

L'inauguration du nouveau E1 approche à grands pas  
Page 3



Dans le tourbillon de la Déesse des mouches à feu  
Page 11



Vivre pour la boxe, mais se respecter avant tout  
Page 18



# Le COLLECTIF

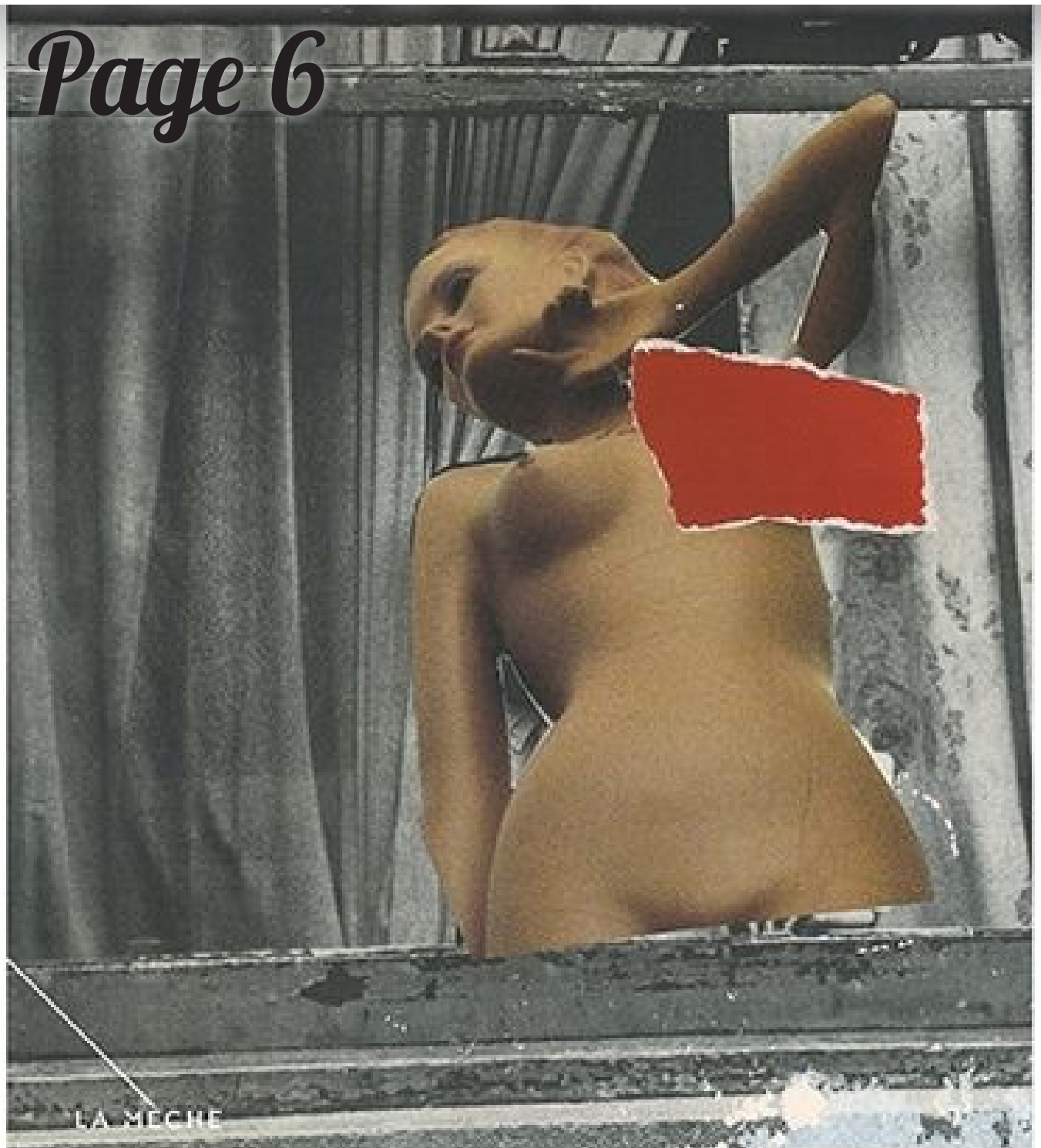
— former et informer —

Les forces vitales

SARAH BERTRAND-SAVARD

## Quand l'art visuel se mêle à la littérature

Page 6



LA NÉCHE

# L'ÉQUIPE

## DIRECTION

### Poste vacant

Direction générale

## RÉDACTION

### Mireille Vachon

Rédactrice en chef

### Ariane Lacerte

Cheffe de pupitre campus

### Simon RD

Chef de pupitre société

### Myriam Baulne

Cheffe de pupitre culture

### Josiane Demers

Cheffe de pupitre sports

### Myriam Baulne

Correctrice

## UNE

### Éditions La Mèche

Illustration

## TECHNIQUE

### Béatrice Palin

Infographie

### Poste inactif

Distribution à Sherbrooke

### Poste inactif

Distribution à Longueuil

### Myriam Baulne et Virginie Roy

Gestion des réseaux sociaux

### Virginie Roy

Responsable Web

## COLLABORATEURS et COLLABORATRICES

Alexandre Leclerc

Annabelle Héroux

Béatrice Palin

Camille Sévigny

Carl Perron

Eve Beaudreault

Maria Camila Gallego

Megan Morin-Gendron

Nicolas Dionne

Rabeb Khelifi, Ph.D.

Roxane Gaudreault

Sarah Gendreau Simoneau

Virginie Roy



## PROCHAINE ÉDITION: 29 MARS 2021

NOUS SOMMES À LA  
RECHERCHE DE  
COLLABORATRICES ET  
COLLABORATEURS !

Pour parler à la communauté étudiante et  
faire connaître vos projets étudiants.

Que vous soyez au bac ou à la maîtrise, en  
comm ou en kin, *Le Collectif* vous veut!

Écrivez à [Mireille.Vachon@USherbrooke.ca](mailto:Mireille.Vachon@USherbrooke.ca)

Suivez-nous sur  
les réseaux sociaux!



FACEBOOK



INSTAGRAM





**MIREILLE  
VACHON**

Mireille.Vachon@USherbrooke.ca

# Éditorial

De la rédactrice EN CHEF

## L'inauguration du nouveau E1 approche à grands pas



**Le Pavillon de la vie étudiante (E1), qui est en rénovation depuis environ 16 mois, rouvrira ses portes à la communauté étudiante très prochainement avec de nouveaux locaux complètement transformés. Plus convivial, lumineux et accueillant, le E1 sera l'endroit idéal pour se réunir, étudier, organiser des événements et rencontrer les associations et regroupements étudiants.**

« Il y aura énormément d'avantages au nouveau E1 », avance d'emblée Luc Sauvé, le directeur général des Services à la vie étudiante (SVE). « Il faut comprendre que le E1 date de 1960. Bien sûr, il y a eu du rafistolage avec les années, certaines choses ont changé de vocation, mais plusieurs lieux n'avaient jamais été rénovés », ajoute-t-il. En d'autres mots, le bâtiment commençait à avoir besoin d'amour.

L'idée de rénover le E1 est issue du plan stratégique 2018-2022 de l'Université de Sherbrooke (UdeS), dont une des orientations était de « concevoir des environnements de travail et d'études capacitants ». L'UdeS souhaitait donc « exploiter pleinement le potentiel de ses environnements, et développer des espaces et des infrastructures de qualité en s'appuyant sur les principes de santé organisationnelle ».

« Il n'y avait pas vraiment de milieu de vie pour les étudiants, ni même pour toute la communauté universitaire. Avec les changements qu'on a faits, ça devient un espace beaucoup plus agréable qui, on l'espère, va inciter les étudiants à y passer, à y rester, et à prendre le temps de se retrouver », indique Luc Sauvé.

Il faut noter que les travaux ne sont pas encore complètement terminés. Le nouveau pavillon sera donc en « prise de possession provisoire » vers le 9 ou le 16 avril, c'est-à-dire que la bâtisse sera habitable, mais il restera encore des gens du chantier de construction.

Il commencera donc à avoir de la vie à l'intérieur, mais de façon progressive. Par exemple, la radio universitaire CFAK déménagera le 12 avril, et commencera à être fonctionnelle le jour même. Toutefois, la majorité des autres regroupements ou associations commenceront à s'installer plus vers la fin avril. Les salles d'aire commune seront quant à elles disponibles seulement à partir du début du mois de mai, entre autres pour prendre le temps d'aménager le tout conformément aux mesures sanitaires en vigueur.

### CONFIGURATION DU BÂTIMENT

Le **dernier étage** regroupera tous les services à la vie étudiante (aide financière, psychologie et orientation, hébergement, etc.), sauf la clinique de santé, qui a été réaménagée entre les pavillons E1 et E2 il y a quelques mois.

Au **rez-de-chaussée**, ce sera un espace ouvert avec le studio de diffusion de CFAK, dont la programmation jouera en continu, trois salles de réunion, un coin causerie, des tables, des fauteuils, des tabourets, un piano en libre accès, etc. Ce sera un espace pour étudier, se détendre, rencontrer des collègues d'autres facultés, ou simplement passer faire un tour après un rendez-vous avec les services à la vie étudiante juste au-dessus.

L'ambiance du **niveau 0**, qui avait auparavant l'apparence d'un sous-sol sombre, sera beaucoup plus chaleureuse. Ce sera l'endroit idéal pour organiser des conférences, des activités, des réunions, ou encore pour faire des travaux d'équipe dans des locaux fermés. Il y aura en plus une meilleure accessibilité aux tunnels et une meilleure luminosité. « Au lieu d'avoir l'impression de se promener dans un sous-sol, les étudiants se croiront dans un espace de vie », indique M. Sauvé.

### NOUVEAU LOCAL DU COLLECTIF

Évidemment, le journal *Le Collectif* aura lui aussi droit à son propre espace réaménagé. Situé au local 1020, à côté de la FEUS et de CFAK, le nouveau local permettra autant à l'équipe qu'aux collaborateurs et collaboratrices de se réunir pour faire des réunions ou discuter.

« Nous sommes très fébriles, puisque nous savons qu'avec les rénovations, le Pavillon de la vie étudiante va devenir un lieu central que la communauté va certainement fréquenter davantage que l'ancien pavillon. Aussi, le déménagement de CFAK va apporter une nouvelle énergie au bâtiment. Bref, nous avons très hâte! » exprime Pierre Delaunais, administrateur au conseil d'administration du *Collectif* et coordonnateur à la vie étudiante à l'UdeS.

Rappelons que l'ancien local était isolé, sombre et mal insonorisé. Même si le nouvel espace ne sera pas nécessairement plus grand (3,2 m x 6,6 m), il sera sans aucun doute plus fonctionnel, mieux aménagé, et surtout, mieux situé! En plus, trois salles de réunion, que *Le Collectif* pourra utiliser à sa guise, sont situées juste à côté.

« Avec le nouveau pavillon, nous croyons qu'il y aura une plus grande proximité entre les regroupements étudiants et la communauté étudiante en général », ajoute M. Delaunais.

C'est d'ailleurs un des souhaits du journal étudiant *Le Collectif*: se rapprocher de ses lectrices et lecteurs principaux, c'est-à-dire la communauté étudiante!

### NOUVEAU NOM POUR LE « RACOIN »

Deux espaces remplaceront l'ancien « Racoin », qui était situé au E1-019, et qui accueillait à peu près n'importe quel genre d'activités. Ces espaces seront accessibles à toute la communauté universitaire, c'est pourquoi les Services à la vie étudiante font appel aux étudiants et étudiantes pour trouver la nouvelle appellation.

Le premier nom à trouver concerne l'espace qui sera accessible à partir de l'entrée principale du cœur campus au rez-de-chaussée. Comme mentionné plus haut, ce sera le lieu idéal pour faire ses travaux, rencontrer des gens, se détendre et écouter la radio CFAK.

Le deuxième espace se trouvera à l'étage inférieur et sera disponible sur réservation pour les activités des associations (FEUS, REMDUS, etc.), des regroupements étudiants (*Le Collectif*, l'AVUS, Les Mille Feux, etc.) et de la communauté universitaire. Il sera aussi disponible en libre accès lorsqu'il n'est pas réservé. La vue du local, vitré sur trois murs, donnera sur un espace vert qui sera aménagé entre les pavillons E1 et E2.

Vous avez de l'inspiration? [Soumettez vos propositions](#) avant le lundi 22 mars et courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$ à la Coop de l'Université de Sherbrooke si votre idée est choisie. À noter que les appellations choisies ne pourront pas contenir des noms de personnes.



Crédit: Michel Caron

**FAK**  
88.3 FM



**PALMARES**

8 AU 12 MARS 2021

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>1</b> L'IMPÉRATRICE<br/>PEUR DES FILLES<br/>TAKO TSUBO</p>   | <p><b>2</b> BAAB<br/>TRAVAIL INVISIBLE<br/>RÉDACTIONS TRANQUILLES</p>                   | <p><b>7</b> VANILLE<br/>FLEUR<br/>SOLEIL '96</p>                                | <p><b>6</b> MAUVAIS AMIS<br/>ÉMOUVANT<br/>BLEU</p>      |
| <p><b>3</b> THIERRY LAORSE<br/>CANTALOU<br/>CANTALOU</p>           | <p><b>4</b> FRANK CUSTEAU<br/>MON CHALET<br/>ZENIAL BLUES</p>                           | <p><b>9</b> ALEX BURGER<br/>PLUS GRAND QUE NATURE<br/>PLUS GRAND QUE NATURE</p> | <p><b>8</b> FILPO<br/>COMME UNE PLUME<br/>PRINTEMPS</p> |
| <p><b>5</b> KIROUAC &amp; KODAKLUDO<br/>YO KODAK!<br/>/SINGLE/</p> | <p><b>10</b> NIC BOULAY<br/>UN PEU PLUS LONGTEMPS (FEAT. CARO DUPONT)<br/>VOISINAGE</p> |   |   |



## Au cœur de la représentation étudiante à l'UdeS; tour d'horizon des rôles du Comité de direction du REMDUS

Chaque membre du Comité de direction du REMDUS a un rôle qui, une fois mis en commun avec l'équipe, permet d'assurer le bon fonctionnement du Regroupement. Mais, au-delà du travail d'équipe, quel est le rôle de chacun d'entre eux et quelles sont les différentes compétences professionnelles qu'il est possible de développer durant un mandat?

### DIRECTION GÉNÉRALE | [DG@REMDUS.QC.CA](mailto:DG@REMDUS.QC.CA)

Son rôle est de coordonner, supporter et encadrer l'équipe du REMDUS. Il nécessite une bonne vision d'ensemble des dossiers pour les coordonner avec les autres membres de l'équipe. En plus de convoquer les membres aux instances, ce poste a pour tâche de s'assurer de leur logistique et bon déroulement, mettant ainsi de l'avant le sens de l'organisation. Ce poste a également pour responsabilité de gérer les ressources humaines et requiert du flair pour procéder à des embauches ou effectuer des interventions auprès de l'équipe.

### DIRECTION AUX AFFAIRES POLITIQUES ET EXTERNES |

[EXTERNE@REMDUS.QC.CA](mailto:EXTERNE@REMDUS.QC.CA)

Son rôle est d'apporter des enjeux et des débats politiques pertinents pour les membres lors des Congrès. Ce poste nécessite ainsi une grande maîtrise des enjeux qui touchent les personnes étudiantes. Étant le porte-parole du REMDUS auprès des acteurs externes, le sens de la diplomatie et l'art de la négociation sont primordiaux pour maintenir les relations avec les intervenants externes de l'UdeS (l'Union étudiante du Québec, les regroupements étudiants québécois et canadiens et les personnes députées des différents paliers gouvernementaux).

### DIRECTION AUX COMMUNICATIONS ET AUX AFFAIRES INTERNES |

[INTERNE@REMDUS.QC.CA](mailto:INTERNE@REMDUS.QC.CA)

Ce poste joue un rôle clé dans la visibilité et les communications du REMDUS. L'entregent est nécessaire pour rencontrer les acteurs internes à l'UdeS (associations-membres du REMDUS, rectorat, etc.), mais aussi d'éventuels partenaires pour des campagnes ou événements. Ce poste requiert un grand sens de l'organisation et de l'ingéniosité pour mettre sur pied des activités socioculturelles et sportives pour les membres présents sur tous les campus. Enfin, ce poste assure la gestion du Bureau des droits étudiants, ce qui nécessite une grande écoute et être en mesure d'accompagner les personnes étudiantes en difficulté académique.

### DIRECTION AUX FINANCES ET SERVICES |

[SERVICES@REMDUS.QC.CA](mailto:SERVICES@REMDUS.QC.CA) – POSTE VACANT!

Son rôle est avant tout de s'assurer de la bonne gestion, l'amélioration et la pérennité des services offerts par le REMDUS. Le volet recherche est primordial pour développer de nouveaux services qui correspondent aux besoins des membres. Ce poste nécessite ainsi une grande proactivité, mais aussi d'être visionnaire pour construire l'avenir du REMDUS. La personne en poste a également pour tâche d'élaborer le budget annuel du Regroupement et d'assurer un suivi des dépenses. Enfin, ce poste effectue la liaison entre le REMDUS et l'ASEQ pour le régime d'assurances collectives, ce qui nécessite une compréhension du fonctionnement du régime, mais aussi de son analyse.

Vous croyez être la personne idéale pour combler ce poste? Soumets ta candidature dès maintenant!

### COMMENT POSTULER?

Complète le formulaire de mise en candidature et récolte trois appuis auprès de nos associations-membres. Envoie ensuite le formulaire complété accompagné de ton C.V. et d'une lettre de présentation à [dg@remdus.qc.ca](mailto:dg@remdus.qc.ca). Détails sur [remdus.qc.ca/postes-en-election/](http://remdus.qc.ca/postes-en-election/).

Des questions? 819-821-7968 | [remdus@usherbrooke.ca](mailto:remdus@usherbrooke.ca)

**ARRIÈRE  
COURS**

PRÉSENTE

**ASTERIA**

UN VOYAGE MUSICAL EN RÉALITÉ VIRTUELLE



VINCENT VALLIÈRES



DOMINIQUE PILS-AIMÉ



DANIEL BÉLANGER



ALEXANDRA STRÉLSKI



FOUKI

Viens vivre l'expérience ASTERIA à la  
Petite salle du Centre culturel!

9 représentations entre le 30 mars et le 3 avril

[@arrierecours](https://www.instagram.com/arrierecours)

[arrierecoursudes.ca](http://arrierecoursudes.ca)

Arrière cours

COLLECTIF

UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

FAK  
88.3FM

remdus

FÈUS  
FÉDÉRATION  
ÉTUDIANTE DE  
L'UNIVERSITÉ  
DE SHERBROOKE

# Ralentir le vieillissement grâce à l'apesanteur

**Le retour des astronautes sur terre est un long processus d'adaptation où ils doivent réapprendre à marcher. Ce phénomène intéresse depuis plusieurs années les chercheurs ainsi que les agences spatiales. C'est donc dans le cadre d'un projet se déroulant en partenariat avec l'Agence spatiale canadienne, le Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées et les Instituts de recherche en santé du Canada que la professeure et doyenne de la Faculté des sciences de l'activité physique, Isabelle Dionne, étudiera ce qui se passe dans le muscle lors de périodes d'inactivité physique.**



**ARIANE  
LACERTE**

*Ariane.Lacerte@USherbrooke.ca*

Accumulant déjà plusieurs années d'expérience dans le domaine du muscle et du vieillissement, Isabelle Dionne dirigera dans les prochaines semaines une étude qui cherchera à comprendre les conséquences de l'apesanteur sur les astronautes. Cette étude, réalisée dans sept autres universités au Canada, a pour but d'aider l'Agence spatiale canadienne à modifier sa stratégie afin d'aider les astronautes lorsqu'ils partent en mission.

« On sait qu'en apesanteur, il y a une perte de fonction physique. On a l'image de David St-Jacques, quand il est revenu de sa mission, qui était incapable de se tenir sur ses jambes. En fait, ce que l'on veut savoir, c'est ce qui s'est passé directement dans la cellule musculaire pour en arriver là », déclare la professeure Isabelle Dionne.

## LES PARTICIPANTS COMMENCERONT BIENTÔT

À ce jour, les huit universités sont encore au stade de l'élaboration de l'étude. La Pre Dionne et ses étudiants accueilleront dans les prochains jours des collègues des autres universités participantes afin que tous coordonnent les avancées de l'étude. Selon elle, les premiers participants seront accueillis au mois d'avril.

Afin de comprendre ce qui se passe dans les muscles des astronautes, les participants de l'étude seront placés dans des simulateurs d'apesanteurs 23 heures par jour pour quelques semaines. Le principe du simulateur d'apesanteur est assez simple : les participants seront couchés sur un lit incliné de six degrés au niveau de la tête. Étant donné qu'il n'y a plus de gravité dans l'espace, les fluides corporels tels que le sang ne sont plus attirés vers les pieds, donc ils restent plutôt au niveau du tronc et de la tête. L'inclinaison du lit à six degrés vers la tête ramène les fluides au niveau du tronc et de la tête comme l'absence de gravité, explique Isabelle Dionne.

## UNE ÉTUDE PERTINENTE POUR LE VIEILLISSEMENT SUR TERRE AUSSI

Optimiste à l'idée d'arriver à trouver une solution au problème rencontré par les astronautes, la Pre Dionne croit aussi être en mesure de trouver une solution qui sera applicable au phénomène de vieillissement sur terre.

L'apesanteur crée en quelque sorte un vieillissement accéléré puisque les mécanismes à l'intérieur du muscle qui mène à la perte de fonctions sont les mêmes chez les astronautes que chez les personnes âgées. Étant donné que le muscle est moins sollicité en apesanteur, il perd de sa force et de son endurance. Grâce au simulateur d'apesanteur, il sera possible d'observer, en quelques semaines, un phénomène qui se déroule sur plusieurs dizaines d'années avec la gravité.

Isabelle Dionne et ses étudiants observeront deux choses lors de cette étude. Ils observeront premièrement ce qui se passe directement dans le muscle lorsque le corps est en apesanteur et deuxièmement, s'il y a une possibilité de renverser ces changements grâce à un programme d'exercices qui sera conçu spécifiquement pour cela. Malgré le fait que Mme Dionne est très convaincue de retirer des observations concluantes, elle ne s'attend pas à renverser les changements, plutôt les ralentir.

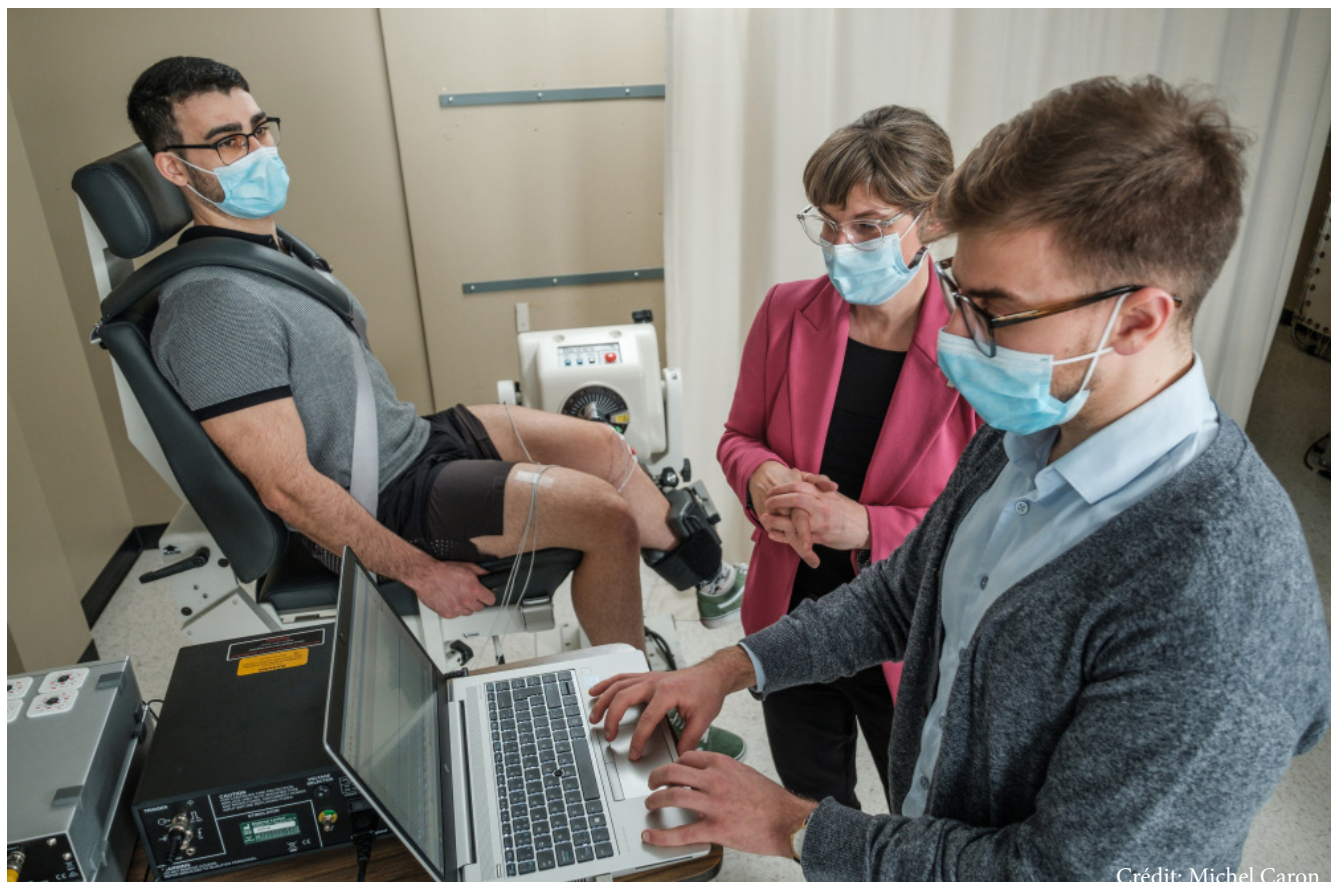
## DES HYPOTHÈSES ENCOURAGEANTES

Comme tout projet de recherche, Isabelle Dionne et son équipe ont quelques hypothèses en tête, dont une très encourageante. « La première hypothèse est que nous allons probablement voir des changements au niveau du système nerveux plutôt qu'au niveau de la construction du muscle à proprement dit », croit professeure Dionne.

Grâce à la longue période durant laquelle les participants seront dans le simulateur d'apesanteur, les chercheurs pourront alors observer un muscle qui vit une fonte musculaire. « Souvent, on va associer cette fonte musculaire là à la perte de fonction musculaire. Pourtant, nous pensons que le problème n'est pas tant dans la réduction du volume du muscle, mais plutôt à la jonction neuromusculaire, soit la jonction entre le système nerveux et la cellule musculaire », déclare-t-elle.

Étant donné que les chercheurs croient que le véritable problème de la perte de fonction physique est causé au niveau de la jonction neuromusculaire, ils développeront un programme d'exercices qui travaillera cette zone. Afin de pouvoir confirmer ou infirmer leur hypothèse, seulement la moitié des participants auront à réaliser le programme d'exercices. Si le programme d'exercices s'avère concluant et qu'un ralentissement des changements au niveau de la jonction neuromusculaire est observé, les participants devraient avoir une perte moins importante de fonctions physiques.

Tel que mentionné par la professeure Isabelle Dionne, le projet est encore au tout début de l'étude. Toutefois, si les découvertes s'avèrent intéressantes, le programme d'exercices sera testé sur des humains vivant sur terre afin d'observer s'il y a un ralentissement dans la perte de fonction physique généralement causé par le vieillissement.



# Quand l'art visuel se mêle à la littérature

Le 24 février dernier est paru aux éditions La Mèche *Les forces vitales*, le premier recueil de poésie de Sarah Bertrand-Savard, chargée de cours à l'Université. L'œuvre poétique à caractère d'autofiction traite d'une période sombre de la vie de l'autrice, qui a accepté de s'entretenir avec *Le Collectif* pour parler de son livre et de son parcours.

Par Roxane Gaudreault

*Les forces vitales* est une première publication littéraire pour Sarah Bertrand-Savard, qui a suivi un parcours d'études littéraires qui s'est soldé par une carrière dans l'enseignement dans le même domaine. Il ne s'agit cependant pas de sa première expérience d'édition puisqu'elle a publié par le passé un manuel de grammaire adapté à la réalité québécoise pour faciliter l'apprentissage des apprenants en langue seconde.

Les deux expériences sont cependant, de l'aveu de l'autrice, complètement différentes. Pour une fervente amatrice de littérature, voir son œuvre littéraire sur les tablettes d'une librairie est une expérience incroyable : « J'ai tellement lu dans ma vie, je me sens privilégiée d'être lue à mon tour! »

## ÉCRIRE LE TRAUMA : L'ÉMOTION COMME MOTEUR DE CRÉATION

*Les forces vitales* est une œuvre poétique qui raconte une histoire. L'histoire, c'est celle de son autrice qui, par l'autofiction, réussit à amener ses lecteurs dans les émotions qui l'ont accompagnée lors d'une période particulièrement difficile de sa vie. Diagnostiquée d'un cancer du sein, la mère de famille a dû subir des traitements agressifs et leurs conséquences physiques et psychologiques.

Au bout du tunnel, la lumière. Avec elle, le poids de toute la souffrance accumulée. Malgré un grand soutien de la part de proches attentionnés et aimants, l'accumulation des épreuves pèse lourd sur les épaules de Sarah. Sa réaction? Écrire. *Les forces vitales* est le produit de ce processus d'écriture.

La souffrance est un thème central de l'œuvre, cette souffrance qui découle de la solitude de la personne

malade qui, bien qu'entourée de beaucoup d'amour, doit panser ses blessures psychologiques autant que laisser guérir son corps. « Une chose qui m'a vraiment frappée avec le trauma de la maladie, c'est à quel point on oublie. Mon cerveau m'a joué des tours! Je mélange encore parfois l'ordre des événements et je pense avoir oublié certains moments douloureux... je l'aborde dans le livre, cette réalité. »

## L'ART VISUEL AU CŒUR D'UNE CRÉATION LITTÉRAIRE

S'il s'agit d'une première publication littéraire, ce n'est pas une première création pour Sarah Bertrand Savard, qui s'exprime généralement par l'art visuel. C'est la cessation de son atelier de création qui l'a menée à se tourner vers la poésie.

Un point majeur se retrouve cependant dans chacune de ses œuvres, tant littéraires que visuelles : des coupures tirées de livres accumulés ici et là avec les années. C'est d'ailleurs la forme choisie pour écrire et présenter *Les forces vitales* : les poèmes sont formés de mots découpés et collés pour former des phrases.

En pleine entrevue, Sarah fait la démonstration de son processus. À partir d'une petite collection de mots ou d'expressions choisies pour différentes raisons dans différents volumes, elle crée une phrase qui l'inspire, selon son état d'esprit. Se décrivant comme une grande romantique, elle compose la phrase suivante : « Sache que/la vie s'écoule/pour te dire que je t'aime ».

Pendant l'écriture, le processus s'est révélé une espèce de catharsis : « C'était ça, mon été : je coupais des mots, créais des phrases, et je pleurais. » Plus de 200 poèmes ont été créés de cette manière. Ils ont été présentés à

un éditeur et ce dernier s'est montré très favorable : le processus de préparation et d'édition pouvait commencer.

## AMOUR ET POÉSIE JEUNESSE?

Lorsque questionnée sur la suite des choses au niveau littéraire, Sarah se montre enthousiaste : « Je suis une amatrice de littérature jeunesse, je voudrais utiliser le même processus pour créer un recueil de poésie jeunesse. Je ne suis pas certaine du propos, mais ça risque bien d'être lié à un de mes sujets préférés : l'amour! »

## EN RAFALE SUR VOS CAMPUS

Par Ariane Lacerte

### ENCAN SILENCIEUX AU PROFIT D'IRIS ESTRIE

Du 17 au 21 mars se déroulera un encan silencieux au profit d'Iris Estrie, un organisme communautaire ayant comme mission de stimuler et de développer des actions communautaires face au VIH/Sida. Cet événement organisé par des étudiants en médecine de l'UdeS vise à amasser des fonds au travers de la vente de différentes œuvres artistiques.

Consultez [la page Facebook](#) d'IRIS Estrie pour plus d'informations!

### JACOB OSPIAN À LA PETITE SALLE DU CENTRE CULTUREL

Jeune humoriste originaire de Laval, Jacob Ospian sera en spectacle à la petite salle du Centre culturel le mercredi 17 mars à 19 h. Pour rire avec ce jeune homme débordant d'énergie, visitez le [site Internet](#) du Centre culturel.

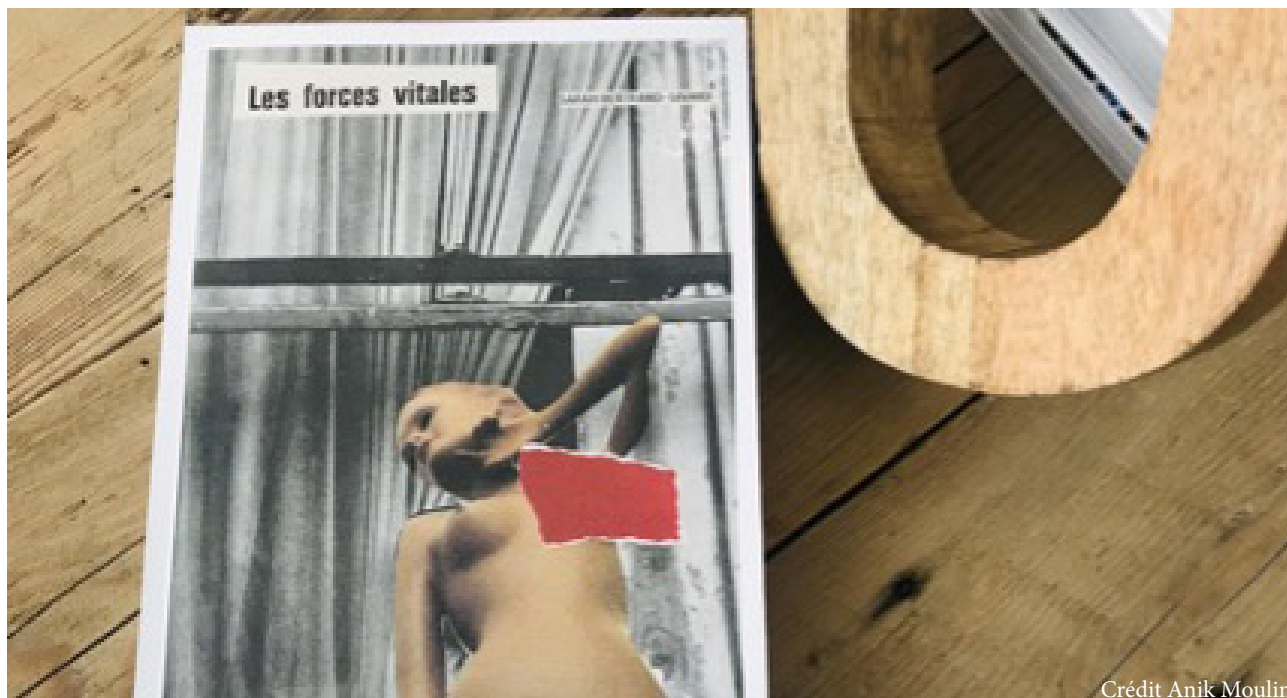
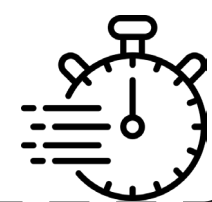
### XAVIER JOURSON, ATHLÈTE ET ACTIVISTE

Ancien athlète professionnel de rugby, Xavier Jourson donnera une entrevue au journal *Le Collectif* en [Facebook Live](#) présenté sur la page Facebook de votre journal étudiant. Pour en apprendre davantage sur le parcours inspirant de Xavier Jourson, veuillez vous référer à l'article de [Josiane Demers](#).

### CFAK BRILLE DE MILLE FEUX

La radio étudiante [CFAK](#) s'est vu remettre le prix de la station de radio universitaire et collégiale de l'année dans le cadre des Rencontres ADISQ. Malgré la situation assez difficile pour les différents médias, CFAK a réussi à garder le cap, ce qui a payé!

### TOUTES NOS FÉLICITATIONS À LA BELLE ÉQUIPE DE CFAK!



Crédit Anik Moulin

# Le défi végé : à la découverte de nouvelles saveurs

Du 15 au 21 février 2021 se tenait pour la première fois le défi végé de l'UdeS, un événement durant lequel la communauté universitaire était invitée à adopter une alimentation végétarienne ou végétalienne pour une semaine. Organisé par l'Association végé en collaboration avec le Comité du droit animalier de l'Université de Sherbrooke, le défi a été un grand succès grâce aux centaines de personnes qui ont accepté de se lancer dans l'aventure.

Par Maria Camila Gallego

Les raisons de se tourner vers une alimentation exempte de produits d'origine animale sont de plus en plus nombreuses. Que ce soit pour réduire leur empreinte écologique, améliorer leur santé ou contribuer au bien-être des animaux, plusieurs désirent cheminer vers une alimentation végétale. Toutefois, peu savent par où commencer. L'Association végé a donc mis en place un contenu unique, à la fois ludique et informatif, pour aider les étudiants et étudiantes à entamer leur transition.

Pendant le défi, chaque journée de la semaine était associée à une thématique différente pour permettre aux participants et participantes d'en apprendre plus sur ce type d'alimentation et sur les enjeux qui y sont associés. Un guide d'accompagnement a aussi été fourni avec un exemple de liste d'épicerie végé, des idées de recettes et plusieurs ressources à consulter pour aller plus loin.

## LE POINT DE DÉPART D'UNE TRANSITION VÉGÉ

La nutritionniste végane Cora Loomis a ouvert le bal en présentant ses meilleurs conseils pour une

semaine végé. Son approche? Cheminer positivement vers de nouvelles habitudes plutôt que de voir ce type d'alimentation comme une restriction. Elle encourage donc de prioriser le plaisir, de viser l'équilibre et de garder la simplicité.

Un aspect très important à prendre en considération est de créer des repas qui sont rassasiants, en incluant par exemple une source de gras et un dessert pour éviter d'avoir faim rapidement. La nutritionniste a d'ailleurs proposé un menu végane d'un jour à partir de recettes disponibles sur son blogue, incluant un *smoothie* à la betterave et ses délicieux burgers à l'avoine et au PVT (protéines végétales texturées).

Après cette introduction à l'alimentation végétale, c'est l'activiste et autrice Élise Desaulniers qui est venue à la rencontre de quelques participantes du défi lors d'une causerie virtuelle. Elle a partagé son parcours en ouvrant une discussion inspirante et sincère sur différents sujets en lien avec le véganisme. Ses livres constituent d'ailleurs un excellent point de départ pour les gens qui souhaitent s'outiller dans le but d'entamer leur transition végé.

## DES RÉFLEXIONS VARIÉES

En milieu de semaine, le Comité du droit animalier a pris la relève pour amener les participants à réfléchir davantage aux enjeux éthiques et moraux liés à l'exploitation animale. Une des activités proposées était le visionnement d'une capsule sur l'intelligence des cochons, bien souvent sous-estimée. L'ensemble du contenu est disponible sur la page Facebook du comité.

Si, pour certaines personnes, le bien-être des animaux est la motivation principale pour adopter un mode de vie végé, l'environnement est le moteur du changement pour d'autres. C'est sur cet aspect que s'est penchée Véronique Armstrong, diplômée à la maîtrise en environnement de l'UdeS et doctorante en philosophie de l'UdeM. Elle a expliqué, dans une courte vidéo, que les impacts de notre alimentation sur la planète sont souvent plus grands qu'on ne le pense. Ainsi, 80 % des sols agricoles servent à produire de la viande, et cela représente 45 % de toutes les terres du globe. Sans compter que 69 % de toute l'eau douce de la planète est acheminée vers le secteur agricole, un chiffre qui provient surtout de l'élevage industriel. Elle conclut en disant que « le geste le plus écologique que l'on peut poser est d'adopter une alimentation végétalienne ».

## UNE PANOPLIE DE SAVEURS À DÉCOUVRIR

Parmi les grands plaisirs d'une transition végé se trouvent la découverte de nouveaux aliments et de saveurs variées, ou alors l'essai de nouvelles recettes avec des éléments qui faisaient déjà partie du quotidien. C'est dans cet esprit que des membres du comité organisateur ont réalisé une capsule vidéo pour présenter leur ingrédient coup de cœur. Le palmarès? Les flocons d'avoine, le houmous, les dattes et le tempeh, autant pour leur polyvalence que pour leur riche apport en nutriments.

Une collaboration avec *Le Collectif* a aussi été dévoilée vers la fin de la semaine : une série de capsules culinaires végé. La première présente une préparation de tofu brouillée, ou de « t'œufs », parfaite pour un brunch de fin de semaine, alors que la seconde, publiée récemment, montre une recette de [chili végé à la mijoteuse](#).

## À CHACUN SON RYTHME

L'Association végé privilégie une approche ouverte et inclusive pour que chaque personne chemine à son rythme vers ses objectifs. Le défi végé a donc mis sur une formule flexible et ajustable, en proposant majoritairement du contenu à consulter de façon asynchrone.

« Le défi végé est un excellent plongeon pour commencer des habitudes d'alimentation saine », mentionne Jacob, un participant du défi. Les personnes qui ont relevé le défi étaient d'ailleurs encouragées à partager des photos et des recettes de leurs repas végé durant la semaine dans la discussion de l'événement Facebook. Les créations ont été des plus appétissantes, et surtout inspirantes pour les autres participants et participantes.

Au programme de la dernière journée figurait un *quiz* qui faisait un survol des différentes thématiques abordées durant la semaine. Le tirage de trois prix, soit un panier cadeau de Tournesols et tabliers, une boîte repas tartare végane de Agropol et une carte-cadeau du Croquis, a également eu lieu.

Ainsi s'est terminée la première édition du défi végé, qui deviendra, espérons-le, une tradition à l'UdeS pour les prochaines années!

Essayer le défi végé vous intéresse? La nutritionniste végane Cora Loomis a préparé un menu simple pour vous aider dans votre transition. Retrouvez-le sur le site Internet de [l'Association végé](#).



## Section Campus

## Impacts de la pandémie sur les troubles alimentaires



Crédit: Alessandro Vallainc

**À la suite du confinement généralisé sur l'ensemble du Québec, plusieurs troubles alimentaires refont surface ou se développent. Dans le cadre du mois de la nutrition, l'Association générale des étudiants et étudiantes en sciences infirmières de l'Université de Sherbrooke - Campus de Sherbrooke (AGEESIUS) souhaite donc sensibiliser la communauté étudiante aux troubles alimentaires.**

Par Eve Beaudreault

Nombreux sont ceux qui rient des quelques kilos qu'ils ont pris, pourtant, cela est très difficile pour plusieurs personnes. L'anxiété et l'isolement ajoutent une pression énorme dans cette situation où la routine tourne autour des repas. Anorexie, boulimie, crise hyperphagique, le nombre de personnes demandant une consultation en nutrition ne cesse d'augmenter.

### LES EFFETS DU CONFINEMENT

L'augmentation du nombre d'heures devant les écrans, l'arrêt total d'activités sportives, la perte de routine et la proximité du frigo ont causé d'énormes dommages chez les jeunes adultes. Se retrouver seul chez soi, avec peu de choses à faire, augmente grandement l'anxiété et rend la gestion de l'alimentation très difficile. Plusieurs se sont tournés vers le réconfort alimentaire pour gérer ce stress.

Selon la pédiatre Julie St-Pierre, le taux d'obésité augmente dangereusement. Actuellement, 10 % des jeunes souffrent d'obésité au Québec, avec la pandémie nous passerons à 15 %, ce qui est une augmentation significative. Cela représente une bombe à retardement pour le système social. Nous allons avoir des conséquences graves à long terme sur une situation déjà très problématique en plus d'affaiblir la santé des gens.

L'augmentation du temps passé sur les téléphones et les nombreuses publications sur les réseaux sociaux amènent une grande pression pour les jeunes. La perte de contrôle sur presque tous les aspects de leur vie les repousse vers la seule chose qu'ils peuvent contrôler, soit leur corps. Certaines personnes se sont mises à faire de l'exercice intensif pour éviter à tout prix de prendre du poids ou se privent de manière excessive.

Une personne préférant garder l'anonymat affirme des propos troublant quant à son trouble compulsif alimentaire (TCA) : « Des gens vont mourir de leur TCA parce qu'ils n'ont plus de suivi médical » ou encore « je suis coincée à la maison avec des gens qui ne savent pas que je suis anorexique. Je me cache et je mens constamment ». De plus, certains organismes venant en aide aux personnes avec des troubles alimentaires ont dû fermer leur porte pour se conformer aux normes gouvernementales. Les gens se sont tournés vers la ligne téléphonique d'Anorexie et Boulimie au Québec. L'organisme a vu le nombre d'appels doubler depuis le début du confinement. C'est un signal d'alarme clair dont il faut se préoccuper.

### LES RESSOURCES À NOTRE PORTÉE

Heureusement, plusieurs ressources sont disponibles si toi ou un proche avez besoin d'aide.

- « Anorexie Boulimie Info Écoute », joignable au 0810 037 037.
- StopTCA, une [plateforme en ligne](#) spécialisée dans l'accompagnement de personnes souffrant de TCA et de leurs proches.
- La Société francophone nutrition clinique et métabolisme (SFNCM) a mis en ligne des fiches pratiques, qui sont disponibles sur son site Internet.

## Vaccin contre la COVID-19 : le nombre d'indécis en hausse

**Un projet de recherche mis sur pied par des gens de différents horizons de l'Université de Sherbrooke a permis de faire un sondage auprès de la population canadienne sur l'envie ou pas de recevoir le vaccin contre la COVID-19. Les résultats sont quelque peu inquiétants, selon les scientifiques.**

Par Sarah Gendreau Simoneau

Ce projet consiste à recueillir des informations pour faire une analyse comparative internationale de l'influence des stratégies de communication et des discours dans les médias sur la réponse psychologique et comportementale des gens face à la COVID-19. En résumé, il s'agit de voir comment les gens dans des pays différents perçoivent et interprètent les messages de la santé publique et ceux des médias. Ensuite seront évalués les effets psychosociaux de la pandémie sur les populations.

### DES RÉSULTATS QUI INQUIÈTENT

Le sondage en question a été effectué en novembre dernier auprès de 9000 personnes, dont 2000 issues de la population canadienne. Il dévoile que seulement 59 % des Canadiennes et Canadiens seraient en faveur de recevoir le vaccin contre la COVID-19, alors qu'en juin, c'était 68,3 % des gens qui se disaient prêts à se le faire administrer. C'est donc une baisse de 9,3 %.

Le nombre d'indécis est passé de 17,9 % en juin à 26,4 % en novembre. C'est donc dans la branche des indécis que tout bouge. Sachant qu'on doit atteindre un seuil de 70 % de la population vaccinée pour arriver à l'immunité collective d'après les scientifiques, ces derniers s'inquiètent.

Selon Marie-Ève Carignan, spécialiste de la communication de crise et professeure œuvrant au sein de ce projet de recherche, l'augmentation du nombre d'indécis face au vaccin « est une tendance qu'on remarque dans les huit pays qui participent à la recherche ».

Elle mentionne qu'il serait important de mettre sur pied un plan d'action « pour renverser cette tendance et combattre la peur et la désinformation associées au vaccin contre la COVID-19 ». Plusieurs s'inquiètent de la constitution des vaccins et des effets secondaires. Des exigences précises menées en laboratoire par des chercheurs et des scientifiques sont de mise pour qu'un vaccin soit valide et sécuritaire énonce l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

### ÉVOLUTION ACTUELLE DES VACCINS

La campagne de vaccination, ayant débuté en décembre au Québec, va bon train et plusieurs tranches de la population sont appelées à aller se faire donner la première dose déjà. En date du 10 mars 2021, trois vaccins sont approuvés par la santé publique au Canada soit Pfizer-BioNTech, Moderna et AstraZeneca.

La première phase englobait notamment le personnel de la santé ainsi que les résidents des CHSLD. Partout au Québec, ce sont maintenant les personnes de 70 ans et plus qui peuvent prendre rendez-vous pour leur première dose du vaccin.

Il est tout de même obligatoire de continuer de se protéger et de suivre les mesures sanitaires en cours même si la vaccination est entamée pour le bon déroulement du processus et un retour à une vie un peu plus normale!



Crédit: Joel Saget

# Des nouveautés excitantes pour la franchise Star Wars

# Agora

## Culture

Depuis la fin de la dernière saison de la série *The Mandalorian* en décembre, Lucasfilm a annoncé de nombreux nouveaux projets pour la franchise Star Wars. Dans les dernières semaines, plusieurs informations ont été confirmées et les souhaits de millions d'admirateurs se concrétisent peu à peu avec chaque annonce de la part de la compagnie. Quel que soit votre âge ou votre degré de familiarité avec cet univers qui charme de nouveaux partisans chaque année depuis 1977, il ne fait aucun doute qu'au moins un de ces projets saura vous envoûter!

Parmi les projets annoncés par la compagnie se trouvent au moins trois films. Le premier est intitulé *Rogue Squadron* et sera réalisé par Patty Jenkins. Réalisatrice originaire de Californie, sa réputation n'est plus à faire; elle a réalisé le film *Monster* en 2003, un long métrage qui a obtenu d'excellentes critiques et pour lequel Charlize Theron a obtenu l'Oscar de la meilleure actrice, ainsi que *Wonder Woman* (2017) et *Wonder Woman 1984* (2020). L'histoire de *Rogue Squadron* tournera autour d'une nouvelle génération de pilotes de *starfighters* et s'annonce étourdissante de rebondissements et d'action! La sortie du film est prévue pour Noël 2023.

Un autre film est également annoncé, quoique les détails demeurent nébuleux à ce jour! Il a toutefois été divulgué que le film sera réalisé par Taika Waititi, scénariste, réalisateur, acteur et producteur de cinéma néo-zélandais connu surtout pour son travail sur *Thor : Ragnarok* et sur *What We Do in the Shadows*. Taika Waititi a également réalisé un épisode pour la série *The Mandalorian* et n'est donc pas étranger à l'univers de Star Wars!

Finalement, un suspense d'espionnage (oui, oui!) créé par Tony Gilroy est également attendu pour 2022 sur la plateforme Disney +. Le film, intitulé *Andor*, reprendra l'histoire de l'espion rebelle Cassian Andor (*Rogue One*). La production a débuté en novembre 2020 et la distribution, mettant en vedette Stellan Skarsgard, Adria Arjona, Fiona Shaw, Denise Gough, Kyle Soller et Genevieve O'Reilly, entre autres, promet de nous offrir un moment de divertissement de qualité.

## DE NOUVELLES SÉRIES EXCLUSIVES

En août dernier, à l'Expo D23, Lucasfilm a annoncé le retour d'Ewan McGregor dans son rôle d'Obi-Wan Kenobi dans le cadre d'une série exclusive sur Disney +. La série prendra place dix ans après les événements de *Star Wars, épisode III : La Revanche des Sith*, dans lequel Obi-Wan avait dû affronter son plus grand échec : la déchéance de son padawan, Anakin. Hayden Christensen reprendra également son rôle aux côtés de McGregor, ce qui s'annonce absolument excitant et laisse présager une nouvelle scène de combat légendaire qui saura, espérons-le, se mesurer à celle de l'épisode III. Le film sera réalisé par Deborah Chow, qui a chapeauté des épisodes parmi les plus mémorables de la série *The Mandalorian*.

Après son apparition tant attendue dans *The Mandalorian*, le personnage d'Ahsoka Tano reviendra en force dans une série limitée sur Disney + et sera interprété par Rosario Dawson à nouveau. La série sera produite par un duo déjà fort de sa collaboration sur *The Mandalorian*, composé de Jon Favreau et Dave Filoni (producteur exécutif des séries animées *Star Wars : Clone Wars* et *Star Wars Rebels*).

Deux autres séries limitées ont été annoncées, dont *Lando*, une série mettant en vedette le personnage de Lando Calrissian et développée par Justin Simien (*Dear White People*), ainsi que *The Acolyte*, une série de suspense et de mystère qui sera réalisée par Leslye Headland, une scénariste et productrice nominée aux Emmy pour son travail sur la série *Russian Doll*.

## UN RETOUR EN ANIMATION

Lucasfilm continue d'apporter la joie aux admirateurs de *Star Wars : Clone Wars* avec l'annonce de la série animée *The Bad Batch*. Celle-ci sera réalisée dans le même style visuel que *Clone Wars* et relatera l'histoire de cette bande de clones défectueux qui a su charmer le public lors de sa première apparition à l'écran.

Une autre nouvelle qui saura exciter les partisans de l'animation japonaise : une série spéciale nommée *Visions* offrira dix courts métrages animés réalisés par les grands noms du domaine de l'anime japonais et apporteront une nouvelle perspective culturelle à l'univers de Star Wars. Ce sera définitivement un projet unique à ne pas manquer.

Finalement, une toute nouvelle série alliant animation et effets visuels est également en voie de production et mettra à l'épreuve les légendaires droïdes R2-D2 et C-3PO. La série introduira un nouveau héros dans l'univers de Star Wars et sera le fruit d'une collaboration épique entre Lucasfilm Animation et Industrial Light & Magic.

Les amateurs de Star Wars, qui redoutaient l'achat de Lucasfilm par la Walt Disney Company en 2012, auront finalement de nouvelles opportunités de retrouver l'univers qu'ils aiment tant et de retravailler leur opinion. C'est là l'occasion pour Disney de redorer sa réputation auprès des partisans de la franchise et de rendre justice au contenu qui l'a d'abord rendue célèbre dans les années 70.

D'ailleurs, en dehors de Star Wars, le studio Lucasfilm a également confirmé le retour de Harrison Ford dans le rôle d'Indiana Jones dans une toute nouvelle épopée qui sortira en juillet 2022, ainsi que le retour de Warwick Davis dans son rôle du magicien Willow Ufgood, presque 35 ans après la sortie du film original de Ron Howard. Pour plus d'informations, visitez le site de [Lucasfilm](https://www.lucasfilm.com)!



**MYRIAM  
BAULNE**

[Myriam.Baulne@USherbrooke.ca](mailto:Myriam.Baulne@USherbrooke.ca)



Crédit: Disney

## Section CULTURE

# Passion bougie chez Coco & Lumia

Profiter de la pandémie pour laisser aller son côté créatif et entrepreneurial, c'est ce que Stephanie Lacasse a décidé de faire en lançant Coco & Lumia, une compagnie de chandelles faites à base de cire de coco, en décembre dernier.

Par Virginie Roy



Source: Fournie



Source: Fournie

La propriétaire de 27 ans en convie, son amour pour les bougies remonte à loin. « Je n'ai jamais eu le droit d'en brûler quand j'étais jeune parce que mon père avait le nez trop sensible, raconte Stephanie Lacasse. Depuis que je suis partie de la maison familiale, c'est vraiment le *free for all!* »

Magasin spécialisé, pharmacie, grande surface... L'entrepreneure n'y pensait pas deux fois avant de sortir le portefeuille pour une nouvelle chandelle. « Je me suis par contre rendu compte que la plupart étaient fabriquées à partir de paraffine et qu'elles pouvaient dégager des agents chimiques... »

Si des options existent déjà sur le marché, le prix de celles-ci ne les rend pas accessibles à tous. « J'ai donc décidé de me lancer dans cette niche en offrant des bougies à 17 \$ pour aller rejoindre la classe moyenne qui veut se gâter sans nécessairement se ruiner! » lance Stephanie Lacasse, qui comprend bien la réalité étudiante, elle-même récemment diplômée en marketing et graphisme.

## NOM ET CRÉATION

Habituee au processus d'idéation en raison de son domaine d'emploi, la propriétaire de Coco & Lumia ne cache pas que le choix du nom n'a pas été chose simple. « C'est la chose la plus difficile que j'ai jamais faite créativement parlant de toute ma vie! »

Si plusieurs appellations sonnaient bien dans la langue de Shakespeare, la clientèle visée au départ était francophone. Il fallait donc penser à quelque chose qui soit simple à retenir pour un Québécois, tout en gardant en tête qu'un jour, espère Stephanie Lacasse, ses bougies puissent être vendues au Canada anglais.

« J'ai défilé sur des pages de générateurs de noms pendant des heures. Je savais que je voulais inclure une perluète parce que les possibilités au niveau du graphisme étaient nombreuses! »

Elle a ensuite découvert le mot *lumia*, une forme d'art du 20<sup>e</sup> siècle qui utilise la lumière et les ombres pour créer des œuvres d'art éphémères. « J'utilise des mèches en bois qui font que mes bougies crépitent et j'ai donc l'impression que ce que je vends, ce ne sont pas que des bougies normales. Lumia venait donc rejoindre ce côté hors de l'ordinaire! »

## LA DISTINCTION COCO & LUMIA

Stephanie Lacasse est bien au courant que beaucoup de gens se sont lancés en création de bougies au cours de la pandémie. Elle a donc cherché ce qui la différencierait des autres.

En faisant ses recherches, elle a constaté que, dans la « communauté de bougie », beaucoup ne souhaitent pas se lancer avec des mèches de bois en raison de la complexité de leur utilisation. Pour l'entrepreneure, ce fut pourtant une révélation. « C'est une matière naturelle, donc ça se peut que sur 100, deux mèches refusent de coopérer, mais c'est un risque que j'accepte parce que l'effet du crépitement, ça crée une ambiance magique », confie-t-elle.

Stephanie Lacasse tente aussi de vendre des bougies qui répondent au goût olfactif du plus grand nombre de gens possible, tout en restant en accord avec ses propres préférences. « J'ai ma collection classique avec des odeurs qui conviennent à tout temps de l'année, mais aussi des collections saisonnières pour permettre aux gens de suivre leur envie du moment! »

## FUTURS PROJETS

Les idées pour faire croître sa compagnie, ce n'est pas ce qui manque à cette passionnée des chandelles. « Après à peine deux mois, je me considère encore en lancement d'entreprise, mais reste que j'ai 15 millions d'idées. Mais je sais que si je les lance toutes en même temps, les probabilités que je ne réussisse pas sont plus grandes ». Elle se consacre donc pour le moment sur la stabilité

des ventes de sa collection classique et le lancement de collections saisonnières. Une fois cela atteint, elle espère pouvoir offrir ses bougies dans différents points de vente et développer des collections éphémères à thématique diverses : les quartiers de la ville de Québec, les desserts, etc. « Créer des *buzz* sur les réseaux sociaux sera important puisque je n'ai pas pignon sur rue! », explique Stephanie Lacasse.

L'importance de l'environnement est aussi toujours en arrière-pensée, avec des projets tels que la consigne sur les pots de verre ou encore la création de « bougies en vrac ».

Pour se procurer des bougies Coco & Lumia, tout se retrouve sur [cocolumia.ca](http://cocolumia.ca). La collection de printemps sort bientôt et sera annoncée sur les réseaux sociaux et dans l'infolettre.

Facebook : [@CocoLumia](https://www.facebook.com/CocoLumia)

Instagram : [@cocolumia](https://www.instagram.com/cocolumia)

Tik Tok : [@cocolumia](https://www.tiktok.com/@cocolumia)

## COUPS DE CŒUR DE LA PROPRIÉTAIRE

- *Goyave & hibiscus frais* : « Ma favorite de toutes! »
- *Eucalyptus & thé* : « C'est magique, c'est reposant. On dirait que tu es dans un spa. »
- *Aqua* : « Ça sent l'homme frais qui sort de la douche... »

# DANS LE TOURBILLON DE LA DÉESSE DES MOUCHES À FEU

**CRITIQUE/Étourdissant, percutant et touchant, voilà ce qui résume le film d'Anaïs Barbeau-Lavalette basé sur le roman de Geneviève Pettersen. *La Déesse des mouches à feu* trace un portrait authentique de l'adolescence des années 90.**

Par Josiane Demers

Le parcours festivalier du long métrage s'est amorcé à la Berlinale 2020, mais a toutefois été interrompu par la crise sanitaire mondiale. Il est maintenant de retour en salle au Québec au grand bonheur des cinéphiles.

L'histoire est ficelée autour du personnage de Catherine, interprété avec brio par Kelly Dépeault (*L'échappée*) qui perce l'écran. Le récit commence alors que l'adolescente célèbre ses 16 ans, un matin de semaine, sur fond de dysfonction parentale.

Caroline Néron et Normand D'Amour campent avec une authenticité désarmante les parents de Catherine. La violence verbale, parfois même physique, règne dans la maison familiale. Cependant, l'amour, souvent maladroitement exprimé, est omniprésent. Ces deux adultes semblent tellement habités par leur souffrance qu'ils en oublient leur fille.

Alors que ses parents se séparent, Catherine passe la plupart de son temps chez sa mère. Les scènes mère/fille sont toujours des moments forts dans ce film. Caroline Néron livre certainement sa meilleure performance d'actrice à ce jour.

Le désir d'être populaire, la découverte de la sexualité et l'expérimentation avec les drogues habitent Catherine qui s'identifie particulièrement au personnage de Mia Wallace dans *Pulp Fiction*. Elle trouve alors un nouveau groupe d'amis.

Le tourbillon commence. Les fêtes où l'alcool coule à flots sont fréquentes. La consommation de mescaline est quotidienne pour ces adolescents. Les gros plans de leur visage, les mouvements de caméra et la musique, qui est un personnage en soi, nous donnent l'impression de nous engourdir avec eux.

L'interprétation des jeunes comédiens est empreinte d'une indéniable vérité. C'est désarmant. Les spectateurs s'attachent à ses personnages malgré leurs failles.

Catherine vit son premier amour avec Kevin. L'acteur Robin L'Houmeau (*Fugueuse*, saison 2), incarne le jeune homme qui, tout en nuances, nous permet de déceler un mal de vivre, une souffrance bien cachée.

Le film accuse parfois certaines longueurs, surtout dans les scènes de *party* qui auraient pu être moins nombreuses et raccourcies. Néanmoins, la qualité de la réalisation, de la direction photo et du jeu, accompagnée d'une trame sonore recherchée et efficace fait vite oublier ce bémol.

L'œuvre s'éloigne des clichés souvent utilisés pour dépeindre l'adolescence à la télévision et au cinéma. Rien n'est romancé ou exagéré. Chaque action et chaque mot sont d'une justesse presque déconcertante.

Ne serait-ce que pour les dix dernières minutes, le film vaut la peine d'être vu. Sur une version par l'artiste autrichienne Soap&Skin du succès des années 1980 *Voyage voyage*, le long métrage se termine sur une scène émouvante qui ne manque pas d'arracher quelques larmes au public.



## De la musique et de l'espoir pour l'Orchestre symphonique de Sherbrooke

**Avec la pandémie, l'art et la culture sont devenus un refuge nécessaire, une source d'espoir nous tirant des ténèbres de l'inconnu. Plusieurs organisations et institutions du milieu culturel local ou international ont participé activement à cet effort en offrant du contenu virtuel exclusif, souvent gratuit ou à moindre coût. C'est le cas de l'Orchestre symphonique de Sherbrooke (OSS) qui, grâce à ses partenaires, a pu offrir des concerts et conférences tout au long de l'hiver.**

Par Camille Sévigny

En réponse à la popularité qu'a connu son concert virtuel organisé pendant le temps des Fêtes, l'OSS a annoncé en début d'année que trois autres événements auraient lieu entre les mois de janvier et mars 2021.

En plus d'une belle variété d'œuvres et d'instrumentalisation, ces trois spectacles en webdiffusion sont offerts pour une période de deux jours, afin de permettre aux intéressés de les visionner à leur rythme. Le premier de la série de Grands Concerts BMO, aussi présenté par le Groupe Canimex, a été diffusé du 30 janvier au 1<sup>er</sup> février. Intitulé *MENDELSSOHN : Les perles musicales*, ce concert a vu l'Orchestre, dirigé par Maestro Stéphane Laforest, interpréter les plus grandes œuvres du compositeur, accompagné du soliste invité, le prodige canadien au violon, Kerson Leong.

Encore une fois présenté par le Groupe Canimex, mais aussi par Raymond Chabot Grant Thornton, le deuxième concert de la série de Grands Concerts BMO était disponible du 27 février au 1<sup>er</sup> mars. Cette fois, l'OSS a offert une exploration des œuvres musicales du grand Beethoven, en partageant la scène avec le pianiste d'exception Serhiy Salov.



Enfin, présenté cette fois par Les Résidences Steve L. Elkas, en plus des partenaires habituels, le dernier concert virtuel de l'OSS sera accessible en ligne du 20 au 22 mars prochain. Toujours sous la direction de Maestro Laforest, le spectacle *SAINT-SAËNS : Romance & Violoncelle* offrira une interprétation des grandes œuvres du compositeur français. Contrairement aux autres spectacles, celui-ci débutera avec une pièce de Ravel, autre compositeur français. Le soliste invité sera Stéphane Tétreault, un violoncelliste québécois de renom.

### CONFÉRENCES PRÉCONCERTS, UN AJOUT INDISPENSABLE

En plus des concerts en webdiffusion, l'OSS offre des conférences préconcerts qui explorent l'histoire personnelle et professionnelle des compositeurs autour desquels les spectacles sont construits. Ces conférences sont animées par Louis Brouillette, Ph. D. en musicologie et conférencier.

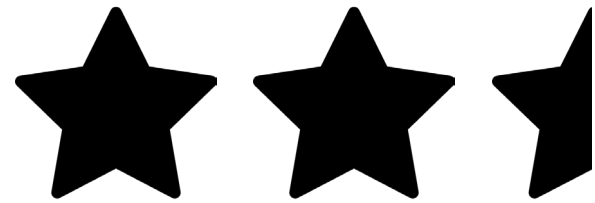
Présentées en collaboration avec la Société québécoise de recherche en musique (SQRM), ces conférences enrichissent la connaissance et l'appréciation des œuvres interprétées par la suite. Sans oublier les trois capsules animées par Maestro Stéphane Laforest, qui abordent le métier de directeur d'orchestre et tout ce qu'il comporte avec humilité et intelligence.

À noter que, bien que les activités virtuelles soient accessibles gratuitement, il est recommandé de faire un don à l'organisation pour leur témoigner soutien et appréciation.

### VERS UNE NOUVELLE APPROCHE ARTISTIQUE?

L'initiative prise par l'OSS est certainement un exemple concret d'une nouvelle approche de la culture et de l'art, celle du virtuel, qui, bien que différente, prouve être tout aussi enrichissante.

# My Salinger Year



Source: Metropole Films

**CRITIQUE/Film d'ouverture à la Berlinale en février 2020, il aura fallu plus d'un an pour que *My Salinger Year* de Philippe Falardeau prenne enfin l'affiche au Québec. Cinq ans après son dernier film, le réalisateur québécois nous arrive maintenant avec une adaptation somme toute fidèle au mémoire de Joanna Rakoff publié en 2014 sur l'expérience de la journaliste et autrice américaine au sein de la prestigieuse agence littéraire new-yorkaise Harold Ober Associates. Avec en son centre une prémisse des plus intéressantes, le film, rigide par moments, manque cependant d'audace et d'extravagance pour nous faire une impression durable.**

Par Alexandre Leclerc

## J. D. SALINGER, UN AUTEUR MYSTÉRIEUX

En 1995, une jeune Joanna Rakoff (Margaret Qualley) étudie à Berkeley, en Californie. Souhaitant se rapprocher du monde littéraire (elle aspire à devenir un jour écrivaine), elle quitte vers New York et se cherche un emploi dans quelque sphère du domaine que ce soit. Elle décroche un poste d'assistante au sein d'une agence littéraire dirigée par Margaret (Sigourney Weaver), agence dont le client (vivant) le plus notable est J.D. Salinger, l'auteur du célèbre roman *The Catcher in the Rye* (*L'Attrape-cœurs*, en français). L'arrivée de Joanna coïncide avec le désir de l'écrivain de publier une nouvelle précédemment parue dans le *New Yorker* dans les années 1960. Salinger n'a rien écrit en trois décennies et son annonce vient secouer toute l'agence, qui doit s'assurer de bien gérer le dossier tout en respectant les désirs de réclusion de l'auteur.

L'histoire, toujours racontée du point de vue de Joanna, entretient constamment, comme on pourrait s'y attendre, une aura de mystère autour du personnage de Salinger, qui s'est toujours fait discret jusqu'à sa mort en 2010. Sa réputation le précédant, l'assistante s'en fait une impression particulière, impression qui sera toutefois déconstruite rapidement lors des échanges téléphoniques qu'elle aura avec l'auteur.

On pourrait croire que le fait d'entrer en contact avec l'un des plus grands écrivains contemporains pourrait l'impressionner, mais Joanna, au grand dam de ses amis,

n'a jamais lu le célèbre roman qui a fait sa renommée (ce qui est particulièrement étonnant, aux États-Unis du moins, puisque le roman s'inscrit souvent au sein des cursus scolaires). Elle doit donc assurer la liaison entre Margaret et Salinger, tout en répondant froidement aux lettres de ses admirateurs et admiratrices, une tâche beaucoup plus émouvante qu'il n'y paraît.

## UN CHANGEMENT DE PERSPECTIVE

Il semble tout à fait logique d'observer la personnalité de Salinger à travers la vision d'une tierce personne. On ne connaît que peu de choses à son endroit, si ce n'est des mémoires publiées par son ex-copine et sa fille dans les années 1990 et de biographies externes (qui ont donné lieu au film *Rebel in the Rye* en 2017). Toutefois, ceux et celles qui s'attendent à ce que le film tourne autour de l'auteur seront assurément déçus par le peu de moments entre celui-ci et Joanna. En fait, ces rencontres sont probablement les meilleurs segments de *My Salinger Year*, en partie en raison de cette fascination que plusieurs entretiennent pour Salinger.

Les personnes qui ont lu le roman pourraient s'attendre à ce que l'auteur soit un personnage singulier, atypique, à l'image de Holden Caulfield, le protagoniste de son livre. Il en est tout autre ici, toutefois, du moins sur ce que l'on peut percevoir des quelques interactions entre Joanna et lui.

Cependant, le film s'intéresse davantage à Joanna et à son désir d'un jour publier son premier roman (ou recueil de poésie). Bien que son parcours soit intéressant à suivre et que la performance de Qualley rende justice au personnage, les principales péripéties ont un air de déjà-vu. Sa relation particulière avec Don (Douglas Booth), également un aspirant auteur, est finalement trop peu intéressante et n'amène rien au récit.

L'aspect le plus intéressant du film est peut-être la « relation » qu'elle entretient avec les admirateurs de Salinger, une relation fictive, mais très personnelle, car Joanna doit lire méticuleusement chaque lettre pour s'assurer de prévenir un éventuel tueur en série (David Chapman, assassin de John Lennon, a été arrêté alors qu'il lisait *L'Attrape-cœurs*, ce qui a contribué à la réputation notoire du roman). Elle ne doit cependant en aucun cas leur répondre personnellement ou être empathique envers eux (ce qu'on sait pertinemment qu'elle fera à un moment ou à un autre).

Ces lettres sont lues à haute voix devant la caméra par leurs auteurs en brisant en quelque sorte le 4<sup>e</sup> mur. Le tout s'insère de façon fluide dans le récit (et nous laisse voir Théodore Pellerin, dont la carrière internationale prend de plus en plus son envol), bien qu'on ne s'investisse jamais véritablement dans chacun des témoignages.

## BANAL, MAIS BIENVENU

Le principal défaut de *My Salinger Year* est son manque de surprise ou d'une quelconque forme d'étincelle. Tous les protagonistes, à l'exception de Joanna, sont trop peu exploités pour qu'on s'y attache véritablement. Weaver livre une performance en deçà des attentes et l'ensemble de la distribution manque de chimie.

Le film, quoique bien exécuté en fonction du matériel d'origine, ne vient jamais nous stimuler émotionnellement, et ne nous apprend que peu ou pas de choses sur Joanna ou Salinger. Tristement, on ressortira du visionnement avec un sentiment de vide et de désintérêt.

# Perseverance

# à la conquête de la planète rouge

# Agora

# Société

Il y a presque un an déjà que l'astromobile de la taille d'une voiture environ a été lancée dans l'espace. Le 18 février dernier, *Perseverance* a enfin « amari » sur la planète rouge avec succès. Ce petit bolide représente alors l'espoir d'une grande avancée dans la conquête de l'espace et dans la compréhension scientifique pour l'homme. Or, de son « amarissage » à aujourd'hui, quoi de neuf avec Percy ?

Crédit: Simon RD

L'humain s'ébahit depuis longtemps devant les étoiles et les astres. Depuis le début de son existence, le regard rivé vers la Voie lactée, les Sapiens cherchent des réponses. Mais, que se cache-t-il dans cet infini, ce vide ? Sommes-nous seuls et seules ? Existe-t-il un passé significatif dans notre système solaire ?

Plusieurs questions qui expliquent bien pourquoi aujourd'hui, en passant par l'« alunissage » sur la lune et la construction des stations spatiales, beaucoup de scientifiques tentent d'entreprendre la construction d'outils spécialisés, de plus en plus avancés technologiquement, dans le but de peut-être connaître l'histoire et les caractéristiques de ce vide, silencieux et noir, illuminé par les astres.

En 2021, après les aventures de *Spirit*, *Opportunity* et *Curiosity*, c'est *Perseverance* qui a pris le relais. L'astromobile sera alors les yeux du projet. Vers le 22 février, la NASA a rendu publique une vidéo de l'« amarissage » de Percy sur la planète Mars, au grand plaisir d'une bonne partie des internautes.

Pour ceux qui ont assisté à ce spectacle, certains se sont sûrement rendu compte que les images étaient indéniablement de l'ordre de la haute définition, contrairement aux autres images qui ont été transmises de cette rouge martienne antérieurement. Sur les réseaux sociaux, on pouvait même y trouver quelques montages en 180 degrés mettant en scène le fabuleux et lumineux ciel de Mars. L'humanité est vraiment rendue ailleurs. D'ailleurs, de son arrivée sur Mars à aujourd'hui, *Perseverance* aurait déjà pris 7000 clichés de l'endroit.

## UNE QUÉBÉCOISE AUX COMMANDES

Une grande fierté habite la belle province en ce moment de savoir qu'une Québécoise est aux commandes de *Perseverance*. En effet, l'ingénieure de 32 ans Farah Alibay participe à un aspect important de la mission. La jeune ingénieure participe à l'élaboration du parcours de Percy, car elle peut se conduire seule, mais bien sûr, elle a besoin d'être paramétrée.

Avec un parcours académique presque parfait pour Mme Alibay, on peut percevoir à travers les médias qu'elle est très motivée à compléter avec brio le projet martien dans la prochaine année. Dans *La Presse*, elle souligne que même si l'heure de la planète rouge est différente et plus longue que celle de la Terre, elle sera absolument dans le coup.

En fait, *Perseverance* aura jusqu'en septembre avant que le soleil soit de l'autre côté de Mars, de la région où elle se trouve présentement, pour effectuer son aventure. Après il fera nuit de son côté, donc ce sera le repos jusqu'au retour de la lumière.

## QUE MIJOTE PERSEVERANCE ?

L'engin aura comme mission, entre autres, de faire des prélèvements géologiques, de faire l'identification de rochers et de sédiments. On veut répondre à plusieurs questions bien sûr. On veut sans doute savoir ce qui est arrivé à Mars, une question sur laquelle cogitent probablement beaucoup de chercheurs depuis longtemps.

Pour ce qui est de la forme de vie hypothétique selon les chercheurs, on lit dans *Le Devoir* que la conception de l'existence selon les scientifiques sur cette planète réside plus en une entité moléculaire qui par le fait même exige un travail de précision et d'étapes.

Donc, les éléments à accomplir pour le moment seraient de pouvoir collecter des échantillons d'un grand cratère du nom de *Jezero*, vieux de 3,5 milliards d'années, qui aurait été un lac profond. Le lieu est en fait l'endroit où *Perseverance* s'est posé. On veut alors réussir à rapatrier sur Terre ces échantillons.

Un autre projet qui serait sur la table aussi est de rejoindre un delta qui aurait été formé par des rivières et qui intéresserait beaucoup de chercheurs.

## L'OBJECTIF MARS

Mars semble être l'un des grands objectifs élaborés de plus en plus par les grandes Nations. Effectivement, l'idée de la colonisation de cette planète semble devenir une motivation à l'élaboration de plusieurs super technologies en collaboration avec plusieurs pays.

Un article intéressant du *National Geographic* révèle que les collaborations entre l'Europe, la Russie, la Chine, l'Inde et les États-Unis pourront probablement rendre possible cette épopée digne des grandes explorations version 21<sup>e</sup> siècle.

Fort est à parier qu'il y aura toujours cette fascination pour l'inconnu, le monde de là-bas. On cherche et on cherche... on veut savoir. C'est l'une des bases mêmes de notre évolution, de notre autodéfense : chercher pour savoir... savoir pour apprendre et parfois désapprendre.

Pendant que nous sommes ici sur cette terre surexploitée et bientôt victime des multiples tempêtes et dévastations naturelles, là-bas, vers le rouge scintillant, il se mijote peut-être quelque chose dont on ne connaît pas la réelle nature.

Toutes ces constructions spatiales pour la prochaine conquête. À qui appartiendra l'orbite demain ? À qui appartiendra Mars ? Quels pays décideraient de s'approprier le fruit des grandes explorations du futur ? Et si on découvrirait quelque chose de puissant, à qui profiteront vraiment ces découvertes, ces richesses, ces données ?

Du 18 février 2021 à aujourd'hui, *Perseverance* n'a pas fait d'acquisition et de découverte à vrai dire concluante, si ce n'est que les sublimes photos d'une planète déserte. Il est encore très tôt, bien évidemment.

Mais la NASA, ayant beaucoup de projets en vue, est au tout début d'une folle et nouvelle aventure. Fort est à parier que dans la prochaine année, plusieurs belles surprises arriveront sous les yeux des Terriens et que l'« amarissage » ne sera plus un combat linguistique, mais une réalité. Houston, c'est à vous.



**SIMON  
RD**

Simon.Ratte-Dignard@  
USherbrooke.ca

# Le racisme envers les Asiatiques ou les contrecoups de la pandémie

**Il s'agit de quelque chose qui n'aurait même pas lieu d'être. Pourtant, le racisme existe bel et bien. Encore de nos jours, il frappe de nombreuses personnes. Je fais dès lors mon mea culpa envers les différentes communautés noires, mais lorsqu'on parle d'actes racistes, tout de suite, nous pensons aux atrocités qui sont commises contre ces gens. Cependant, la montée d'actes racistes qui se produit actuellement se fait aux dépens des Asiatiques.**

Par Carl Perron

Selon plusieurs, il s'agit d'un contrecoup de cette pandémie. Comme le virus provient de la région de Wuhan en Chine, les Asiatiques en font les frais. Les gens se moquent qu'ils soient Chinois, Vietnamiens ou Coréens; ils viennent de la même place, alors ils ont tous un lien avec la COVID-19.

## UN ACTE HAINEUX ET NON ISOLÉ

Encore la semaine passée, une jeune femme a été victime de ces actes barbares. Elle attendait banalement, faisant la queue devant un organisme de son quartier quand un homme est passé devant elle. Elle lui a fait remarquer qu'il y avait de l'attente, mais le type l'a totalement ignorée. C'est rendu au comptoir que la bénévoles a dit poliment à l'homme de retourner en arrière.

C'est en repassant devant la jeune femme de 26 ans que les attaques verbales ont commencé. Elle s'est fait dire de retourner chez elle, qu'elle n'a pas à faire ici, que c'est sa faute tout ce qui arrive. Mais la jeune femme qui portait son masque, son manteau d'hiver et sa tuque n'aurait jamais cru qu'elle serait identifiée comme asiatique. Elle s'est sentie très vulnérable à ce moment-là. Mais comble de l'ironie, la jeune femme en question est née au Québec de parents mixtes.

Ce dernier fait n'est qu'une attaque verbale perpétrée envers un membre de la communauté asiatique. Cependant, le SPVM confirme que les actes racistes envers les Asiatiques ont augmenté au cours de la dernière année.

Entre mars et décembre 2020, il s'agit de 22 crimes et de 8 incidents haineux qui ont été dénombrés à Montréal. Les actes racistes contre les Asiatiques ont quintuplé, et ce, en moins d'un an. Mais heureusement pour cette femme, le tout s'est terminé ainsi.

Des actes de vandalisme contre des commerces du Quartier chinois à Montréal ont été commis et des pagodes bouddhiques de la communauté vietnamienne ont été saccagées à coups de masse dans les quartiers Côte-des-Neiges et Rosemont. Toutefois, certains ne se limitent pas à des actes de vandalisme ou à des attaques verbales. En février dernier, une personne d'origine coréenne a été agressée au couteau dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce. Des graffitis associant la communauté asiatique à la COVID-19 ont été peints sur des statues et des résidences.

La Dre Sophie Zhang, qui est cocheffe adjointe à l'hébergement au CIUSSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, a même été victime de ce racisme dans son milieu de travail. Elle se faisait regarder bizarrement comme si elle avait quelque chose à voir avec la pandémie actuelle.

En plus de se faire demander si elle avait pris des vacances en Chine, laissant ainsi insinuer qu'elle aurait pu ramener le coronavirus ici, la Dre Zhang était à sauver des patients de la COVID-19! Depuis ces événements, elle est sur un autre front et bien visible lors des protestations comme celles de *Black Lives Matter*, par exemple. On ne le dira jamais assez, mais il faut dénoncer ces actes de racisme. Toutefois, c'est la peur que cela ne s'envenime qui pousse les gens à se taire.

## BEAUCOUP DE SIGNALEMENTS AU SPVM

C'est peut-être cette peur qui pousse les gens à ne pas dénoncer ces actes de racisme. Une importante partie des plaintes qui a été signalée au SPVM au cours des derniers temps n'a malheureusement pas été prise au sérieux. Quelques-unes sont retirées par les plaignants par peur de représailles. Mais habituellement, lorsque ces choses sont rapportées aux agents de police, elles sont véridiques.

Rappelons que nous avons affaire à des communautés qui, traditionnellement, sont assez silencieuses, qui ne font pas de vague et qui parlent rarement de leurs problèmes publiquement.

Une seconde raison, autre que la peur, qui peut expliquer cette montée de racisme est que la pandémie a été difficile pour tous les Québécois. Ce « *virus chinois* » comme l'a nommé l'ex-président des États-Unis, Donald Trump, le week-end dernier, a ébranlé les gens au niveau psychologique et le sentiment d'appartenance de certains a été ébranlé, selon Cathy Wong, responsable de la diversité, de l'inclusion en emploi, de la langue française et de la lutte contre le racisme et la discrimination au sein du comité exécutif de la Ville de Montréal.

La conseillère municipale, qui affirme connaître beaucoup de personnes ayant subi des gestes de racisme, avoue que c'est déstabilisant. On leur a toujours dit qu'ils étaient des nôtres, ils se sont toujours dits Québécois, surtout pour les enfants de deuxième génération comme elle. Le fait de se faire dire « Retourne chez toi, c'est toi le problème » est quelque chose de franchement perturbant.

Selon Julie Tran qui est cofondatrice du Groupe d'entraide contre le racisme envers les Asiatiques du Québec, il semble clair qu'au cours de la dernière année, les gens de la communauté asiatique ont servi de boucs émissaires de la pandémie née à Wuhan, en Chine, en décembre 2019. Mais pour le moment, Mme Tran réussit à regrouper des gens sur des forums de discussions pour échanger de ces enjeux. Elle souhaite pour l'avenir qu'il y ait une prise de position pour combattre ce racisme.

Comme elle le dit à *La Presse*, si des gens sont témoins de propos discriminatoires envers une personne asiatique, il faut qu'ils le disent, qu'ils expriment que ce n'est pas correct, pour qu'on perçoive une solidarité.

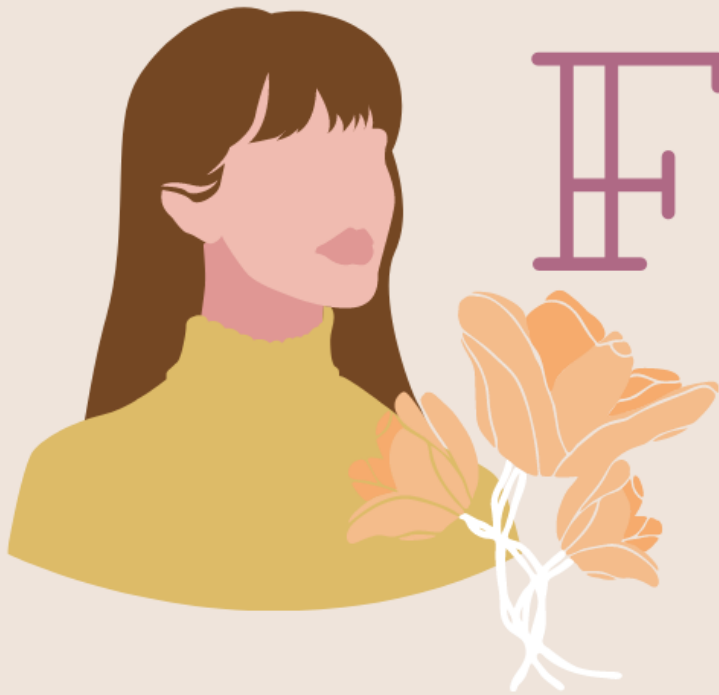
Et si la COVID-19 a eu un impact positif, ce sera d'avoir mis en lumière le nouveau côté militant des différents groupes asiatiques. On est encore au tout début, mais avec le débat qui a cours sur le racisme systémique au Québec, les communautés asiatiques commencent à prendre position par rapport à ces enjeux-là.

# LE RACISME COVID

# Féminicides, violence conjugale... C'est assez!

LE MOMENT EST VENU  
D'ÊTRE FIÈRE D'ÊTRE UNE

FEMMIE



Credit: Annabelle Héroux

**Le 8 mars dernier, nous soulignons la Journée internationale des femmes, également appelée Journée internationale des droits des femmes dans certains pays comme la France. Cette journée met en lumière la lutte pour les droits des femmes notamment pour la réduction des inégalités qu'elles subissent. Très symbolique, la Journée des femmes a été proposée pour la première fois en 1910, pendant la conférence internationale de la femme socialiste.**

Par Annabelle Héroux

Au Québec, depuis, nous avons fait des progrès : les femmes ont obtenu un salaire, le droit de vote et des conditions plutôt similaires aux hommes. Mais malheureusement, des injustices persistent et les conséquences de ces inégalités se font encore sentir, et ce, partout dans le monde. Ce n'est pas encore gagné et le modèle de patriarcat est toujours bien en place dans beaucoup de civilisations. Des problèmes sociaux sont toujours présents comme la violence conjugale : cinq féminicides sont survenus au Québec en l'espace de quelques semaines en 2021.

## C'EST QUOI, LA VIOLENCE CONJUGALE ?

L'organisme SOS violence conjugale témoigne avoir déjà reçu près de 35000 demandes depuis le début de l'année. Des organismes d'aide estiment que l'heure est grave. La violence conjugale se différencie principalement des « chicanes de couple » par le fait qu'il y a un déséquilibre dans la répartition du pouvoir entre les partenaires.

Lorsqu'il y a de la violence conjugale, les épisodes de violence sont répétés et un des partenaires prend le contrôle de l'autre et adopte des comportements nuisibles envers lui. La violence conjugale n'a pas de frontière. On peut la retrouver dans tous les types de relations de couple, amoureuses ou intimes (hétérosexuelles, homosexuelles, polyamoureuses, mixtes, *fuckfriends* [amis sexuels], fréquentations, etc.). Elle peut persister même lorsque les partenaires se séparent et peut survenir à n'importe quel âge.

## DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCE

Certains peuvent penser que la violence conjugale n'est que physique, mais elle peut également s'avérer psychologique, verbale, économique, sexuelle, et elle peut se manifester sous plusieurs formes en même temps. Même si elle est de plus en plus évoquée dans les médias, la violence conjugale peut être difficile à cerner. Même pour les victimes, il peut être complexe de le reconnaître, car la brutalité s'installe de manière plutôt sournoise, et s'accroît lentement en intensité.

L'agresseur utilise généralement plusieurs moyens différents pour maintenir son emprise sur la victime. La manipulation est souvent de mise. Bien que tout le monde puisse en subir, la violence conjugale est majoritairement vécue par des femmes, peu importe leur culture, leur statut social ou leur revenu. On peut affirmer que la violence conjugale est amplement issue des rapports inégaux qu'on retrouvait autrefois entre les femmes et les hommes, où les femmes n'ont pas toujours eu droit au même statut social.

## FÉMINICIDE AU QUÉBEC

Dans les dernières semaines, cinq femmes vivant une situation de violence conjugale ont été assassinées au Québec. C'est arrivé à Kuujuaq, à Laval, à Saint-Hyacinthe, et à Sainte-Sophie. À cela s'ajoutent huit autres féminicides survenus l'an dernier. Chaque année, dû au manque de ressource ou de budget, la Fédération des maisons d'hébergement assure qu'elle doit refuser jusqu'à 15000 demandes de femmes violentées dans le besoin d'un abri temporaire. Le manque de ressources dédiées à contrer ce problème majeur qui mène à des féminicides est démesuré.

## VIOLENCE CONJUGALE ET CONFINEMENT

Le confinement n'améliore en rien les choses : contraints de rester à la maison, les couples à problèmes en vivent assurément les conséquences. Le nombre de demandes d'aide pour des situations de violence conjugale, par téléphone ou par voie électronique, est plus élevé que jamais auparavant.

Manon Monastesse, directrice de la Fédération des maisons d'hébergement pour femmes, affirme que la pandémie a ajouté un levier d'agression. Pour les organismes, les féminicides représentent en quelque sorte la partie émergée de l'iceberg. Rien que pour son réseau de 36 maisons d'hébergement, Manon Monastesse déclare avoir soutenu 300 femmes qui se sont dites victimes d'une tentative de meurtre, que ce soit par étranglement ou par arme blanche, l'an dernier. Et ça, c'est sans compter toutes les femmes qui ne dénoncent pas et qui ne vont pas demander de l'aide. Alors, on est loin de connaître les vraies statistiques.

Lors de son point de presse sur la situation, M. Legault a ajouté « espérer » que la situation s'améliore grâce aux mesures mises en place par son gouvernement pour soutenir les centres d'hébergement pour femmes. À la suite de cette dernière phrase, la porte-parole du Parti québécois (PQ) en matière de condition féminine, Méganne Perry Mélançon, a réagi en entrevue. Elle a dit souhaiter que l'argent accompagne les beaux discours. Elle affirme que les maisons d'hébergement sont encore sous-financées. C'est tout de même bien de voir que le gouvernement a fait le point sur la situation et qu'il décide de mettre en place des solutions.

Par ailleurs, une campagne de publicité visant à dénoncer la violence conjugale a récemment été mise sur pied par le gouvernement.

J'ai bien aimé voir ce premier pas du gouvernement du Québec pour la sensibilisation. Même s'il reste encore du chemin à faire, personnellement, je nous trouve sur la bonne voie, et on ne doit pas abandonner pour inciter le changement. Et surtout, soyez fière d'être une femme!

## BESOIN D'AIDE ?

Appelez SOS violence conjugale au 1 800 363-9010.  
Ou sur le web : [sosviolenceconjugale.ca](https://sosviolenceconjugale.ca)

# Les lieux d'échanges et le parcours académique

**OPINION/Bientôt, un an se sera déjà écoulé depuis que plusieurs Sapiens à travers le monde ont dû se confiner et même apprendre plusieurs néologismes de toutes les sortes comme cette promesse d'un « déconfinement ». Toutefois, une autre réflexion mérite d'être partie prenante du débat dans la notion du « que nous a-t-elle appris, cette pandémie? » Bien, cette pandémie nous en a peut-être appris sur l'importance de l'échange des idées entre étudiants et étudiantes?**

Par Simon RD

Depuis un an déjà, la communauté étudiante au Québec a été contrainte à suivre des cours à distance, pour les raisons qu'on connaît bien sûr, et à être dans l'incapacité de se rassembler. Évidemment, les universitaires ne sont pas les seuls et seules à avoir subi le sort de l'isolement, mais parlons de nous un peu.

En surface, les cours en ligne peuvent sembler appropriés et anodins certes, mais quelque chose de plus vicieux encore se cache derrière ces écrans de fumée. Bien au-delà de notre époque, voire à la Renaissance, on commençait à développer et à réfléchir sur la notion de l'individu, qui sommes-nous, « je pense, donc je suis », phrase célèbre de notre cher Descartes.

Mais, à cette époque, autre chose de merveilleux encore se développait et c'était celle des lieux de rencontre où l'on débattait et où l'on échangeait des idées et où on diffusait l'art et la culture, l'une des grandes composantes de notre grand et long chemin vers la liberté intellectuelle. Bien, c'est exactement là où il faut en venir dans cette réflexion : l'importance des lieux de rassemblement entre individus pour un parcours académique sain.

## Les conséquences commerciales de reconnaître un génocide

**Le traitement réservé au peuple Ouïghour par les dirigeants chinois est de plus en plus médiatisé. Il est maintenant impossible pour les États d'ignorer les mesures de répression que vit cette population musulmane minoritaire concentrée dans la région du Xinjiang située au nord-ouest de la Chine. Par une motion initiée par le Parti conservateur, le Canada devient le premier pays à reconnaître un génocide à l'endroit de ce peuple.**

Par Josiane Demers

Comme rapporté par la Presse canadienne le 22 février dernier, dans un vote de 266 voix sur 338 sièges, la Chambre des communes a reconnu qu'un génocide contre les Ouïghours se déroule actuellement. Le Bloc Québécois a soumis un amendement visant le Comité international olympique afin « de déplacer les Jeux olympiques de 2022 si la République populaire de Chine continue ce génocide et demande au gouvernement d'adopter officiellement cette position ». Plusieurs députés libéraux, incluant le premier ministre Trudeau, ont choisi l'abstention lors du scrutin.



Crédit: Simon RD

### L'IMPORTANCE DE NOS LIEUX D'ÉCHANGES

En effet, depuis longtemps, la communauté étudiante est confinée. Tout le monde étudie chacun de son côté, loin des autres, peut-être parfois virtuellement, mais il faut se souvenir de l'autre époque. Cette époque de 2019, où on se rassemblait dans des lieux comme les bars ou les cafés et où par un hasard fantastique, les étudiants et étudiantes se mettaient à échanger sur un cours, où la discussion aboutissait quelque part dans les notions et où finalement un débat d'idées pouvait construire la thèse de chaque étudiant et ça, ça pouvait avoir un réel effet bénéfique pour le processus intellectuel d'un étudiant ou d'une étudiante : nous échangeons, donc nous sommes!

Le confinement, bien qu'on reconnaisse les raisons humaines derrière la décision, a certainement eu un impact sur les bénéfices que l'interaction et l'échange d'idées puissent avoir dans le processus intellectuel de chacun de nous. Force est d'admettre que les lieux publics sont des endroits qui favorisent l'épanouissement académique et que derrière ces écrans de fumée, plusieurs ont été privés d'une richesse indéniable, celle de l'interaction et de la compréhension par le débat.

Le vent souffle du bon côté, souhaitons retrouver ces lieux, où nous pourrions discuter et sculpter notre esprit d'une richesse collaborative. La maison qui était le symbole de sécurité est presque devenue, lentement mais sûrement, métaphoriquement notre prison mentale.



Crédit: Simon RD

### DES RELATIONS DÉJÀ DIFFICILES

Bien que socialement et humainement, il soit difficile d'être en désaccord avec une telle motion, il y a lieu de s'inquiéter des représailles potentielles chinoises alors que les relations sino-canadiennes sont, depuis quelques années, pratiquement glaciales. Il faut rappeler qu'en 2018, les États-Unis ont lancé un mandat contre Meng Wanzhou, la numéro deux de l'entreprise chinoise Huawei, et ont demandé au Canada de l'arrêter dans le but de l'extrader. Cette saga, toujours en cours d'ailleurs, a été lourde de conséquences pour le pays. À la suite de ces événements, en plus d'avoir arrêté deux diplomates canadiens prétextant l'espionnage, la Chine a imposé des tarifs à l'industrie agroalimentaire canadienne en plus de boycotter certains produits, dont le porc et le canola.

Selon un article de Francis Vaille paru l'an dernier dans *La Presse*, les boycottages ont un impact financier sur les producteurs locaux, cela représente environ 596 millions de vente. L'Agence canadienne du commerce agroalimentaire (ACCA) continue de faire pression sur le gouvernement afin d'obtenir des résultats et la reconnaissance de ce génocide, bien que louable, ne risque pas d'améliorer les choses.

### LA CHINE OUTRÉE

Dans des propos tenus à l'émission *Rosemary Barton Live* de CBC, l'ambassadeur de Chine à Ottawa qualifie la motion adoptée par la Chambre des communes de « provocation malicieuse, de geste honteux, d'ingérence grossière dans les affaires internes de la Chine ». Il a également promis des représailles.

Comme plusieurs pays avec un régime peu démocratique, la Chine vante les mérites des politiques de non-ingérence. En termes plus simples, cela veut dire qu'un État souverain ne se mêle pas de ce qui se passe sur le territoire d'un autre État souverain. Il y a souvent une corrélation entre ce principe et le niveau de transparence de ces pays.

Le géant asiatique multiplie les traités de libre-échange avec des pays d'Afrique ainsi qu'avec l'Australie, ce qui confirme sa puissance grandissante sur le marché international. Les exportations canadiennes vers la Chine représentent environ 5 % des revenus. Ça semble peu, mais il s'agit d'un double par rapport à 2010.

Le Canada devra user de diplomatie pour rebâtir certains ponts économiques, sans toutefois renier ses valeurs en matière de droits de la personne.

Source: Fournie par Dominick Gauthier

# Agora

## Sports et Bien-être

# L'athlète au cœur des priorités

**Comment entourer et soutenir un athlète pour qu'il ait les meilleures chances possibles de remporter une médaille olympique ? C'est à travers son parcours d'athlète et ensuite d'entraîneur que Dominick Gauthier semble avoir voulu répondre à cette question en co-fondant, avec Jennifer Heil et JD Miller, l'entreprise *B2dix*.**



**JOSIANE  
DEMERS**

[Josiane.Demers2@USherbrooke.ca](mailto:Josiane.Demers2@USherbrooke.ca)

Son passé d'athlète olympique est incontestablement charnière dans son approche avec les futures étoiles sportives canadiennes. Classé deuxième mondial dans la saison précédant les Jeux olympiques (JO) de Nagano en 1998, le skieur de bosses se déchire le ménisque du genou droit, deux semaines avant la cérémonie d'ouverture. Malgré certains avis professionnels contraires, Dominick tient mordicus à participer à la compétition et termine au 17<sup>e</sup> rang. Cette étape lui permet de n'avoir aucun regret et contribue à forger l'entraîneur qu'il devient.

*« Ce que j'ai compris, c'est que la seule chose qu'un athlète contrôle, c'est ce qu'il fait en amont, à l'entraînement et en préparation. Après, aux grands moments, surtout aux Jeux olympiques qui ne viennent qu'aux quatre ans, il y a tellement de choses qui peuvent arriver qu'il ou elle ne contrôle pas, comme des blessures, une contreperformance ou tout simplement un compétiteur qui fait la descente de sa vie. » — Dominick Gauthier*

## LES BALBUTIEMENTS

Après sa retraite, Dominick Gauthier entreprend des études en finances à l'Université Laval. Il est alors sollicité pour occuper le poste d'entraîneur de l'équipe canadienne de ski acrobatique pour les JO de Salt Lake City, ce qu'il accepte. C'est à travers cette expérience qu'il constate que le Canada ne fait pas le nécessaire pour aider les athlètes à gagner des médailles. Dans un souci d'égalité, le pays souhaite partager les ressources de façon équitable. Bien que louable, cette méthode est trop souvent inefficace dans une course aux médailles. Avec Jennifer Heil, qui obtient une quatrième place crève-cœur à ces jeux, l'entraîneur est en recherche de solutions. Ils réfléchissent ainsi à un système parallèle qui aura une approche « sur mesure » pour l'athlète. Appuyés financièrement par des entreprises privées et des philanthropes, ils réussissent à engager, entre autres, un préparateur physique, un psychologue et un ostéopathe qui sont les meilleurs pour elle. « Quand on entoure un athlète de la meilleure façon pour lui ou elle, les résultats ont plus de chances de venir », explique Dominick en soulignant la victoire de Jennifer aux JO de 2006 à Turin.

C'est à ce moment que naît *B2dix*. Cette approche ciblée et entrepreneuriale prouve qu'elle fonctionne alors que l'organisation va chercher 3 M\$ afin de financer 17 athlètes pour les JO de Vancouver, dont 12 obtiennent des médailles. « De fil en aiguille, depuis 2006, nous avons pu récolter environ 35 millions du secteur privé et de la philanthropie », ajoute-t-il.

Il est évident qu'au début, certaines fédérations ou certains responsables de programmes gouvernementaux voyaient *B2dix* comme des agitateurs ou des compétiteurs. Avec le temps, l'entreprise a gagné la confiance de ces derniers en démontrant que son approche est complémentaire et non compétitive.

## L'ATHLÈTE EN PRIORITÉ

L'organisation implique l'athlète à 100 % dans toutes les démarches. « Nous sommes là pour eux ! Ce sont des adultes qui sont presque les meilleurs au monde, quand ils deviennent assez matures, il faut les inclure dans la planification, pour nous, c'est ça la clé », soutient M. Gauthier.

*B2dix* ne verse pas de salaire à ses athlètes. Les dirigeants s'assoient avec le sportif afin de cibler les besoins auxquels son plan d'entraînement ne répond pas. Ils pallient les lacunes qui l'empêchent d'atteindre les résultats désirés. De plus, la fondation est experte dans le domaine de la performance, ce qui lui permet d'apporter de nouvelles idées et de « challenger » le *statu quo*. L'innovation s'inscrit certainement dans sa mission.

## LA SÉLECTION

*B2dix* laisse sa marque depuis quelques années sans faire de recrutement actif. Les athlètes qui désirent profiter des services contactent l'entreprise de leur propre chef, dans la majorité des cas. Quatre critères déterminent leur sélection.

Premièrement, le potentiel réel de gagner des médailles aux prochains JO ou à ceux d'après est évalué par des experts. Ensuite, une analyse détaillée des besoins du candidat est effectuée pour s'assurer que l'organisation palliera réellement une lacune. Troisièmement, Dominick Gauthier mentionne l'importance du travail d'équipe : « c'est une relation donnant-donnant, on ne veut pas sentir qu'on force les choses ».

Enfin, considérant que la fondation bénéficie de la générosité de plusieurs donateurs, elle tient à ce que ses athlètes s'impliquent socialement. « Nous demandons aux athlètes qu'ils soient non seulement de bons modèles, mais qu'ils s'impliquent dans la communauté et dans la société en soutenant des causes », explique l'entrepreneur.

Cela est cohérent avec l'initiative *Actif pour la vie* de *B2dix* qui « fait la promotion du développement des aptitudes physiques chez les jeunes et donne des outils aux parents et aux éducateurs en ce sens ».

## LA CRISE SANITAIRE

Comme dans tous les domaines, la pandémie de COVID-19 a eu un impact sur l'organisation. Il est évident que cette incertitude pèse sur les athlètes.

*« Nous nous sommes assurés que tout allait bien psychologiquement pour les athlètes. Nous avons beaucoup mis l'emphase là-dessus. Aussitôt que nous avons appris le report des jeux, nous leur avons dit, pour les rassurer, qu'on les supportait jusqu'à la cérémonie d'ouverture à Tokyo. »*

— Dominick Gauthier

Pour l'instant, tout le monde s'entraîne dans l'optique que les jeux auront lieu, bien qu'ils seront inévitablement tenus d'une manière différente. Le problème majeur en ce moment, c'est que plusieurs compétitions à travers le monde sont annulées, donc certains sportifs ont de la difficulté à se qualifier pour les JO.

## LE MOUVEMENT OLYMPIQUE

Dominick Gauthier, comme plusieurs autres, est parfois critique du mouvement olympique. Alors que certains groupes en appellent au boycottage des jeux de Beijing en 2022, ce dernier se désole du choix de la Chine comme hôte, mais refuse que la société fasse porter ce fardeau aux athlètes. En effet, ces sportifs dédient souvent leur vie à l'atteinte du rêve olympique et n'ont rien à voir dans les décisions parfois politiques ou économiques du Comité international olympique (CIO). « Il ne faut pas utiliser les athlètes pour prouver un point », conclut-il.

Section SPORTS et bien-être

# Vivre pour la boxe, mais se respecter avant tout



Source: Fournie par Sabrina Aubin

ce rêve en méritant sa place dans l'équipe il y a environ six mois, à la suite de la reconstruction de son labrum, et ce, même si les gens lui mentionnaient qu'elle ne pourrait plus jamais boxer.

Son objectif était dessiné et elle voulait performer coûte que coûte, même si des obstacles se posaient sur son chemin.

*Le fait que les gens ne te croient pas ou n'aient pas confiance en tes capacités, ça donne une certaine drive que tu vas chercher parce que tu veux leur dire : c'est dans vos dents! Je me suis rendue, même si les gens disaient que je n'allais pas me rendre. — Sabrina Aubin*

Elle voulait prouver à tous ceux qui ne la croyaient pas capable qu'elle y était arrivée finalement. Une belle façon pour une athlète de déjouer les statistiques! Bien évidemment, dans tout parcours, il est possible de traverser des moments plus difficiles. Pour Sabrina, cela s'est traduit en doute. Un doute qui n'était pas envers elle ou son talent, ses performances et son travail, mais bien envers la politique.

## CORRUPTION ET BOXE

Malheureusement, le côté politique de ce sport dynamique est controversé. La corruption et le favoritisme sont très présents, et ce, mondialement. Cela devenait parfois douloureux mentalement pour Sabrina, qui se croyait incapable d'y arriver, malgré son travail acharné.

Méconnu pour certains, le côté sombre de la boxe est la corruption. L'un des rêves de Sabrina était de se rendre aux Olympiques, mais malheureusement pour elle, son poids (57 kg) n'était pas éligible il y a deux ans. Maintenant qu'il l'est, le côté politique mine parfois son parcours, de même que la corruption, les conflits d'intérêts et le favoritisme.

En effet, les promoteurs ont un certain pouvoir qui n'est pas toujours avantageux pour les boxeurs. En fait, en raison du favoritisme, ce ne sont pas toujours les meilleurs qui se rendent aux Olympiques. Par exemple, aux Jeux olympiques de Rio en 2016, une controverse avait fait les manchettes concernant des décisions lors de certains combats, ce qui a amené l'Association internationale de boxe amateur (AIBA) à écarter des juges et arbitres qui avaient officié.

La boxeuse a dû prendre une grande décision : son arrêt en boxe amateur. « J'ai pris la décision d'arrêter de boxer amateur en décembre 2020. Alors que j'ai été invitée à la compétition olympique continentale, où j'avais la chance de me qualifier pour les Jeux olympiques si je faisais un podium, il y a eu un événement choc qui m'a fait comprendre qu'il y avait tellement de politique et de corruption, que ça ne me donnait rien de mettre autant d'énergie, d'efforts, de temps et d'argent sur ça », déclare Sabrina Aubin. Néanmoins, ce n'est pas une fin dans la boxe : son cheminement continue, mais au niveau professionnel.

Malgré tout, Sabrina Aubin reste une boxeuse passionnée par son sport, qui continue de performer et qui continuera d'atteindre ses objectifs. Elle peut être fière de ses prouesses déjà accomplies, comme la qualification pour les panaméricains au Nicaragua et les continentaux au Honduras — où elle a terminé en 2<sup>e</sup> place. Elle a fait des choix lui permettant de se respecter en tant qu'humaine, mais aussi dans ses valeurs et ce qu'elle veut devenir.

« Quelqu'un qui rêve doit toujours poursuivre ses rêves, car peu importe, ce sont les moments que tu vas vivre pour te rendre-là qui vont compter le plus. Le cheminement pour t'y rendre, les efforts, la détermination et la discipline, c'est ce qui va t'aider à atteindre ton rêve. Et peu importe le résultat final, tu es gagnant! Il faut entrer dedans à fond, vivre chaque moment et ne pas perdre le focus », termine Sabrina Aubin.

**Lorsque le sport coule dans les veines d'un être humain, il ne peut pas s'en passer : cela fait partie intégrante de son ADN. Que ce soit un sport professionnel ou non, c'est de l'adrénaline qui pousse à être meilleur et à se dépasser. C'est exactement le cas pour Sabrina Aubin, une boxeuse de l'Équipe nationale Canada.**

Par Megan Morin-Gendron

Il faut savoir que Sabrina Aubin n'a pas toujours rêvé de faire de la boxe. Bien au contraire, elle a commencé en tant que joueuse de basketball où elle a évolué pendant neuf années consécutives. Malheureusement, son rêve de jouer au niveau universitaire s'est vu détruit brusquement lorsqu'une blessure au genou gauche l'a poussée à arrêter à l'âge de 21 ans. Trois opérations ont suivi cette blessure.

« Ma blessure a détruit mon rêve, car je ne faisais que ça! Je coachais une équipe de basket au secondaire, je jouais au basket au cégep pratiquement tous les soirs, on avait des compétitions les fins de semaine, et quand on n'avait pas de compétition, j'arbitrais au basket. Ma vie au complet tournait autour du basketball. C'était pas mal mon seul monde, je vivais et je respirais du basket », mentionne Sabrina Aubin, en entrevue avec *Le Collectif*.

Malgré cet obstacle, Sabrina ne s'est pas apitoyée sur son sort. Étant une athlète performante et compétitive, si ce n'était pas le basket, ce serait un autre sport. L'important pour elle, c'était de trouver un sport qui l'accroche. C'est à ce moment que la boxe est arrivée dans sa vie.

Au départ, elle ne trouvait pas ce sport très alléchant, mais plutôt violent. C'est le film *La fille à un million de dollars* qui lui a allumé une lumière. Pour Sabrina, c'était un sport qui lui permettait de se défouler et elle se voyait très bien le pratiquer, puisque la boxe demande les mêmes qualités physiques que le basketball.

## UN RÊVE QUI DEVIENT RÉALITÉ

Son rêve était clair : faire partie de l'Équipe Canada. « Dire que tu rêves à quelque chose et atteindre ce rêve, c'est deux choses », explique la boxeuse, qui a réalisé



Source: Fournie par Sabrina Aubin

# CHANGEMENTS MAJEURS AU CF MONTRÉAL

L'attention médiatique québécoise pour les sports est souvent tournée vers le Canadien de Montréal, surtout avec les changements d'entraîneurs récents. L'équipe de soccer de la métropole fait toutefois elle aussi peau neuve.

Par Nicolas Dionne

Avec un changement de nom, un changement de logo, un mouvement d'entraîneurs, le CF Montréal prend une toute nouvelle direction qui fait beaucoup jaser dans l'univers sportif québécois.

## REBRANDING CRITIQUÉ

Les rumeurs à l'idée d'un changement de nom fusaient déjà en décembre dernier. Le tout est devenu officiel le 14 janvier lorsque la direction, en conférence de presse, a divulgué une vidéo promotionnelle. Cette dernière a été publiée en trois langues, soit le français, l'anglais et le mohawk, les trois langues qui ont traversé l'espace-temps de la ville de Montréal. Le nom CF Montréal et son logo associé sont maintenant utilisés pour remplacer l'image de l'équipe.

Les critiques ont été nombreuses à l'endroit du *rebranding*, alors que le nom « Impact » crée déjà depuis longtemps un sentiment d'appartenance chez les

supporters. Ayant voulu trouver un nom ressemblant aux équipes européennes, la décision s'est avérée impopulaire dans l'entourage de l'équipe. Le groupe partisan de l'*Impact*, les *Ultras*, a lancé une pétition qui, en date du 9 mars, affichait plus de 5200 signataires.

Le groupe d'experts sportifs chez Radio-Canada ne comprend pas réellement le but d'un logo aussi sobre et où les caractéristiques ne font pas réellement référence au soccer. Le principe du flocon de neige pour un sport estival est d'ailleurs un point d'incompréhension important, d'autant plus que l'ancien logo était un modèle de réussite franche sur la scène sportive.

## CHANGEMENTS AU SEIN DES ENTRAÎNEURS

Arrivé en novembre 2019, Thierry Henry a démissionné le 25 février dernier de son rôle d'entraîneur-chef du club après moins de 15 mois. Les raisons évoquées sont essentiellement familiales : Henry n'avait pas vu

sa famille depuis plus d'un an, étant donné la situation complexe causée par la pandémie actuelle. Un départ compréhensible, mais qui cause certaines déceptions.

Néanmoins, l'équipe s'est dotée d'un homme grandement apprécié du grand public québécois : l'ancien défenseur Laurent Ciman, défenseur par excellence dans la MLS en 2015. Le retour de Ciman ne peut qu'être bénéfique pour le CF Montréal. Il pourra certainement partager sa grande expérience de joueur avec l'organisation.

Le 8 mars, le club a annoncé l'embauche du Français d'origine Wilfried Nancy qui devient donc le nouvel entraîneur-chef du Bleu-blanc-noir. Olivier Renart, directeur technique du club, a expliqué à *La Presse* que Nancy était le choix logique à prendre. Cinq ans à bord de l'Académie de l'Impact et cinq ans à titre d'entraîneur adjoint, Nancy connaît depuis longtemps la formation. Il est un bon communicateur avec les jeunes et il rejoint les mêmes objectifs que l'organisation.

La renaissance du CF Montréal avec de gros changements tant sur le groupe d'entraîneurs que sur l'image de l'équipe a refroidi de façon considérable la relation entre le public et la direction. Bien que l'objectif reste le même, celui de gagner, espérons que le club montrera des résultats significatifs sur le terrain, car eux seuls pourront faire taire les détracteurs résistants à ces changements.



Source: Pexels

# HOROSCOPE

**On ne peut peut-être pas encore quitter nos nids douillets pour partir à l'aventure autour du globe, cela ne nous empêche pas de rêvasser sur nos divans. Voyons voir quelle ville résonne le mieux avec votre signe astrologique...**

Par Nostradabéa

## BÉLIER : 21 MARS — 20 AVRIL.

Los Cabos (Mexique). Vous aimez la chaleur du Sud, mais êtes toujours partant pour une bonne bagarre. Rien de mieux que la ville la plus dangereuse du monde!

## TAUREAU : 21 AVRIL — 21 MAI

Barcelone (Espagne). L'architecture hors du commun et la gastronomie locale vous font rêver. Vous y trouverez tout ce que vous cherchez à coup sûr.

## GÉMEAUX : 22 MAI — 21 JUIN

Tornio/Haparanda (Finlande/Suède). Rien ne représente mieux votre dualité qu'une ville partagée par deux pays à la fois. Vous pouvez ainsi visiter deux pays en même temps!

## CANCER : 22 JUIN — 22 JUILLET

Rome (Italie). Vous aimez vous immerger dans l'histoire des endroits que vous visitez. Vous ne manquerez certainement pas d'endroits à découvrir à Rome.

## LION : 23 JUILLET — 22 AOÛT

Las Vegas (É.-U.). Votre tempérament impulsif fleurira pleinement au royaume des mauvaises décisions. Il est temps de s'amuser un peu!

## VIERGE : 23 AOÛT — 22 SEPTEMBRE

Tokyo (Japon). Le paradis sur terre pour les gens comme vous qui adore l'ordre et la propreté. Le royaume de Mari Kondo vous ouvre grand les bras.

## BALANCE : 23 SEPTEMBRE — 22 OCTOBRE

La Haye (Pays-Bas). Capitale mondiale de la paix et de la justice, car siège de la Cour internationale de justice et de la Cour pénale internationale. Votre justicier intérieur sera ébahi par l'endroit.

## SCORPION : 23 OCTOBRE — 22 NOVEMBRE

Édimbourg (Écosse). Vous y trouverez plusieurs des lieux réputés les plus hantés au monde. De quoi ravir votre amour du macabre.

## SAGITTAIRE :

### 23 NOVEMBRE — 21 DÉCEMBRE

Venise (Italie). Votre âme romantique se languit de visiter la ville la plus romantique du monde. Vous y trouveriez probablement votre bel inconnu en faisant une balade en gondole.

## CAPRICORNE : 22 DÉCEMBRE — 20 JANVIER

New York (É.-U.). Les aléas de la bourse vous ont fascinés durant la pandémie. Aller faire un tour à l'endroit où tout se passe vous fait rêver la nuit. Pourquoi ne pas s'attraper une pointe de pizza au passage?

## VERSEAU : 21 JANVIER — 19 FÉVRIER

La Palma (Îles Canaries). Vous qui êtes fascinés par la voûte étoilée n'avez rien vu tant que vous n'êtes pas allés faire un tour au beau milieu de l'océan. Vous y verrez le plus beau ciel nocturne de votre vie.

## POISSONS : 20 FÉVRIER — 20 MARS

Lagos (Nigéria). Vous êtes des artistes dans l'âme. Vous trouverez assurément de l'inspiration dans une des villes les plus réputées au monde pour leur scène culturelle. Vous ne manquerez pas de musées à visiter.

# Une nouvelle tendance pour se recentrer : le GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

**Cette crise sanitaire mondiale, qui semble durer depuis une éternité, inflige à tous un sentiment d'insécurité et d'isolement social. Considérant cela, il ne faut pas négliger l'importance de la pratique d'une activité physique sur notre état émotionnel.**

Par Rabeb Khelifi, Ph.D.

du mouvement. Cela permet également de garder une bonne santé de la colonne vertébrale.

Considérant le concept physique-énergétique selon lequel l'énergie bouge là où l'esprit bouge, l'intention délibérée lors de la pratique est la force motrice qui fait bouger le corps. C'est un processus qui nécessite du temps où il faut « acquérir de l'expérience par la pratique », comme l'explique monsieur Horvath.

## LA PANDICULATION

Le *GYROTONIC EXPANSION SYSTEM*® se distingue par la pandiculation. Selon le chirurgien et le physiologiste français Anthelme Richerand, dans son ouvrage intitulé *Nouveaux éléments de physiologie*, la pandiculation est une action consistant à s'étirer de tout son long au niveau des jambes et des bras tout en bâillant.

Fait intéressant : les animaux ne s'étirent pas, mais pandiculent des dizaines de fois par jour. Ils sont en contrôle de leur système musculaire en tout temps.

Également, le Docteur Luiz Fernando Bertolucci, dans son article *Pandiculation : Nature's Way of Maintaining the Functional Integrity of the Myofascial System?*, explique qu'au réveil, les humains font la même chose pour réduire les tensions musculaires et pour préparer le corps à bouger.

Cependant, avec le temps et l'âge, plusieurs perdent cette habitude souvent à cause du rythme de vie et du stress quotidien. C'est pourquoi, lors des cours de *GYROTONIC EXPANSION SYSTEM*®, la pandiculation aide les adeptes à relâcher les muscles, prévenir les blessures et reprendre cette habitude fondamentale.

## LA PRATIQUE

Dans les dernières années, beaucoup de gens ont commencé à pratiquer cet art physique accessible à tous, peu importe l'âge et la condition physique. Bien que très prisée chez les danseurs et les athlètes, cette technique demeure praticable chez les personnes moins en forme.

Selon l'athlète Julio Horvath, le *GYROTONIC EXPANSION SYSTEM*® peut se pratiquer par deux méthodes : soit avec des machines spécifiques « méthode Gyrotonic » ou sans machines « méthode Gyrokinesis »

La méthode Gyrotonic permet d'étirer et de renforcer le corps tout en encourageant un développement de la fluidité corporelle naturelle. Les exercices de cette méthode améliorent l'équilibre corporel et la symétrie interne. Un renforcement des zones les plus faibles et un relâchement des zones tendues engendrent une synergie corporelle.

La méthode d'entraînement de *Gyrokinesis*® a été appelée au début de sa création « Yoga pour danseurs ». Elle offre des exercices ne nécessitant pas d'équipements spécifiques sauf simplement une chaise et/ou un tapis. Des mouvements fluides et rythmiques du corps entier aident à ouvrir les voies énergétiques et stimuler le système nerveux parasympathique.

Avant de commencer les cours de la méthode *Gyrokinesis*®, il est primordial de préparer le corps et de réveiller le système nerveux par un automassage. La méthode *Gyrokinesis*® se base sur cinq types de mouvements de la colonne vertébrale : flexion et extension, rotation, latéroflexion, mouvements circulaires et ondulations.

Ce dernier type de mouvement est caractérisé par une façon particulière de respirer appelée *Ujjayi Pranayama* ou *ocean cleansing breath*, créée par Tirumalai Krishnamacharya, un professeur indien de yoga.

Il s'agit d'une respiration équilibrante et apaisante (en trois longues phases respiration-expiration-silence) qui permet d'augmenter l'oxygénation et la chaleur corporelle interne, d'améliorer la circulation sanguine, de nettoyer le corps et d'ainsi renforcer le métabolisme.

## Les bienfaits

La pratique de cette activité est encore peu connue, malgré les bénéfices physiques et psychologiques que ses adeptes en retirent. En effet, le simple fait de se sentir mieux dans son corps a une influence positive sur notre moral. Le plus dur est de commencer, mais avec le temps, le corps s'habitue. Mais attention, il ne faut pas oublier de toujours écouter son corps et de respecter ses limites.

En Estrie, aucun studio n'offre cette pratique pour le moment, mais il est possible de s'y initier à Montréal, notamment au studio Anicca (<http://studioanicca.com/>).



Source: Fournie par Rabeb Khelifi

Dans un effort de connecter l'esprit au corps, des experts ont créé le *GYROTONIC EXPANSION SYSTEM*®, une activité physique qui n'est pas encore assez reconnue, et ce, malgré le fait qu'elle convienne parfaitement à tout le monde.

## LE MANQUE DE MOTIVATION

L'inactivité physique peut expliquer le manque de motivation de plusieurs personnes. L'exercice physique permet non seulement d'être en harmonie avec notre propre corps, mais aussi de nous défouler et d'extérioriser nos sentiments. Ceci nous rend plus en connexion et en paix avec nous-mêmes.

Ces bienfaits sont encore plus prononcés lorsque cet effort physique est fait en respectant certains détails qui font toute la différence. Par exemple, une vraie conscience du mouvement, une bonne respiration, une consistance et une forte conviction bonifient les effets. Tout cela peut aider à mieux performer dans les activités de prédilection de chacun.

## L'ORIGINE DU GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

Cette pratique a été créée par l'athlète Julio Horvath il y a 30 ans. C'est d'ailleurs l'art du mouvement qui a poussé l'athlète à emprunter ce chemin qui l'a mené au *GYROTONIC EXPANSION SYSTEM*®.

Cela se base sur la connexion entre le cerveau et le corps et l'exécution de mouvements circulaires fluides en forme d'ondulations (comme des vagues) en maintenant une bonne respiration tout au long



Source: Fournie par Rabeb Khelifi