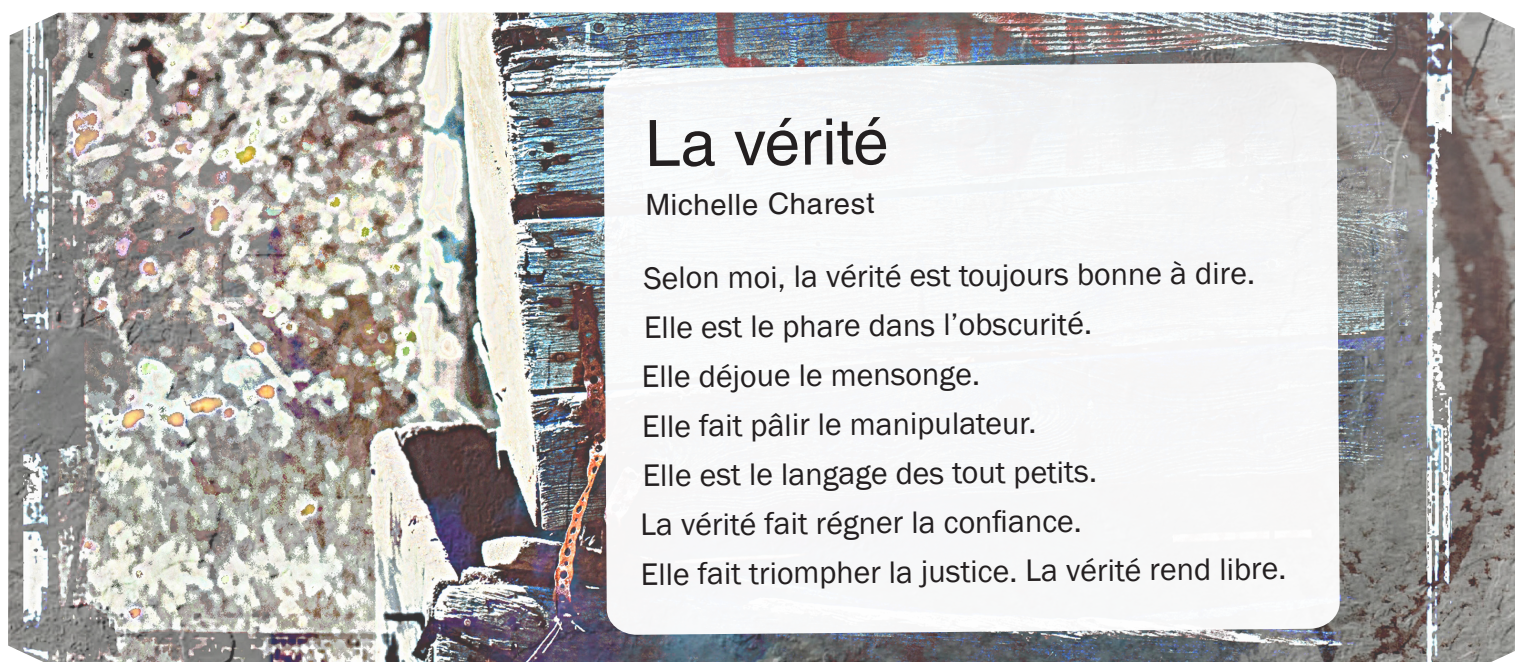
Savoir s'arrêter

René Guillemette, artiste peintre

Savoir s'arrêter
Ça ne peut plus continuer
Il faut ralentir
Sinon on va se détruire
Savoir s'arrêter
Nous sommes alertés
La nature nous parle
Et ce n'est pas banal

Savoir s'arrêter
Apprendre à écouter
Revenir à l'essentiel
Laisser tomber le superficiel

Savoir s'arrêter
Pour ne pas se couper
Du plus important
Qui est en dedans



La vérité

Michelle Charest

Selon moi, la vérité est toujours bonne à dire.
Elle est le phare dans l'obscurité.
Elle déjoue le mensonge.
Elle fait pâlir le manipulateur.
Elle est le langage des tout petits.
La vérité fait régner la confiance.
Elle fait triompher la justice. La vérité rend libre.

L'histoire du régionyme *Estrie*

Gabriel Martin, linguiste

Le 21 juin dernier, le gouvernement du Québec a annoncé qu'il conservait *Estrie* comme désignation officielle de la région administrative 05, son remplacement par *Cantons-de-l'Est* ne faisant pas consensus dans la population. La dissension sur le sujet ne date pas d'hier. De fait, les deux régionymes se livrent une chaude lutte depuis l'apparition du nom *Estrie* dans les années 1940. Pourquoi et comment cette dénomination en est-elle venue à supplanter sa concurrente historique? Pour y répondre, je résumerai ici une conférence que j'ai récemment présentée à l'Université de Sherbrooke.

L'histoire commence durant la première moitié du 20^e siècle. La société canadienne-française baigne alors dans le clériconalisme, une forme de nationalisme qui promeut à la fois la religion catholique, les valeurs conservatrices et la langue française. Cette idéologie est incarnée par nombre de figures influentes, dont le linguiste Adjugtor Rivard, l'historien Lionel Groulx et le politicien Maurice Duplessis. Durant cette période de Consolidation tranquille, qu'on a déjà qualifiée trompeusement de Grande Noirceur, les francophones cherchent à raffermir leur identité collective et à se réapproprier l'espace culturel. Jusqu'aux années 1960, sous l'effet du mouvement de fond qui balaye la société, de larges campagnes de « refrancisation » sont déployées pour « désanglifier » le Québec.

S'inscrivant dans l'air du temps, l'abbé Albert Tessier crée le régionyme *Mauricie* en 1933 afin de remplacer la dénomination alors usuelle de *Vallée du Saint-Maurice*, qu'il dit calquée de l'anglais *St. Maurice Valley*. Après s'être frotté à quelques résistances, le néologisme gagne en popularité. Au fait de l'initiative de Tessier, l'abbé Maurice O'Bready lui emboîte le pas en 1946. Soutenu par l'évêque de Sherbrooke, il propose d'abandonner le régionyme *Cantons-de-l'Est*, issu de l'anglais *Eastern Townships*, au profit de celui d'*Esterie*, qui deviendra rapidement *Estrie*. O'Bready diffuse publiquement la nouvelle dénomination

dans un hymne régional le 24 juin 1946 à l'occasion du Festival national de la Bonne Chanson. Le toponyme intègre tranquillement l'usage sans faire de vagues. Il acquiert notamment la faveur des milieux clériconalistes, qui associent volontiers *Cantons-de-l'Est* à une « expression lourde qui sent la traduction. »

Le 16 décembre 1948, le maire de Sherbrooke, Alphonse Trudeau, emploie *Estrie* dans une conférence qu'il livre à Montréal pour vanter la modernité de sa ville. Il affirme au passage considérer que le nouveau régionyme français reflète particulièrement bien la composition démographique de la région, devenue majoritairement francophone. Une semaine plus tard, le notaire sherbrookoïse Léonidas Bachand critique vertement les propos du maire dans une lettre ouverte. Ce texte allume un brasier médiatique. Le débat s'enflamme particulièrement dans *La Tribune*, où des citoyens et citoyennes aux avis partagés publient plus d'une trentaine de lettres d'opinion de janvier à février 1949. Les discussions sont plus ou moins respectueuses et substantielles. À travers les injures et les facéties, des rapports idéologiques se profilent toutefois en filigrane : *Cantons-de-l'Est* est mis en lien avec la tradition et le passé, alors qu'*Estrie* est associé à la modernité et au progrès, voire à une résistance nationaliste renouvelée contre l'anglicisation.

À l'époque, l'État ne joue qu'un rôle accessoire dans la standardisation de la langue. L'Académie canadienne-française, un groupe de lettrés montréalais connu pour ses avis normatifs sur le français, fait alors office d'autorité linguistique *de facto* au Québec. Les académiciens, qui avaient contribué au succès de *Mauricie* en le recommandant en 1935, tranchent le nouveau débat : en 1951, ils prônent l'adoption d'*Estrie* au grand bonheur de ses partisans.

En 1956, un autre groupe d'intellectuels entre en jeu, le Comité de toponymie du Québec. Agissant sous la devise « Au Québec français, un visage français! », le comité se fixe pour objectif de franciser, d'alléger et de rationaliser la toponymie de la province. L'organisation, active aux quatre coins du Québec, se porte naturellement à la promotion d'*Estrie* comme substitut de *Cantons-de-l'Est*, qu'ils perçoivent comme une « traduction par trop littérale » et « désuète » d'*Eastern Townships*.

Dans les décennies suivantes, les toponymes *Estrie* et *Cantons-de-l'Est* disputent un tournoi de souque-à-la-corde impitoyable. Louis-Philippe Demers, directeur du bureau du tourisme de Sherbrooke, et Édouard Hains, directeur de l'hebdomadaire *La Chronique de Magog*, entreprennent une véritable croisade contre *Estrie*, que défendent bec et ongles Maurice O'Bready et l'historien Jean Mercier, secrétaire au Comité de toponymie du Québec. Les deux appellations ont toutes deux leurs partisans et détracteurs qui s'affrontent obstinément.

En 1981, un réajustement des limites des régions administratives force la Commission de toponymie à se questionner : quel nom choisir entre *Estrie* et *Cantons-de-l'Est*? Les toponymistes de l'organisme gouvernemental constatent la concurrence féroce que se livrent les deux régionymes. Après mure réflexion, des considérations historiques les portent finalement à retenir *Estrie* comme dénomination de la région administrative, le territoire de celle-ci étant plus circonscrit que celui des *Cantons-de-l'Est* originaux.



Paroles de Maurice O'BREADY, ptr
Musique de Sylvio LACHARITÉ

25 sous

Page couverture de l'hymne régional *L'Esterie* (1946). Illustration par Antonio Montour (1900-1968). On y voit : « Paroles de Maurice O'Bready » et « Musique de Sylvio Lacharité ».

En 1991, soit 10 ans après l'adoption d'*Estrie* par le gouvernement et 40 ans après sa recommandation par l'Académie canadienne-française, la Société Saint-Jean-Baptiste souhaite commémorer l'ascension du régionyme. Pour l'occasion, elle réclame que l'autoroute des *Cantons-de-l'Est* soit renommée *autoroute de l'Esterie*. Les milieux anglophones se scandalisent de cette demande, qu'ils perçoivent comme un affront. La polarisation générale qui imprègne les débats depuis les débuts ressort alors de manière plus franche. D'une part, on rattache *Cantons-de-l'Est* à l'héritage colonial anglais et à une certaine tradition; d'autre part, on associe *Estrie* à l'affirmation et à la défense du fait français au Québec. Faute de consensus, le *statu quo* est maintenu et l'autoroute n'est pas renommée.

De nos jours, le toponyme officiel est beaucoup plus fréquent que son équivalent officieux : on relève 4 occurrences de *Estrie* pour 1 occurrence de *Cantons-de-l'Est* dans l'usage général du français québécois. Il y a donc une tendance forte et sans équivoque au sein de la population, qui emploie le régionyme créé par O'Bready 80 % du temps. Après plus d'un demi-siècle à résister contre les assauts, cette dénomination s'est ancrée fermement dans la langue. Loin de n'être qu'un mot banal, le toponyme *Estrie* symbolise, par son histoire, le combat pour l'affirmation et la survivance du français au Québec.

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

ARTS VISUELS
ARTS VIVANTS
ANIMATION CULTURELLE
MÉDIATION CULTURELLE

cacjc.ca

L'usure de compassion

Pierrette Denault

Rencontre virtuelle avec une proche aidante référée par le Club des Étincelles de bonheur du Haut-St-François, l'un des 22 organismes membres de regroupement régional Action Handicap Estrie. Récit d'un combat qu'elle mène au quotidien depuis plus de dix-sept ans.

Vous avez un petit frère. La vie ne lui a pas fait de cadeau : il ne marche pas, ne parle pas, il souffre d'épilepsie et est atteint, entre autres, d'une déficience intellectuelle et de paralysie cérébrale. Bref, dans le jargon médical, il est un « cas lourd ». Il s'appelle Dave. Vous avez toujours été soudés l'un l'autre, il vous accompagne partout, vous l'aimez comme s'il était votre propre enfant. Un jour, vous apprenez que votre frère doit être « placé ». Dans un grand élan d'amour inconditionnel, vous décidez de devenir sa proche aidante. Or, absolument rien ne vous a préparée à ce que vous allez vivre pendant les dix-sept années qui vont suivre!

La vie au quotidien avec Dave

Comme un enfant, Dave a besoin de vous vingt-quatre heures par jour pour tout tout. Vous avez choisi de prendre soin de lui, affirmez-vous, mais vous n'avez pas choisi qu'il soit handicapé, alors vous considérez qu'il a le droit d'être entouré d'amour et de sa famille comme n'importe quel être humain en a besoin pour s'épanouir. Lorsqu'il a atteint vingt et un ans, Dave a cessé de fréquenter l'école Le Touret pour vivre à temps plein à la maison, une période qui a duré deux ans en attendant que le centre d'activité de jour soit adapté pour les fauteuils roulants. Depuis il va au centre de jour où il poursuit ses apprentissages, maintient ses acquis et poursuit sa socialisation. Au fil des ans et grâce à votre patience et celle de nombreux intervenants, il a développé des habiletés pour se faire comprendre. Avec le Club les Étincelles d'East Angus, il participe à des activités, fait quelques sorties et, l'été, faute de place au camp de jour, il retournera un jour/semaine au Club les Étincelles. Vous le jurez sans hésiter, votre petit frère est heureux.

Vous vous appelez Nancy Bibeau. Vous avez vingt-neuf ans et Dave en a vingt lorsque vous prenez cette décision qui a radicalement changé votre quotidien. Très vite, votre vie est chambardée, votre univers bascule, votre couple va finir par éclater. Vous vous occupez de votre frère à temps plein – plus question de gérer votre commerce comme avant – vous voilà devenue assistée sociale avec un revenu de misère. Pourtant vous travaillez à la dure, vous mériteriez un salaire décent pour ce que vous faites...

De surcroît, votre maison doit être aménagée pour une personne handicapée en fauteuil roulant. Il vous faut une rampe d'accès, un levier sur rail, des équipements et des accessoires indispensables pour les soins et le confort d'un grand handicapé. Du jour au lendemain, votre salon est devenu la chambre de Dave, vous dormez à deux pas de lui. Vous êtes aux aguets, vous êtes en vigilance constante. Il ne faut rien échapper, tout prévoir, planifier, gérer l'horaire, les services extérieurs. Sournoisement une surcharge mentale s'installe: la paperasse à remplir - les délais à respecter scrupuleusement (sinon, on menace de vous couper les vivres); les demandes de subventions pour faire adapter votre maison (elle le sera neuf ans plus tard grâce à une augmentation de revenu et une réhypothèque!); les recherches pour trouver un véhicule adapté (vous dénicher un vieux taxi à Montréal); les heures au téléphone à vous justifier, les lettres auxquelles on ne répond pas, les promesses non tenues, etc. Vous vous débattiez comme un diable dans l'eau bénite pour votre frère. À travers toutes les tâches du quotidien, il vous arrive parfois de passer droit et

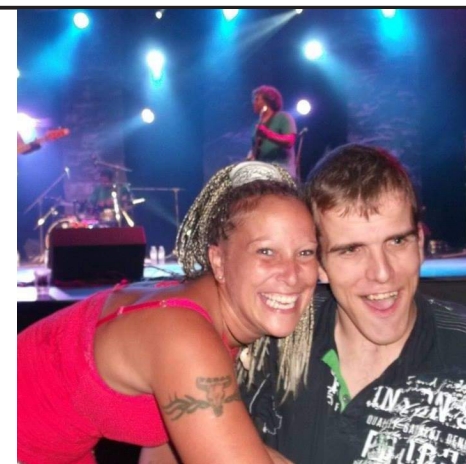
d'omettre de fournir certains documents. Il y en a tellement !!! Le temps et l'énergie vous manquent. Chaque fois que vous recevez une lettre de l'aide sociale, c'est la crise de panique, l'anxiété, vous figez, vous ne supportez plus cette pression pernicieuse sur vos pauvres épaules. Cette empilade, vous considérez que c'est trop et tout à fait inhumain. Vous ne savez plus où donner de la tête!

L'usure de compassion

C'était écrit gros comme un éléphant dans le ciel : un jour, vous craquez, vous vous enfoncez dans un burnout profond. On nomme cet épuisement usure de compassion. Car, aider un proche dépendant, ce n'est pas seulement lui consacrer une partie de son temps, c'est aussi vivre avec lui ses souffrances. C'est « puiser régulièrement dans ses propres réserves d'énergie, de force, de patience, de compassion », comme on peut le lire dans la revue L'Appui, (octobre 2020), [...]. Une usure qui se définit comme une profonde érosion émotionnelle et physique qui prend place lorsque les personnes qui aident ne sont plus capables de se régénérer et de se ressourcer.

La proche aidance : un travail mal rémunéré

Selon Proche aidance Québec, il coûterait entre 4 et 10 milliards de dollars et 1,2 millions de professionnels à temps complet pour remplacer les heures effectuées par les personnes proches aidantes. Comme de nombreuses personnes proches aidantes, vous lancez ce cri du cœur et réclamez un salaire décent en échange de votre engagement: « Étant donné que je travaille 24 h sur 24, 7 jours sur 7, je considère que je suis sans



Dave (à droite) et sa sœur Nancy Bibeau.

contraintes à recevoir un salaire comme tout travailleur et à pouvoir avoir un minimum de vie normale comme tout être humain. » Vous ne cessez de vous demander où sont passés vos droits et votre liberté? Supposons un instant que vous « abandonniez » votre frère... supposons, car évidemment il n'en est rien. Quelle serait la suite des choses sur le plan financier? Le sort de Dave serait alors entre les mains de l'État, qui débloquerait des fonds d'urgence afin d'assumer les frais encourus pour les soins et l'hébergement dans une famille d'accueil accréditée ou en CHSLD. Une somme qui ne se compare pas à la maigre compensation financière qu'on vous alloue en tant que proche aidante... Dave compte parmi les plus vulnérables de la société, il a besoin de vous et en retour vous aimeriez de la part de nos dirigeants un peu plus de reconnaissance. Vous réclamez qu'on vous traite avec dignité en échange de votre engagement. S'il pouvait parler, Dave le réclamerait en chœur avec vous.

Au Québec, 57,8% des personnes proches aidantes sont des femmes. Les femmes endossant le rôle de proches aidantes assurent en moyenne plus d'heures d'aide que les hommes.

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



L'évolution de la drag

Edward Sanger pour le GRIS Estrie

Communément appelé *drag*, le métier de personnificateur a su faire un grand pas pour permettre à une nouvelle génération de se démarquer. En voici un aperçu.

Dans l'histoire, on peut citer William Dorsey Swann, la première drag connue dans les années 1880; Arthur Blake, acteur et personnificateur en Eleanor Roosevelt; Lori Shannon, première drag de la télévision en 1975 ou encore l'acteur Glenn Milstead, connu sous le pseudonyme de Divine. N'oublions pas RuPaul's Drag Race, une télé-réalité qui a su conquérir le monde en présentant plusieurs variétés.

En terres québécoises

En 1940, le Québec nous fait d'abord connaître Lana Saint-Cyr Guilda. Cette dernière étant la toute première travestie, une véritable inspiration légendaire. L'excentricité unique d'Alexandre Remy, de Gerry Cyr et de Luc D'Arcy, pour ne nommer que ceux-là, a ensuite marqué les soirées des années 1960 et 1970. Puis, avec

son personnage clownesque inspiré de Michel Tremblay, de Michèle Richard et de Clémence DesRochers, Mado Lamotte fait son apparition en 1987. Il ouvrira ensuite le Cabaret Mado en 2002, à Montréal. Aujourd'hui, le drag prend un nouveau virage avec des personnalités pétillantes comme Rita Baga, Barbada, Sally-D et Mémé Caramel.

Alexandre Remy, une légende

Avant la naissance de Mado Lamotte, Alexandre Remy a été personnificateur féminin depuis 1981. Coiffeur de métier, il a acquis une formation en théâtre, en ballet et en claquette. Il a gagné plusieurs prix comme Miss Plein Vent au camping Plein Vent (1981), Miss Québec pour le Carnaval de Québec par Michel Vautrin (1983) et le 3e prix mannequin dans l'agence

Élégance Mode et Beauté Pierre Denis. Il a également collaboré avec Rina Berti, Paul Mathieu et Vicky Richard, tout en saisissant les occasions pour passer dans des lieux légendaires comme le Reine Elizabeth, le Château Frontenac ou le Club Baccara. « J'ai appris sur le tas, raconte-t-il. Toujours un as dans ma sacoche, j'ai appris à me lancer pour y arriver. En 2022, le métier de personnificateur est plus libre d'expression. À l'époque, être homo ou se travestir pouvait nous mener en prison avant l'annonce du Bill Omnibus en 1969. Aujourd'hui, la nouvelle génération est plus créative, débrouillarde, talentueuse, spectaculaire et ingénieuse grâce à Internet. Elle se démarque. »

Ne cherchant pas la gloire, Alexandre Remy a suivi son intuition pour se



Comme plusieurs autres, la drag Madame Simone a coloré de nombreuses soirées.

Crédits : Photo Sanger

distinguer. En 2022, le drag est un art accessible à tous grâce à des légendes qui ont milité pour montrer leurs couleurs avec fierté. « N'ayez pas peur du ridicule, j'ai osé rêver. J'ai osé essayer pour y arriver.

L'arc-en-ciel, ce n'est pas juste pour la pandémie La réalité d'un jeune trans

Ghost, pour Divers-Gens

Depuis trois ans, plusieurs élèves, moi y compris, travaillent dans l'ombre pour faire de notre école un endroit plus sécuritaire pour les minorités de genres, d'orientations romantiques ou sexuelles. Cependant, le manque de représentation et d'éducation est le nœud du problème. Il affecte plus de gens que vous ne pouvez le voir.

C'est pourquoi les élèves qui s'impliquent dans le projet ont participé à la recherche d'organismes et à la mise en place d'événements pour faire de la sensibilisation dans l'école. Ainsi, il y a eu des rencontres avec des membres de Divers-Gens afin qu'ils animent des groupes de discussions ainsi que la distribution de bracelets dans le but de faire de la sensibilisation lors de la semaine du 17 mai (Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie).

Il y a deux ans, un élève de l'option journalisme a interviewé des jeunes de notre école faisant partie des minorités de genres, d'orientations romantiques

ou sexuelles. La majorité d'entre eux ont dit ne pas se sentir en sécurité dans l'école. Pour plusieurs, c'était toujours le cas cette année. Pourtant, lorsque la situation et la demande d'un *safe-space* ont été adressées à la direction, puis aux professeurs vers lesquels nous avons été redirigés, on nous a répondu : « [...] mais l'école est un *safe-space*. »

Pour que les élèves soient tentés d'acquiescer, il y a beaucoup de travail à faire, car nos cours d'éducation à la sexualité, lorsque nous en avons, ne prennent pas en compte les réalités LGBTQ+ et n'appliquent pas une approche anti-oppressive. Il n'est pas rare

non plus d'entendre les élèves utiliser *gai* ou d'autres variantes du même mot comme insulte. D'ailleurs, l'inaction du personnel enseignant et professionnel face à cette situation est inquiétante.

Il ne devrait pas incomber aux élèves de militer pour leurs droits et pour leur sécurité dans un endroit où ils passent la majorité de leur temps. Pourtant, cette année encore, ce sont les jeunes qui ont fait les premiers pas et les demandes pour obtenir le soutien dont nous avons besoin. Malgré cela, même à la fin de l'année, j'entendais des insultes et des « blagues » homophobes et transphobes en marchant dans les couloirs.



Je côtoie des écoles de personnes trans et LGBTQ. En les observant, j'espère qu'elles prendront toutes l'exemple sur celles qui bénéficient d'un comité de soutien et un *safe-space*. Je souhaite que les jeunes n'aient plus à se battre pour se faire entendre et que nos réalités soient prises en compte.

La diversité, c'est mon genre! est présentée grâce à la collaboration des organismes suivants :



Lutte contre l'homophobie et la transphobie



Édition 2022 de la Fête Arc-en-ciel de Québec

Julie Dubois, directrice générale d'Alliance Arc-en-ciel de Québec

Depuis 17 ans, la Fête Arc-en-ciel est un festival socioartistique de la fierté 2SLGBTQ+ qui a lieu lors de la fin de semaine de la fête du Travail dans la capitale nationale. La dernière édition présentielle en 2019 a attiré plus de 60 000 personnes au centre-ville de Québec.

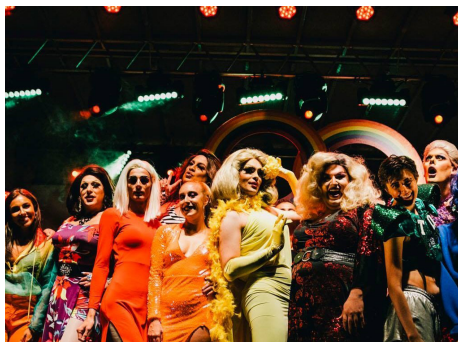
En plus de présenter des activités visant à mieux faire connaître les personnes et les organismes 2SLGBTQ+ auprès de l'ensemble de la société, la Fête Arc-en-ciel de

Québec permet à la population de s'informer sur la diversité sexuelle et la pluralité des genres (DSPG). Elle offre aussi à des milliers de personnes 2SLGBTQ+ de se rassembler, de célébrer et de réaffirmer leur présence et leurs droits. Dans une perspective d'inclusion de toute la diversité sexuelle et de genre, cette grande rencontre de touste est reconnue comme étant le rendez-vous officiel des communautés 2SLGBTQ+ dans la capitale nationale.

Du 1er au 11 septembre prochains, la Fête Arc-en-ciel de Québec mettra en lumière la communauté artistique et culturelle queer dans un grand rassemblement festif et coloré. Organisée en collaboration



Marche de solidarité en 2019. Crédits photo : Pikur.



Spectacle de drag queens de la Place D'Youville en 2019
Crédits photo : Pikur

avec des partenaires du milieu qui ont à cœur l'égalité et l'ouverture, elle vous offrira cette année deux journées communautaires piétonnes, une grande campagne de visibilité, trois spectacles à la Place d'Youville, de l'animation de rue, des activités familiales, une marche de solidarité

et bien plus encore. Visitez le fetearcenciel.ca ou le [Facebook.com/fetearcenciel](https://www.facebook.com/fetearcenciel) pour plus de détails, puis venez célébrer la diversité sexuelle et la pluralité des genres dans la ville de Québec en septembre!



Service d'interprétation pour
Personnes Sourdes de l'Estrie

Cours de langue des signes québécoise

Session d'automne 2022

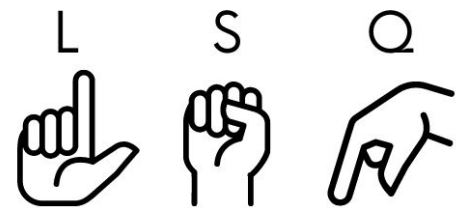
Début des cours: 12 septembre 2022

Durée: 14 semaines

Coût: 175\$ pour la session

Manuel: 25\$

En classe ou en ligne



Informations et inscriptions

Site Web: sipse.net

Tél.: 819 563-4357

Courriel: courslsq@sipse.net

300 rue Belvédère Nord,
suite 201, Sherbrooke

Les directives médicales anticipées

Juristes engagées

Il existe un principe essentiel en matière de soins, soit le consentement du patient. Ainsi, une personne ne peut être tenue de recevoir certains soins médicaux sans son autorisation, à quelques exceptions près.

En bref, les directives médicales permettent à une personne qui est apte, de décider à l'avance certains soins qu'elle désire recevoir advenant le cas où elle ne serait pas en mesure d'exprimer son opinion. C'est le cas, par exemple, lorsqu'une personne est atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade très avancé.

Utilisation des directives

Les directives médicales anticipées sont utilisées par les professionnels de la santé uniquement dans trois situations. Premièrement, lorsque le patient est en fin de vie en raison d'une maladie incurable et grave. Deuxièmement, lorsque le patient est atteint d'une

maladie qui a un impact irréversible et sérieux sur ses fonctions cognitives. Finalement, les directives médicales anticipées sont utilisées lorsque le patient est dans le coma et que les professionnels jugent qu'il est impossible que le patient reprenne connaissance.

Les directives médicales anticipées visent uniquement cinq soins, soit la réanimation cardiorespiratoire, la ventilation par respirateur, la dialyse, l'alimentation et l'hydratation forcées ou artificielles. Ainsi, les professionnels de la santé consulteront les directives médicales anticipées uniquement lorsque l'état du patient requiert un de ces cinq soins ET que le patient est dans l'une des



Pour en apprendre davantage, consultez le site : educaloi.qc.ca/capsules/directives-medicales-anticipees

trois situations mentionnées plus haut.

Comment donner ses directives médicales anticipées?

La personne qui désire rédiger ses directives médicales anticipées doit être apte à consentir aux soins. L'aptitude est une question de fait qui est évaluée selon différents critères. Une personne peut être considérée inapte lorsqu'elle n'est pas en mesure d'exprimer son opinion

ou d'expliquer ses choix.

Il y a deux façons de rédiger ses directives médicales anticipées, soit devant un notaire ou devant deux témoins à l'aide du formulaire prescrit par la Régie de l'Assurance maladie du Québec. Les professionnels de la santé sont tenus de suivre les directives médicales anticipées valablement rédigées, mais il est toujours possible de faire des modifications à l'aide d'un formulaire prescrit par le gouvernement.

Le grand remplacement et la peur de l'autre

Jacques Quintin, philosophe

Il semble que nous vivons de plus en plus dans une culture de la paranoïa caractérisée par la peur de l'autre. Certes, ce n'est pas nouveau. Maintenant, l'idée du grand remplacement a pris le relais. Sous le masque d'un rationalisme, plutôt superficiel, on constate une vision manichéenne et archaïque du monde : il y aurait nous, ensuite les autres. Autrement dit, les bons et les méchants s'affrontent dans un combat apocalyptique en faveur d'un monde sans l'Autre. La violence devient un acte héroïque.

On peut expliquer cette forme de violence avec l'idée d'une pauvre estime de soi chez un sujet qui doute de soi, qui manque de maturité, souvent hérité d'un manque de reconnaissance. La personne, dans un geste de désespoir, veut devenir quelqu'un et dire qu'elle existe.

À l'évidence, ce ne sont pas tous les névrosés de ce monde qui commettent

des actes de destruction. Cependant, je crois que leur réponse à aborder les controverses est fondée sur une culture intellectuelle plutôt famélique, de sorte qu'ils agissent en se fiant seulement à leur ressenti. Réfléchir à la question de l'autre en s'appropriant la richesse de notre culture n'est plus possible, surtout que notre société ne favorise justement pas cette culture avec laquelle nous tentons

de comprendre l'autre. Par exemple, qui, dans une année, parvient à lire davantage qu'un seul livre? Comment peut-on alors parvenir à décoder les symboles qui nous entourent si nous ne sommes jamais exposés au monde d'autrui? Est-il possible de parvenir à une meilleure intelligence si celle-ci se limite à lire des courriels, des tweets et autres types de communication?

Il ne faudrait pas croire que les œuvres de la culture nous donnent des vérités. Mais elles nous donnent la liberté, celle de comprendre autrement nos vécus et le monde en établissant une distance. Nous serions alors moins écrasés par nos premières impressions. Nous pourrions nous permettre davantage de plaisanteries sur nos sensibilités exacerbées par le manque de mots, siège de la barbarie. En l'absence d'un vocabulaire nourri d'altérité, nous perdons le sens de la rencontre et du dialogue. Nous sommes ainsi devenus des analphabètes de l'altérité.

Il conviendrait de commencer à admettre que nous ne comprenons jamais entièrement autrui. De là, la nécessité de lui donner la parole pour se faire entendre. Croire que nous comprenons autrui, c'est nous empêcher d'avancer sur le chemin d'une compréhension élargie. Nous ne vivons jamais dans la tête des autres. Nous n'avons accès qu'à ce qui tente de se dire entre nous. Dès lors, établir un dialogue, consiste à s'éveiller à l'intelligence qui nous relie.

Effectivement, le grand remplacement est à nos portes. Mais pas celui qu'on pense. On croit au grand remplacement comme à un grand ménage parce qu'on a cessé de s'enrichir de la présence des autres à travers la culture, qui enseigne qu'il ne s'agit pas d'effacer les différences culturelles et sociales, mais de leur donner un sens. Le danger ne réside pas dans le grand remplacement, mais dans l'enfermement.



Élisabeth BRIÈRE
DÉPUTÉE DE SHERBROOKE
Secrétaire parlementaire à la Santé mentale et aux Dépendances

Fière partenaire

1650, rue King Ouest
Bureau M-10, entrée rue Marchant
Sherbrooke, J1J 2C3

(819) 564-4200
Elisabeth.Briere@parl.gc.ca

Le beau temps, le deuil et la force de la mémoire

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

Depuis quelques mois déjà, le beau temps est là et les journées chaudes sont plus longues. Toutes les conditions sont réunies pour que l'on puisse passer des moments à l'extérieur. Même si nos problèmes ne sont pas plus légers, une certaine légèreté flotte quand même.

La mémoire

Je côtoie des gens endeuillés depuis déjà nombre d'années. Des deuils à géométrie bien variable, évidemment. Une maman de 102 ans quittant sereinement aura un impact plus doux pour les membres de la famille et des proches qu'un jeune homme de 22 ans qui meurt accidentellement. De tous ces contacts avec les personnes endeuillées et de toutes les réflexions qui viennent forcément dans pareilles conditions, il me reste une image très forte en tête : la puissance des souvenirs et de la mémoire.

Je m'explique. Ramené à sa plus simple expression, le deuil est pour moi le fait d'apprendre à vivre avec l'absence. Dans cette courte définition, chaque mot compte. *Apprendre* : l'apprentissage nécessite du temps, des efforts. *Vivre* :

nous avons cette obligation morale de continuer à vivre, malgré la douleur, d'où la notion d'apprentissage. *Absence* : apprendre à vivre avec l'absence, mais celle qui est permanente. C'est ça qui crée un vertige plus ou moins grand.

Souvent, dans le cadre du travail, je me retrouve au fond de la chapelle de l'un de nos salons funéraires. Je suis encore et toujours fasciné par les témoignages rendus par les proches d'un défunt. Je ne les connais généralement pas, mais il y a dans ces témoignages un élément essentiel dans lequel il fait bon se réfugier quand tout va mal autour : le tri des bons moments et des bons souvenirs que laisse le défunt. Ce que le défunt a été pour nous et en quoi il nous a inspirés sont des éléments qui deviennent des outils pour continuer notre route.



La pergola, lieu de mémoire dans le jardin de l'Amitié du cimetière de la Coopérative funéraire de l'Estrie, rue du 24-Juin.

Le devoir de mémoire

La saison estivale privilégie une visite au cimetière ou au columbarium. Si la personne décédée ne se retrouve pas à l'un de ces endroits, on peut aller dans un lieu qui nous la rappelle. L'idée est d'entrer en contact avec elle. Non pas de façon ésotérique, pas du tout! Mais plutôt dans le fait de créer un moment

d'arrêt dans nos vies et de se connecter aux souvenirs qui deviennent souvent source de bien-être et de courage.

Je vous confie qu'il m'arrive d'apporter un café et d'aller m'accoter sur certaines pierres tombales. Le bien que ça fait! Je sais, ça ne règle pas tout, mais la source du réconfort est notable. Bonne fin d'été!

*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

ON aime
LES 5 À 7 IMPROVISÉS

ON trippe
SUR LA POUTINE
DU COIN

ON défend
NOTRE PLANÈTE

#EtOnRêveAussi
EnTroisLangues

ON SE
ressemble
+
QU'ON PENSE

MON
AVENIR,
MES CHOIX

Projet préparatoire
à l'emploi de groupe
pour femmes

Déterminée à améliorer votre
situation financière?

Intéressée à intégrer ou à
réintégrer le marché du travail?

À la recherche d'un emploi ou d'une
formation qui vous convient?

Information et inscription :
819-564-0202 poste 219
joanam@cime-emploi.com

Avec la participation financière de:

SUDOKU

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

Solution du Sudoku à la page 23

TOUTE UNE EXPRESSION !

Attendre quelqu'un avec une brique et un fanal

Cette expression signifie l'attendre de pied ferme, lui réserver un accueil brutal. Pourtant, à l'origine, cette expression n'avait aucunement cette signification. Avant l'électrification, les gens accrochaient un fanal devant leur fenêtre pour signifier qu'ils ne dormaient pas encore. Un proche pouvait donc aller cogner à leur porte sans crainte de les déranger. Et l'hiver, ils disposaient des briques autour du feu et les plaçaient ensuite autour du lit pour le réchauffer. Dans les textes anciens, il y avait donc un sens bienveillant à cette expression.



Dans la maison

A crossword puzzle grid with numbered squares. The grid is filled with numbers corresponding to the word search below. Some squares are blacked out.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Q								B												O					

Règles du jeu

Trouvez des mots associés à ce que l'on peut retrouver dans une maison à l'aide des cases numérotées. Chaque lettre de l'alphabet correspond à un numéro. Inscrivez les lettres associées à chaque chiffre sur la ligne du bas.

Solution du jeu «Dans la maison» à la page 23

Festival des traditions du monde de Sherbrooke

Du 10 au 14 août – 25e édition

Véritable Village du monde, le FTMS vous invite à découvrir plus de 150 spectacles et activités, 15 restaurants internationaux, 50 exposants et bien plus! Vivez l'ambiance unique de ses pavillons : le Pub irlandais, le Shack d'Amérique et les Portes de l'Asie. Tout ça sans oublier son incontournable *Place de la famille!*

Rayon de Soleil de L'Estrie

Fondé en 1986 par le CLSC-SOC de Sherbrooke, Rayon de Soleil de L'Estrie est un organisme communautaire sans but lucratif pour les aînés qui offre un service de maintien à domicile. Il s'adresse aux personnes de 50 ans et plus ayant besoin de sortir de la maison et de créer de nouvelles amitiés.

La Parolière

Dévoilement de la programmation d'automne 2022 du centre des femmes La Parolière. Vous pourrez connaître les conférences, activités et ateliers offerts cet automne à La Parolière le mercredi le 24 août. Inscriptions sur place dès 12h ou par téléphone au 819 569-0140 à partir de 13 h. Pour information, visitez le www.laparoliere.org.

Estrie Aide Événement de la rentrée!

Faites une rentrée économique en choisissant les articles de seconde main! Que ce soit des vêtements pour enfants ou encore des articles scolaires, notre magasin a tout ce qu'il vous faut pour commencer l'année scolaire du bon pied.

Venez nous voir au 345, rue Wellington Sud.

Action Saint-François

Vous voulez préserver l'environnement? Participez aux activités de nettoyage d'Action Saint-François les samedis matin d'avril à octobre. Les nettoyages ont lieu de 7 h 45 à 12 h et le point de rendez-vous est au stationnement la Grenouillère à Sherbrooke. Pour plus d'information, allez sur le site de l'organisme au www.asf-estrie.org ou contactez-nous au asf@asf-estrie.org et au 819 563-5362.

Sercovie

Popote roulante
Centre d'activités 50 ans et plus
Cafétéria ouverte au public du mardi au vendredi de 11 h 30 à 13 h

Vente de repas congelés du mardi au jeudi de 8 h à 15 h 30 et le vendredi de 8 h à 13 h

Location de 7 salles (15 à 250 personnes)
819 565-1066 / www.sercovie.org

Handi Apte Faites partie de l'équipe!

Handi Apte travaille au maintien à domicile des personnes handicapées physiques et favorise leur participation sociale afin d'améliorer leur qualité de vie.

Voulez-vous faire partie des vaillants bénévoles ou des personnes en soutien à domicile heureux d'aider nos 225 membres? Contactez-nous : 819 562-8877, poste 0.

Service d'interprétation pour personnes sourdes de l'Estrie (SIPSE)

Le SIPSE a déménagé. Ses nouveaux locaux sont situés au 300, rue Belvédère Nord, suite 201, à Sherbrooke. Une journée portes ouvertes aura lieu au cours de l'automne. La session de cours de langue des signes (LSQ) débutera au cours de la semaine du 12 septembre.

Illusion-Emploi de l'Estrie

Vous habitez l'Estrie? Vous travaillez et n'êtes pas syndiqué et vous vous questionnez sur vos droits au travail? Illusion-Emploi, un groupe de défense des droits et d'éducation populaire autonome, peut vous informer sur vos droits, recours ainsi que sur les moyens de les faire valoir. Contactez-nous au 819 569-9993.

Salon du livre de l'Estrie

Le Salon du livre de l'Estrie se déroulera au Centre de foires de Sherbrooke du 13 au 16 octobre, sous la thématique « Dialogues ». Rencontres avec des auteurs et autrices, tables rondes, ateliers diversifiés, activités familiales et plus vous y attendent.

Consultez notre site pour tous les détails au www.salondulivredelestrie.com. Au plaisir!

Réseau d'Amis de Sherbrooke

Vous êtes un aîné en besoin? Vous êtes un proche aidant? Vous recherchez un milieu pour vous impliquer bénévolement? C'est à vous tous que nous nous adressons!

Pour prendre connaissance de nos services et de nos offres de bénévolat, visitez notre site Internet au www.reseaudamis.ca. Vous ne le regretterez pas!

Collectif pour le libre choix

Le Collectif pour le libre choix offre des ateliers de démystification sur l'avortement. Il sensibilise et informe sur la santé sexuelle et reproductive et dirige les personnes vers les véritables ressources pro-choix. Pour en apprendre davantage, venez à notre assemblée générale annuelle le 28 novembre 2022. Inscrivez-vous par téléphone au 819 562-7338.

Carrefour Accès loisirs

Une programmation riche et variée vous attend cet automne au Carrefour accès loisirs!

Pour les adultes, un éventail d'activités de sport, de bien-être et d'arts et pour les jeunes, du sport, de la musique, des langues, etc. Pour plus de détails, consultez notre site web au www.carrefouraccesloisirs.com. Au plaisir!

Centre de main-d'œuvre OPEX

Vous avez un dossier judiciaire? Pour une recherche d'emploi, un retour aux études ou une aide pour la demande de pardon, le Centre de main-d'œuvre OPEX peut vous aider. Services gratuits en Estrie. Pour information et prise de rendez-vous, téléphonez au 819 565-1866.

Ces activités sont réalisées grâce à la contribution financière de Services Québec Estrie.

Société protectrice des animaux de l'Estrie

Parce qu'elle a à cœur d'aider les animaux dans le besoin, la Société protectrice des animaux de l'Estrie s'assure d'offrir des conditions optimales à ses pensionnaires et des services de qualité, empreints de compassion et de respect. Pour obtenir des informations sur les animaux à l'adoption, composez le 819 821-4727.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Q	S	C	D	V	E	F	B	R	G	N	T	H	M	P	I				

Petit Théâtre de Sherbrooke

Depuis bientôt 50 ans, Le Petit Théâtre de Sherbrooke crée et diffuse des œuvres qui permettent une grande liberté de lecture; qui laissent à la sensibilité et à l'intelligence de chaque jeune spectateur et spectatrice un espace d'interprétation et qui font confiance à sa capacité d'aller à la rencontre de formes nouvelles. Visitez notre site web au www.petittheatre.qc.ca.

Maison de la famille de Sherbrooke

Si ça prend un village pour élever un enfant, ça prend une communauté pour soutenir les familles. La Maison de la famille offre des activités parent-enfant, parent-causerie, conférence et ateliers et un service de soutien de relation d'aide. Elle accompagne les familles dans leurs petits et grands défis. Visitez-nous au maisonfamillesherbooke.com.

Productions Traces et Souvenances

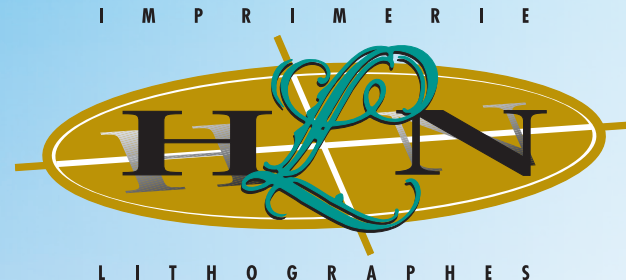
Spectacle Ventre-Ville
Du 14 juillet au 20 août, les jeudis, vendredis et samedis, de 16 h à 18 h, beau temps, mauvais temps.

Durant ce parcours à pied d'une durée de deux heures, quinze personnages tirés de différentes époques mènent le public dans les lieux légendaires, monumentaux, gastronomiques et illicites du Centro. Quatre arrêts dégustations, inclus dans le parcours, sont offerts par Le Siboire, Le Liverpool, Ô Chevreuil et Ça Beigne. Rendez-vous devant la vieille gare du Siboire (80, rue Dépôt) pour le départ. Arrivée au carré Strathcona, devant l'Hôtel de ville de Sherbrooke. Réservation obligatoire au : www.ventre-ville.com
Tarif : 35 \$ (12 ans et moins : 16 \$)

Solutions des jeux de la page 22

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

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

“ 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 ?**



1255, boul. Queen-Victoria, Sherbrooke
819 348-1209



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

defipolyteck.com

