



# regards

« Les fleurs du printemps sont  
les rêves de l'hiver racontés, le  
matin, à la table des anges. »

Khalil Gibran



VOLUME 16 NUMÉRO 3 - MAI 2021

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**LE PARC DU MONT-BELLEVUE :**  
DES RICHESSES À DÉCOUVRIR ET À PROTÉGER

page 14

NOUVELLES POUR  
NOTRE JOURNAL

**BIENVENUE À  
NOTRE NOUVELLE  
DIRECTRICE!**

**DE BELLES  
COLLABORATIONS  
À L'HORIZON**

page 5



**CHRONIQUE SUR LA DIVERSITÉ  
CULTURELLE !**

Roukayatou Idrissa ABDOLAYE

Je fais partie des nouvelles  
chroniqueuses au journal! Yé!...

page 9

**UNE IMPLICATION**

INESTIMABLE

Notre chroniqueur,  
Jean-Marie Dubois  
se démarque...

page 16

Contactez votre caisse  
pour l'ensemble de vos projets;  
plusieurs produits et services sont  
disponibles selon vos besoins!

819 565-9991



**Desjardins**  
Caisse des Deux-Rivières  
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

**Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités**  
14 JUIN 2021

**Prochaine date  
de parution**  
7 JUILLET 2021

**RÉDACTION**  
600, rue Thibault  
Sherbrooke QC J1H 6G7  
Tél. : 819 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)

**PUBLICITÉ**  
(819) 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)  
**ABONNEMENT ANNUEL**  
POSTAL : 25 \$ / 10 numéros  
COURRIEL : 10 \$ / 10 numéros

En  
partenariat  
avec :



**Corporation Ascot en Santé**  
[info@ascotensante.org](mailto:info@ascotensante.org)  
819-342-0996

 <https://www.facebook.com/AscotenSante/>

*Regards* est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue.

Québec



*Regards* est aussi disponible en format PDF sur le site :  
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

**Dépôts légaux :** Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

**Tirage :** 4950 exemplaires

**Distribution :** Publisac

**Graphisme :** Liliana Leal

**Révision et correction :** Catherine Dupuis, Monique Joyal-Painchaud et Daniel Grégoire

**Conseil d'administration :** Hugo Latour, président; Monique Joyal-Painchaud, secrétaire; Jérémy Gaulin, trésorier; Céline Landreville, administratrice; Guy Boucher, administrateur; Daniel Grégoire, administrateur; Liliana Leal, administratrice.

*Regards* est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. *Regards* ne s'en tient pas responsable.

*Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier!*

<https://www.facebook.com/JournalRegards/>



- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

D'une qualité et service impressionnant!

975-1, chemin Hamel  
Sherbrooke, Qc J1R 0P7 | [info@imprimeriecarriere.com](mailto:info@imprimeriecarriere.com) | 819 569-0219

## ÉVEIL À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE

# LIRE AU QUOTIDIEN, PAS PLUS COMPLIQUÉ QUE CECI !



**Bernadette CINQ-MARS**

*Membre citoyenne*

**Comité ÉLÉ**

**E**n cette période de pandémie et particulièrement à cause du confinement imposé, la lecture d'un bon livre constitue un excellent passe-temps. Il n'est pas rare que je m'évade quelques heures par jour dans un bon livre. Les librairies et les bibliothèques font en sorte que la lecture est une échappatoire peu coûteuse. Mais pour aimer lire, il faut y avoir touché dès son jeune âge.

Les enfants font beaucoup de choses par imitation. Si le parent prend plaisir à lire, l'enfant sera tenté de l'imiter. Il doit aussi apprendre que cette activité amène un plaisir, mais également une utilité. Il

réalisera que lire le journal ou une recette s'avère aidant. Au début, on peut l'utiliser comme un jeu : lire les mots sur la boîte de céréales, lire les enseignes lors d'une promenade en voiture, aider son parent à écrire la liste d'épicerie.

Pour pouvoir apprécier la lecture, l'enfant devra apprendre à manipuler les livres dès ses premières années de vie. Ceux pour bébés sont bien adaptés pour leur âge. Puis il prendra plaisir à se faire raconter une histoire. Peu à peu, l'entrée à l'école lui permettra de lire lui-même pour le plaisir ou la nécessité.

Notre comité ÉLÉ contribue à favoriser les activités liées aux livres pour les 0 à 5 ans, les aidant ainsi dans leur cheminement vers l'école.



Il y a des enfants  
qui ne vont pas bien.  
Les inviter pour une  
**activité extérieure**  
peut leur faire  
du bien.



Découvrez plein  
d'autres idées

[Québec.ca/soyonsattentifs](https://quebec.ca/soyonsattentifs)

Votre   
gouvernement

Québec 



# IL ME TARDE DE VOUS RENCONTRER!



**Catherine DUPUIS**

*Directrice  
Journal Regards*

**D**ans le dernier numéro, Hugo Latour annonçait une année de restructurations pour assurer la pérennité du journal et l'embauche d'une direction. Ce changement au sein de l'équipe m'amène à souligner le travail qu'a accompli M. Saint-Gelais durant les nombreuses années où il a occupé le rôle de président. Le lien qu'il a construit auprès de nos partenaires et collaborateur-ices est précieux. Sans sa contribution, le Journal Regards ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. M. Saint-Gelais, au nom de toute l'équipe, je vous remercie pour vos années de contribution au journal!

encore aujourd'hui. C'est un plaisir d'œuvrer dans un quartier qui continue d'offrir un espace pour des organismes et des commerces ayant le bien-être de leurs résident-e-s à cœur. Vous pouvez être certain-e-s qu'en plus d'assurer la diffusion d'informations pertinentes, je resterai à l'affût des besoins de notre



mes longues heures de lecture. Mon amour pour les livres et pour l'écriture m'a amenée à poursuivre des études en littérature et à m'impliquer dans une coopérative d'édition où j'ai travaillé comme éditrice, mais où j'ai également cumulé de l'expérience dans le milieu communautaire. J'ai, par la suite, enseigné le français aux nouveaux arrivants et cette expérience de travail m'a transmis l'envie d'entretenir un contact plus soutenu avec la population et d'offrir, d'une manière ou d'une autre, une relation d'aide. Mon implication au Journal Regards comble donc tous mes intérêts et me permet d'entretenir une conversation ouverte avec divers milieux (communautaire, culturel, entrepreneurial) à travers la gestion d'un média communautaire.

## DE RETOUR EN TERRE NATALE

En tant que nouvelle directrice du Journal Regards, je suis fière de dire que le quartier Ascot m'a vue grandir. En 1985, mon père s'est installé à Sherbrooke dans ce même quartier et il y a ouvert son bureau de denturologie où il travaille

lectorat et je veillerai à ce que nous demeurions un média d'information solidaire de sa communauté.

Laissez-moi vous partager quelques mots sur le chemin qui m'a menée jusqu'ici. Ayant grandi à l'intersection des rues Westmount et Courcellette, le parc Alguéric-Bussière situé au coin des rues McManamy et Belvédère fait partie des lieux qui ont été témoins de

Restez à l'affût ! Votre journal de quartier conserve sa mission, mais des projets émergent et de nouveaux chroniqueurs se joignent à notre équipe de rédaction. N'hésitez pas à nous contacter pour tout commentaire ou suggestion!

Bonne lecture! Et merci de m'accueillir dans ce beau et grand défi !

LILIANA  
LEAL

DESIGNER  
GRAPHIQUE

819 580 0222  
[lilianaleal.com](http://lilianaleal.com)

# MÉNAGE DU PRINTEMPS



**Hugo LATOUR**  
Président  
Journal Regards

Le printemps est porteur d'espoir et on le sent très bien dans le quartier! Avec les journées chaudes et ensoleillées apparaissent les premières fleurs, le voisinage s'active et de plus en plus d'adeptes du jardinage se préparent pour la belle saison. Par ailleurs, la campagne de vaccination ne manque pas d'en réjouir plusieurs, laissant présager le retour des activités qui nous rassemblent et qui font la force de la communauté d'Ascot.

Pour l'équipe du journal, les dernières semaines ont été tout aussi motivantes! En vue des changements que nous souhaitons opérer cette année, la pause de publication du mois d'avril nous a permis de compléter le processus d'embauche, de mettre de l'ordre dans les dossiers et de réaffirmer notre volonté de tisser des liens durables avec nos partenaires. Autrement dit, nous avons pris le temps de faire un bon ménage du printemps!



## BIENVENUE À NOTRE NOUVELLE DIRECTRICE!

C'est un grand plaisir pour moi de vous annoncer l'embauche de Catherine Dupuis à titre de directrice du Journal *Regards*. Catherine a grandi dans le quartier et notre journal lui tient vraiment à cœur. Elle a gagné notre confiance par son sens de l'organisation, sa sensibilité à la diversité, son écoute et ses idées novatrices pour pérenniser notre média communautaire.

Depuis son entrée en poste, en plus de prendre connaissance des dossiers, elle a participé à quelques activités de formation offertes par l'AMEQC (*l'Association des médias écrits communautaires du Québec*), trouvé des pistes potentielles de financement et coordonné la parution du présent numéro. Catherine a également rencontré plusieurs partenaires du quartier, ce qui donnera lieu à de nouveaux projets!

## DES BELLES COLLABORATIONS À L'HORIZON

Dans les pages qui suivent, vous trouverez déjà de nouvelles

chroniques: Le *Regroupement du parc du Mont-Bellevue* et *l'Association citoyenne pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox* se mobilisent pour nous partager de l'information de première importance sur les deux grands milieux naturels qui bordent le quartier. Pour sa part, Roukayatou Idrissa Abdoulaye, agente de liaison pour le Réseau d'accueil estrien à la Ville de Sherbrooke, abordera l'intégration des nouveaux arrivants et divers enjeux entourant la diversité culturelle.

Vous aussi, vous pourriez contribuer au Journal *Regards*! Que ce soit à titre de citoyen-ne, d'organisme ou de commerce du quartier, n'hésitez surtout pas à nous écrire pour en savoir plus. Vos commentaires et suggestions sont également les bienvenus.

Bonne lecture!





Arrondissement  
du Mont-Bellevue



Vous aimeriez que votre enfant ait un été rempli d'activités variées et de nouvelles amitiés dans un environnement encadré?

Voici les coordonnées de nos deux centres communautaires qui offrent des camps de jour estivaux :



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

## CAMPS DE JOUR DU CENTRE MULTI LOISIRS SHERBROOKE

Inscription le samedi 13 avril 2019, de 9 h à 12 h, en personne

Dès le 13 avril 2019 en ligne

1010, rue Fairmount

819 821-5601

[www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com)



## CARREFOUR ACCÈS LOISIRS

172, rue Élane-C.-Poirier

819 821-1995

[www.carrefouracesloisirs.com](http://www.carrefouracesloisirs.com)

### VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mai 2021

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 10 mai	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Par vidéoconférence
Lundi 17 mai	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Par vidéoconférence
Lundi 31 mai	19 h	Séance ordinaire du conseil de l'arrondissement des Nations	Par vidéoconférence
Lundi 27 juin	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Par vidéoconférence

Vous trouverez l'horaire et l'ordre du jour des séances à l'adresse suivante :  
<https://www.sherbrooke.ca/fr/vie-municipale/seances-du-conseil>

### COVID-19

Les séances du conseil municipal et des conseils d'arrondissement se tiennent à distance. Les personnes désirant intervenir lors de la période de questions incluse dans les séances du conseil municipal peuvent le faire en complétant un formulaire qui doit être adressé par courriel à : [questioncm@sherbrooke.ca](mailto:questioncm@sherbrooke.ca) ou pour une question s'adressant au conseil d'arrondissement à : [arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca](mailto:arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca).

N'oubliez pas de vous identifier et de résumer votre question dans le courriel. Vous devez nous acheminer votre question au moins 3 h avant le début de la séance pour qu'elle y soit lue.

**Bureau de l'Arrondissement : 819 823-8000**  
Courriel : [arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca](mailto:arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca)



## BESOIN DE PARLER ? JE SUIS LÀ POUR VOUS ÉCOUTER !

**A**vec l'arrivée du printemps et le beau temps qui s'installe, on peut enfin respirer un peu mieux et faire le plein de vitamine D. Mais ça ne veut pas dire que votre moral n'est pas affecté par une situation particulière.

Que ce soit du stress, de la solitude ou bien de l'incertitude face à une embûche pour laquelle vous avez des questions, Dira-Estrie offre un service de travail de milieu pour les aînés de 65 et plus dans les arrondissements des Nations et de Fleurimont.

Un travailleur de milieu est présent pour écouter les aînés, les informer, les référer et les accompagner selon leurs besoins vers les bonnes ressources de la communauté.

Mathieu est disponible pour les personnes aînées qui ont besoin :

- D'écoute, de ventiler (peu importe leurs besoins)
- D'aide pour trouver les bonnes ressources et pour trouver du référencement
- D'accompagnement.

N'hésitez pas à référer et à en parler aux aînés de votre entourage.

### Coordonnées :

**Mathieu Schommer**

Travailleur de milieu auprès des aînés

**DIRA-Estrie**

Téléphone : 873-662-1610

Courriel : [itmav@dira-estrie.org](mailto:itmav@dira-estrie.org)



**Service gratuit grâce  
au soutien financier du  
secrétariat aux aînés Du  
Gouvernement du Québec.**



## ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2021, *Regards* veut faire connaître à ses lecteurs les organismes et les gens qui œuvrent dans le quartier.

**Organismes communautaires, commerçants, clubs sportifs, associations étudiantes ou institutions privées, on veut vous faire RAYONNER!**

Présentez-nous votre équipe, votre vision, votre programmation, vos nouvelles couleurs ou vos projets à venir pour la communauté.

**On veut vous CONNAÎTRE!**

**Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :**

- ▼ rédaction du contenu;
- ▼ mise en page;
- ▼ visibilité de votre organisation pendant un ou deux mois dans le journal *Regards*;
- ▼ PDF du cahier spécial réutilisable pour d'autres fins de promotion.

Pour plus de détails ou pour réserver votre cahier publicitaire, contactez l'équipe du journal *Regards* :  
Tél. : 819 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)

# ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE : ÉCOLE SECONDAIRE OUVERTE EN 1974



**Jean-Marie DUBOIS**  
Université de Sherbrooke  
**Gérard COTÉ**  
Société d'histoire et du  
musée de Lennoxville-Ascot

Le projet de cette école secondaire commence en 1961 à la Commission scolaire des écoles catholiques de Sherbrooke (CSECS), puis se poursuit à la Commission scolaire régionale de l'Estrie (CSRE), formée en 1964. Cette école devait satisfaire les besoins de tout le quartier ouest de Sherbrooke. En 1966, la CSRE achète donc une parcelle de l'ancienne ferme Bellevue de Ludger Boisclair au coût de 45 000\$. En 1969, les plans changent et on projette la construction de deux écoles de plus petite taille, celle du Triolet en 1972 et du Phare en 1973-1974.

L'école du Phare est construite au coût de 5 285 000 \$ par l'entreprise J. W. Roy ltée selon les plans du bureau d'architecte Boulanger, Faucher et Gagnon. Elle est située sur une butte rocheuse élevée qu'il a fallu en partie dynamiter. Le nom de l'école viendrait de la double symbolique du phare, qui est à la fois un point élevé permettant de voir au loin et un équipement d'éclairage et



Photo : Catherine Dupuis, directrice du Journal Regards

de guidage des marins. À la suite de la dissolution de la CSRE en 1986, l'école est intégrée à la Commission scolaire catholique de Sherbrooke (CSCS). En septembre 1990, à cause de son caractère multiethnique, la vocation d'école internationale est approuvée et 63 élèves s'inscrivent dans ce volet spécialisé.

En 1998, l'école est intégrée à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS), qui devient, en juin 2020, le Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke. Pour souligner les 20 ans de succès de son programme d'éducation internationale et la cohabitation

d'élèves d'une cinquantaine de nationalités différentes, l'école prend officiellement, en 2011, le nom d'école internationale du Phare.

En 2017-2018, l'école accueille 867 élèves dont 271 dans le volet international.

En 2020-2021, elle accueille maintenant 991 élèves, dont 281 dans le volet international. Près de 90 enseignants y œuvrent sous la direction de Caroline Martel et de ses trois adjoints : Martine Corney, Caroline Grégoire et Jean Turgeon.



Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

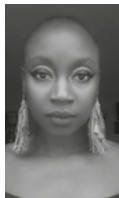
Gens d'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

**N'hésitez pas à nous contacter**

**Téléphone : 819 342-0996 | Courriel : [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)**



## DU NOUVEAU AU JOURNAL : UNE CHRONIQUE SUR LA DIVERSITÉ CULTURELLE !



**Roukayatou Idrissa  
ABDOULAYE**

*Agente de liaison*

Réseau d'accueil estrien de la  
ville de Sherbrooke

**J**e fais partie des nouvelles chroniqueuses au journal! Yé!

La bienséance et la politesse veulent que lorsqu'on arrive dans un nouvel endroit, que ce soit dans notre vie personnelle ou professionnelle, on doit se présenter avant toute chose. Je n'y ferai pas exception.

Mon nom est Roukayatou I. Abdoulaye et je suis originaire du Niger en Afrique de l'Ouest. Comme on dit chez nous au pays : qui prend mari, prend pays! J'ai donc quitté mon Niger natal pour venir rejoindre le Québécois qui est devenu mon mari.

J'ai le plaisir d'être maintenant au service de la ville qui m'a ouvert ses bras et qui m'a fait une place il y a 13 ans maintenant : je suis agente de liaison pour le réseau d'accueil estrien pour la Ville de Sherbrooke.

J'ai toujours été passionnée par la diversité culturelle! Pour moi, c'est une richesse!

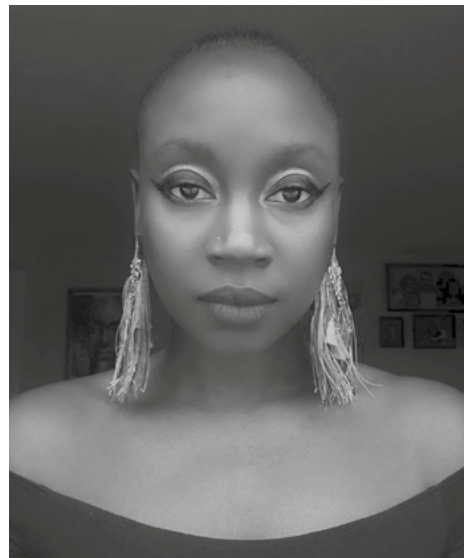
L'autre, qu'on appelle étranger parce qu'il ne nous ressemble pas, parce qu'il vient d'ailleurs, parce que ses manières sont contraires aux nôtres : il mange avec la main, il rit trop fort, il sent trop fort, son nom est imprononçable, il a une couleur de peau différente, il a un accent...

Mais cet autre, avec toute sa différence, devient une fenêtre sur sa culture, son pays, son coin du monde et nous apprend que le monde est vaste et rempli de choses à découvrir!

D'ailleurs j'ai envie de vous faire découvrir quelques faits sur mon continent d'origine qui est l'Afrique. En même temps ça vous fera découvrir des pays et vous vous exercerez à la géographie :

### SAVIEZ-VOUS QUE :

- L'Afrique est le berceau de l'humanité? En effet Lucy, le plus vieux squelette sur terre y a été découvert (en Éthiopie);
- L'Éthiopie est la deuxième plus ancienne nation chrétienne (après l'Arménie)?
- Il existe un lac rose au Sénégal? La couleur du lac, surtout au grand soleil, est vraiment rose. C'est de toute beauté!
- Plus de 50% de la population mondiale francophone vit en Afrique?



- Le Niger, mon pays natal, a la population la plus jeune au monde? Avec une moyenne de 14,5 ans;
- Le Niger, encore, a le plus haut taux de fécondité au monde? 6,49 naissances par femme (2017)

Je pourrais continuer à vous citer des faits fascinants sur ce merveilleux continent, mais je m'en garde quelques-uns en réserve!





# SOUTENONS FINANCIÈREMENT L'ORGANISME L'ESCALE DE L'ESTRIE

## POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES



**Denyse TREMBLAY**  
[dtremb7@videotron.ca](mailto:dtremb7@videotron.ca)

**En cette période de pandémie, la violence sous toutes ses formes se manifeste à grandes échelles. Il faut aider, observer, soutenir ces personnes et ne pas avoir peur de dénoncer!**

Fondée en 1977, l'Escale de l'Estrie est la 2<sup>e</sup> plus vieille ressource d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale au Québec. C'est grâce à la détermination de Madame Laurette G. De Montigny, soutenue par un groupe de femmes visionnaires, que la ressource a pris son envol. Aujourd'hui sous la direction de Madame Daunais-Kenyon, l'organisme continue d'offrir des services gratuits d'aide et d'hébergement aux femmes et à leurs enfants. Une tâche colossale puisque l'organisme affiche des taux d'occupation s'élevant au-delà du 100%. C'est une équipe d'intervenantes chevronnées qui accompagne quotidiennement ces personnes vers une vie autonome et exempte de violence. L'organisme tend la main aux femmes qui ont besoin de prendre un recul sur leur situation et d'un temps d'arrêt dans un environnement sécuritaire.

L'Escale offre une **écoute téléphonique** et une intervenante



**disponible 24 heures/7 jours** pour vous aider, vous outiller ou simplement vous écouter. Cet organisme offre également des ateliers thématiques, des conférences et des formations ainsi que des consultations en externe pour celles qui ne ressentent pas le besoin de venir en hébergement.

La violence conjugale se caractérise par un ensemble de comportements répétitifs, d'actes ou d'attitudes d'un partenaire actuel ou d'ex-partenaires visant à contrôler et à dominer l'autre. Il y a 7 formes de violence conjugale : les agressions psychologiques, verbales, sexuelles et physiques ainsi que les actes de domination sur le plan spirituel, économique et social. Les femmes et les enfants victimes de violence conjugale peuvent rester

le temps qu'ils ont besoin. L'Escale accueille sans restriction et peu importe la nationalité et la langue. La porte est grande ouverte et tous les moyens possibles sont offerts. Personne ne peut prévoir l'ampleur que peut prendre un épisode de violence. La situation peut devenir plus délicate et complexe lorsque la victime est une amie, une collègue, une sœur...

Une femme victime de violence conjugale peut avoir peur ou avoir honte de ce qu'elle vit. Si vous croyez que l'une de vos proches vit de la violence conjugale, communiquez au **819-569-3611**.

L'impact est majeur chez ces femmes. Elles vivront un sentiment de culpabilité, d'échec, de dégoût de soi, de honte, de négation de soi, de perte de confiance et d'estime de soi. **Il ne faut pas avoir peur de briser le silence.** Trop de femmes vivent depuis des années cette violence qui sournoisement se camoufle sous d'autres formes remettant en question le geste violent. Il est possible de faire des dons pour aider l'organisme l'Escale. Ceux-ci sont acceptés en ligne sur [escaleestrie.com](http://escaleestrie.com) ou par chèque. Merci pour ce geste du cœur envers ces personnes victimes de violences conjugales.

N'oublions pas que personne n'est à l'abri de cela. Ouvrons notre cœur et soutenons l'organisme l'Escale afin qu'il poursuive sa mission



## ENVIE DE VOUS IMPLIQUER ?

**V**ous avez toujours eu envie de vous impliquer dans votre communauté ?

Le Journal *Regards* est à la recherche de vos talents et compétences afin de combler diverses tâches bénévoles : distribution, révision, photographie, rédaction de chroniques, etc.

**Nous avons besoin de vous !**

Écrivez-nous pour signifier votre intérêt ou pour toutes demandes d'information supplémentaire à [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com) le plus rapidement possible!

## ENVIE DE PARTAGER VOTRE OPINION ?

**U**ne consultation sera menée auprès des citoyens et citoyennes du quartier Ascot afin d'obtenir l'avis des lecteurs et lectrices du Journal *Regards* sur divers enjeux tels que la méthode de distribution utilisée, les enjeux abordés, etc.

Pour participer à cette consultation, écrivez-nous à l'adresse suivante : [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)



**Catherine DUPUIS**  
Directrice  
Journal *Regards*



# Jean Coutu

**François Maltais, Alexandra Allie  
et Guillaume Beauregard**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595

**Lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h**

**Samedi 8 h 30 à 20 h**

**Dimanche 9 h à 20 h**



## AIR MILES Jean Coutu

**Payez maintenant vos achats  
directement avec vos milles de  
récompense AIR MILES.**

Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photopies

# On a tous de bonnes questions sur la vaccination



**Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.**

**La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.**

## Quand la vaccination a-t-elle commencé ?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

## Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

## Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins ?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.



## Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messager à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messager. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

## Le vaccin à ARN messager peut-il modifier notre code génétique ?

**Non.** L'ARN messager n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

## Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.

## Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

## Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

## Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

Québec.ca/vaccinCOVID

☎ 1 877 644-4545

Québec



## LE PARC DU MONT-BELLEVUE : DES RICHESSES À DÉCOUVRIR ET À PROTÉGER

**Mélanie DROUIN**

*Chargée de projet en environnement*

Regroupement du parc  
du Mont-Bellevue

Le mois de mai est le moment idéal pour renouer avec les activités estivales dans le parc du Mont-Bellevue. Il annonce la fin de la période de dégel et la réouverture du réseau de sentiers de vélo de montagne, au grand plaisir des adeptes de ce sport. Pour ceux et celles qui préfèrent la marche en nature, c'est l'occasion de profiter du retour de plusieurs espèces d'oiseaux et du vert tendre des nouvelles pousses printanières.

Que ce soit pour vous dépenser à la course ou à vélo ou pour vous ressourcer en marchant, certaines précautions permettent une saine cohabitation entre tous les types d'usagers. Pour faire preuve de courtoisie dans les secteurs multiusages, il est important de signaler poliment son intention de dépasser, de céder le passage aux personnes plus rapides en circulant du côté droit du sentier et de réduire sa vitesse. Pour plus de sécurité et pour une expérience agréable, il est aussi de mise de respecter l'usage des sentiers que vous empruntez. À cet effet, vous pouvez consulter la carte des sentiers aux entrées principales du parc.



De plus, saviez-vous que le parc du Mont-Bellevue est en voie d'être désigné réserve naturelle? Il s'agit d'un mécanisme de conservation justifié par des caractéristiques écologiques particulières. En effet, 9 % de la superficie du parc est constituée de milieux humides et plus de 300 espèces de végétaux et une centaine d'espèces animales y ont été recensées.

Lors de votre prochaine sortie au parc du Mont-Bellevue, vous aurez peut-être la chance de croiser un des membres de la patrouille de sensibilisation. N'hésitez pas à leur poser vos questions sur le projet de réserve naturelle et à leur faire part de vos commentaires sur le parc.

Finalement, pendant l'été 2021, le Regroupement du parc du Mont-Bellevue offrira de nouveaux services aux usagers et usagères du parc. Pour ceux et celles qui aimeraient découvrir un nouveau sport, il sera désormais possible de louer un vélo de montagne au chalet Antonio-Pinard. De plus, une programmation éducative, culturelle et de plein air sera offerte à la population. Suivez la page Facebook du parc du Mont-Bellevue ou visitez le site [www.parcmontbellevue.com](http://www.parcmontbellevue.com) pour plus d'informations!



# LES ESPACES MILIEUX NATURELS EN TERRITOIRE URBAIN : UN ENJEU COLLECTIF

**L'Association citoyenne pour la protection et la valorisation du boisé Ascot-Lennox**

L'Association citoyenne pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox est une démarche citoyenne qui s'est officialisée le 7 mars 2021. Son objectif principal est de faire reconnaître la valeur de ce boisé en intégrant sa protection dans la planification urbaine de la ville de Sherbrooke.

La forte augmentation des mises en chantier entre 2020 et 2021 à Sherbrooke (309 %) indique que la pression sur les milieux naturels dans le périmètre urbain s'est fortement décuplée. Cette pression est due, entre autres, à la faible considération que l'on porte encore aux espaces naturels en 2021, mais également à la manière dont on réfléchit encore l'aménagement du territoire. Trop souvent encore, on se retrouve devant de l'étalement urbain dû à l'aménagement de quartiers à faible densité et loin des pôles commerciaux. L'usage de l'automobile au détriment du transport actif devient alors nécessaire. Dans d'autres cas, on se retrouve face au sacrifice de forêts urbaines et autres espaces naturels aux bénéfices de projets immobiliers.

Le 9 mars dernier, Sherbrooke Citoyen a présenté une conférence animée par l'avocat Me Jean-François Girard, biologiste et spécialiste en droit municipal environnemental. Le but



Photo : Alexandre Séguin-Désy

était de présenter les outils dont les municipalités disposent pour protéger les espaces verts. Le second segment de la conférence présentait un rapport sur les détails écologiques du boisé Ascot-Lennox ainsi que des scénarios de protection potentiels. Près de 160 personnes ont assisté à la diffusion en direct.

Pour le moment, les délais d'élaboration du *Plan nature* par la Ville de Sherbrooke inquiètent plusieurs citoyen.ne.s. Faute de ne pas avoir fait de la préservation des milieux naturels une priorité plus rapidement, les élu.e.s pourraient ne pas avoir à se positionner sur cette question essentielle lors des élections en novembre 2021. D'ici l'approbation du Plan nature par le Ministère, dans environ deux ans, il reste une fenêtre ouverte durant laquelle on pourrait voir davantage de pertes de milieux naturels. La Ville de Sherbrooke dispose cependant des pouvoirs qui lui permettraient

d'empêcher la perte de milieux naturels. Il y a un fort désir de la part des membres de l'Association à travailler en collaboration avec l'ensemble des différents acteurs afin d'aboutir à des solutions qui permettraient de valoriser le boisé.

Que restera-t-il des espaces verts en 2022 ? Un changement de paradigme est non seulement essentiel à notre qualité de vie actuelle et future, mais il s'agit également d'une réflexion collective qu'il nous faut avoir dès maintenant.

Page Facebook de l'Association : <https://www.facebook.com/groups/337169204378739>

Formulaire d'implication pour le boisé : <https://forms.gle/xymaGdgSGkJutUgA7>

Rapport : <https://sherbrookecitoyen.org/2021/04/12/boise-du-phare-constats-et-propositions/>



# UNE IMPLICATION INESTIMABLE

**N**otre chroniqueur, Jean-Marie Dubois se démarque par ses nombreuses implications dans la région. En effet, en plus de rédiger des chroniques dans le Journal Regards depuis plus de 14 ans, il est également professeur émérite de l'Université de Sherbrooke et on le compte parmi les membres actifs du comité de toponymie de la Ville de Sherbrooke. M. Dubois est également l'auteur de plusieurs biographies portant sur des figures marquantes de la région et il est le rédacteur en chef de Visages Estriens - Hommage à nos militaires.

La député de Saint-François, Geneviève Hébert, a fait une déclaration lui rendant hommage à l'Assemblée nationale, le 1<sup>er</sup> avril dernier :

« [...] M. Jean-Marie Dubois a rendu d'éminents services à la profession de géographe et à la géomatique appliquée. Docteur en géographie physique, expert en photo interprétation et en télédétection satellitaire, il a cofondé le centre d'application et de recherche en télédétection de l'Université de Sherbrooke ainsi que le réseau de télédétection de l'agence universitaire de la francophonie. Il a aussi été consultant pour des firmes d'ingénieurs, d'urbanistes, d'environnementalistes, des cabinets d'avocats et des organismes tant privés que publics. Le mouvement estrien pour le français lui a remis son prix d'excellence soulignant sa lutte pour la publication d'articles

*scientifiques en français. Le bénévolat de M. Jean-Marie Dubois impressionne tant à l'échelle régionale, québécoise, canadienne et internationale, notamment en histoire et en environnement. Enfin, ses trente-deux ans au comité de toponymie de la Ville de Sherbrooke l'ont mené à être choisi*



*comme membre de la commission de toponymie du Québec en 2017. Merci, professeur Dubois, pour votre leg inestimable ».*

L'équipe du Journal Regards remercie, à son tour, le travail remarquable de M. Dubois et se considère privilégiée de le compter parmi ses chroniqueurs!

carrefour accès loisirs

## Les Mondes Magiques

Camp de jour 2021 pour 5 à 16 ans

7 semaines d'activités du 28 juin au 13 août 2021

Inscription en ligne et par téléphone dès le 18 mai

819 821-1995

Plus de rabais selon votre revenu de 10% à 80% (voir au verso du cahier)

Ville de Sherbrooke  
Arrondissement des Nations

campdejour@carrefouraccesloisirs.com  
www.carrefouraccesloisirs.com



# DES NOUVELLES DU PROJET DE DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL IMMOSTAR

**Karine GODBOUT**

Conseillère municipale  
district d'Ascot

Dans les derniers mois, le projet de développement du promoteur Immostar, situé sur la rue Belvédère Sud entre les rues Sara et Thibault (en face du Métro), est passé à travers un processus de modification des règlements de zonage. Le projet vise la construction de bâtiments abritant des commerces, des espaces à bureaux et deux immeubles de 24 appartements chacun. Puisque le zonage est uniquement commercial, le promoteur devait faire une demande de modification de règlements afin d'autoriser un usage résidentiel. En novembre 2019, le promoteur avait invité les gens du quartier à une séance d'informations au bureau d'arrondissement afin de présenter son projet aux citoyennes et aux citoyens. Environ 120 personnes du quartier ont assisté à cette rencontre où les commentaires ont été plutôt constructifs.

Un an plus tard, à l'automne 2020, lors du processus de consultation publique, plusieurs résidentes et résidents du secteur ont mal accueilli l'arrivée de deux immeubles de quatre étages dans



un secteur composé majoritairement de maisons unifamiliales et de jumelés. Le quartier s'est mobilisé pour demander un référendum sur la question et le promoteur a décidé de retirer son projet tel que présenté.

Malgré le retrait du projet, le promoteur démontre une grande ouverture à répondre aux préoccupations soulevées, mais aussi aux attentes et aux besoins du secteur d'Ascot. Pour se faire, il accepte de retirer l'aspect résidentiel du projet et de bonifier l'offre commerciale. Il a d'ailleurs déjà déposé un projet révisé, uniquement commercial, qui est actuellement en processus d'analyse par les services de la ville.

Présentement, je ne sais pas quels seront les délais pour les étapes à

venir, mais je continue de suivre ce dossier de très près pour favoriser son avancement et pour vous tenir au courant de la suite du processus.

En terminant, je rappelle que le projet de développement sur Belvédère est un projet central et structurant pour Ascot et qu'il viendra consolider une offre commerciale de proximité pour tout un quartier. Ascot est un quartier essentiellement résidentiel, densifié et en plein développement. J'ai confiance qu'en travaillant en équipe — la ville, le promoteur, les citoyennes, les citoyens et les personnes élues —, nous atteindrons notre objectif qui est de mettre en place un projet répondant aux besoins de la population qui dynamisera le district d'Ascot. Et ce, le plus rapidement possible!



Ensemble, pour un quartier dynamique!

# Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666

karineascot@gmail.com

Karine Godbout-Ascot

Surveiller la date de la prochaine rencontre citoyenne pour y participer.

# QUI DIT PRINTEMPS DIT GRAND MÉNAGE DU FRIGO !

**Véronique ISABELLE**

Conseillère en nutrition

Les Cuisines Collectives le Blé d'or

Êtes-vous de ceux qui se questionnent sur le contenu du réfrigérateur lorsque vous l'ouvrez ? Vous demandez-vous à quand remonte le reste de lasagne ? Ou encore si le contenant de lait ouvert depuis 2 semaines est encore bon ? ... Dans ce cas, pourquoi ne profiteriez-vous pas de l'arrivée du beau temps pour faire le grand ménage de votre frigo ?

Saviez-vous que lorsque les conditions sont favorables pour la croissance des micro-organismes, le nombre présent dans les aliments altérés double toutes les 15 minutes ? Ainsi, si la température de votre réfrigérateur ou la salubrité de celui-ci laisse à désirer, il se peut que dans les prochains jours vous vous retrouviez avec des invités inattendus...

## ENTAMER LE MÉNAGE DE VOTRE FRIGO, UNE ÉTAPE À LA FOIS ...

**ÉTAPE 1 :** Videz le réfrigérateur de son contenu !

**ÉTAPE 2 :** Effectuez le tri de vos aliments et jetez ceux qui séjournent

depuis trop longtemps dans votre frigo ! Vous n'êtes pas certain de la fraîcheur de quelques-uns d'entre eux ? En cas de doute, jetez ceux ayant une odeur, une texture et une couleur inhabituelle. Vous ne savez jamais combien de temps peuvent se conserver vos aliments ? Imprimez le *Thermoguide* : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf> et conservez-le sur la porte de votre réfrigérateur. Ainsi, en cas de questionnement, vous aurez la réponse à portée de main !

**ÉTAPE 3 :** Nettoyez ! Évitez les produits ménagers, car ces derniers dégagent souvent de fortes odeurs qui peuvent altérer le goût de vos aliments. Utiliser plutôt de l'eau et du vinaigre blanc, un mélange magique qui saura très bien faire le travail. Votre frigo dégage de mauvaises odeurs ? Rien de mieux que le bicarbonate de soude pour les chasser ! Cet ingrédient aux pouvoirs ultra-puissants absorbe les mauvaises odeurs en un rien de temps. Il est donc conseillé de toujours en conserver une boîte au frigo. Toutefois, n'oubliez pas de la changer régulièrement et surtout ... de ne pas l'utiliser pour cuisiner.

**ÉTAPE 4 :** Avant de remettre le tout en place, assurez-vous que la température interne de votre réfrigérateur se situe bel et bien entre 0 °C et 4 °C. Ainsi, à cette température, la multiplication des

micro-organismes est ralentie, ce qui permet de conserver sans risque les aliments un peu plus longtemps.

N'attendez pas que vos aliments marchent tout seul hors de votre frigo avant de passer à l'action !

Ces trois règles bien simples vous aideront à garder votre réfrigérateur salubre en tout temps :

1. Assurez-vous que la température interne est à 4°C et moins
2. Respectez les durées d'entreposage recommandées
3. Jetez les aliments si la date de péremption est passée

Bon ménage !





# L'ANXIÉTÉ CHEZ LES NOUVEAUX PARENTS

## Une recherche en cours au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke

L'accès à la parentalité est une période de transition importante. Dans le contexte actuel de pandémie et de confinement, les nouveaux parents peuvent voir leur anxiété augmenter. La situation actuelle étant sans précédent et imprévisible, ils peuvent trouver difficile de s'adapter à la parentalité. De plus, les ressources d'aide habituellement disponibles et le soutien de l'entourage peuvent être moins accessibles.

Les inquiétudes qui étaient présentes avant la pandémie peuvent augmenter et de nouvelles inquiétudes concernant la santé du bébé, les finances, l'emploi et la relation de couple peuvent apparaître. Les inquiétudes deviennent problématiques lorsqu'elles sont envahissantes, omniprésentes et incontrôlables. Des symptômes physiques (tension musculaire, fatigue, difficultés de sommeil), émotionnels (irritabilité, agitation, sensation d'être survolté ou à bout) et cognitifs (difficulté de concentration ou de mémoire) peuvent aussi être présents. Ces symptômes peuvent rendre la réalisation des tâches quotidiennes, du travail ou des études difficiles ou encore avoir un impact négatif sur les relations interpersonnelles.

La thérapie cognitivo-comportementale de groupe a été reconnue efficace dans le traitement des inquiétudes excessives et de l'anxiété. Elle permet d'une part de mieux comprendre les manifestations de l'anxiété et d'autre part de développer de nouvelles habiletés afin d'y faire face. Le format de groupe peut permettre de se sentir moins isolé et davantage compris, en plus de favoriser les apprentissages entre les membres du groupe. Il est donc possible de recevoir de l'aide et de se sentir mieux!

Notre équipe étudie présentement l'efficacité d'un traitement psychologique pour les inquiétudes et l'anxiété. Il est créé pour aider les nouveaux parents et est adapté à la période postnatale et à la COVID-19.

Nous cherchons des femmes et des hommes de 18 ans et plus qui sont devenus parents d'un premier enfant au cours

de la dernière année et qui s'inquiètent davantage et vivent de l'anxiété. Une évaluation approfondie ainsi qu'une psychothérapie de groupe gratuite avec des intervenantes qualifiées seront offertes aux nouveaux parents admissibles à cette recherche. Les rencontres auront lieu au Centre d'intervention psychologique de l'Université de Sherbrooke et les bébés seront les bienvenus. La confidentialité est assurée.

Le protocole est conçu de façon à respecter toutes les mesures d'hygiène et de distanciation sociale recommandées par la santé publique. Le processus d'évaluation et les suivis post-traitement se feront par téléphone, par questionnaires en ligne et par la poste afin de limiter les déplacements et les contacts. Lors des séances de groupe, le lavage des mains et le port du masque seront obligatoires.

Pour plus d'informations, contactez Laure Poirier au (819) 821-8000, poste 65616 ou à l'adresse courriel [laure.poirier@usherbrooke.ca](mailto:laure.poirier@usherbrooke.ca)

**Vous vous inquiétez davantage et vivez plus d'anxiété depuis que vous êtes parent?**



Suivant la naissance de leur premier enfant, les nouveaux parents peuvent souffrir de problèmes d'anxiété et d'inquiétude.

Il est possible de recevoir de l'aide et de se sentir mieux.

**Si vous vous reconnaissez, que vous avez 18 ans et plus et que vous êtes devenu.e parent d'un premier enfant au cours des 12 derniers mois, nous pouvons peut-être vous aider. Nous étudions l'efficacité d'une psychothérapie de groupe pour les inquiétudes et l'anxiété, spécialement adaptée à la réalité des nouveaux parents en période postnatale et de COVID-19.**

**Une évaluation approfondie ainsi qu'une psychothérapie de groupe avec des intervenants qualifiés seront offertes aux nouveaux parents admissibles à cette recherche. Les rencontres auront lieu en Estrie, à l'Université de Sherbrooke.**

Pour plus d'informations, contactez Laure Poirier au (819) 821-8000, poste 65616 ou à l'adresse courriel [laure.poirier@usherbrooke.ca](mailto:laure.poirier@usherbrooke.ca)

Cette recherche est réalisée par Laure Poirier, étudiante au doctorat en psychologie, dans le cadre de son mémoire doctoral sous la direction de Patrick Gosselin, Ph. D., psychologue.



# UNE PÉTITION POUR DÉNONCER LA CIRCULATION DANGEREUSE SUR LES RUES DE L'ESCARPE ET DARCHE

**S**herbrooke, le 19 avril 2021 — Plus de 35 résidents de l'arrondissement des Nations réclament des mesures pour sécuriser la circulation sur les rues de l'Escarpe et Darche à l'est d'Évangéline. Dans une pétition déposée à la Ville de Sherbrooke le 19 avril, ils dénoncent la vitesse, l'absence de trottoir et le manque de visibilité qui rendent la circulation dangereuse dans ce secteur, tant pour les piétons que les automobilistes. Depuis 2015, le secteur a accueilli environ 300 nouveaux résidents sans qu'aucune étude pour mesurer la vitesse et le débit de circulation ne soit effectuée.

Darche et de l'Escarpe sont deux rues en pente où la chaussée se partage entre écoliers, promeneurs de chien, cyclistes, joggeurs, parents avec poussette, usagers du transport collectif et beaucoup d'automobilistes qui circulent trop vite, si on en croit les commentaires des signataires de la pétition.

Cette pétition a été initiée par Diane Bergeron, qui a décidé d'interpeller ses voisins après avoir signalé les problèmes de circulation à la Ville à deux reprises, sans résultat. «Tous les jours, je vois des écoliers passer devant chez moi, souvent en plein milieu de la rue pour contourner des autos stationnées. Je me sens inquiète pour eux et pour les autres piétons. Certains m'ont dit qu'ils

ne circulaient plus aux heures de pointe parce qu'ils trouvent ça trop dangereux», soutient Mme Bergeron.

Une troisième requête a été déposée par madame Bergeron en mars, ce qui a amené l'arrondissement des Nations à prévoir des études de vitesse et de débit de circulation. Autre fait encourageant mentionné lors du Conseil municipal du 19 avril, un trottoir sera aménagé cet été sur Darche entre Évangéline et Adélar-Collette. Avec l'appui des citoyens et les études réalisées par la Ville d'ici quelques mois, ce trottoir pourrait se prolonger jusqu'à la rue L'Acadie en passant par de l'Escarpe. Si en plus la Ville procède à des aménagements pour réduire la vitesse sur ces rues de plus en plus achalandées, les résidents concernés n'auront plus à craindre pour leur sécurité.

Pour signer la pétition : [https://www.petitionenligne.net/securisez\\_les\\_rues\\_darche\\_et\\_de\\_lescarpe?u=6074069](https://www.petitionenligne.net/securisez_les_rues_darche_et_de_lescarpe?u=6074069).

Pour suivre l'évolution du dossier, on peut joindre le groupe Facebook «Sécurisez la circulation sur Darche et de l'Escarpe à Sherbrooke» : <https://www.facebook.com/groups/270251094554793>



**Source :**

Diane Bergeron, résidente de l'arrondissement des Nations  
[diane.bergeron@usherbrooke.ca](mailto:diane.bergeron@usherbrooke.ca)  
819 993-3410



# LA BIENVEILLANCE POUR PRÉVENIR LA MALTRAITANCE

La bienveillance est un des éléments de prévention contre la maltraitance envers les aînés. Cela se caractérise par des gestes et des attentions du quotidien envers soi et envers autrui : reconnaître nos besoins et les combler, reconnaître nos limites et notre pouvoir, développer la bienveillance envers l'autre.

## BIENVEILLANCE ENVERS SOI : REPRENDRE SON POUVOIR

« J'ai toujours eu une relation difficile avec ma fille. Elle me parle souvent de façon froide et me dit quoi faire lorsque j'ai une décision à prendre. Jusqu'à récemment, j'essayais de ne pas trop m'en faire avec sa manière d'être et je ne lui disais rien par rapport à son comportement. Toutefois, il y a trois semaines, j'ai su que je devrai déménager à la fin de l'été car mon propriétaire vend la bâtisse à quelqu'un d'autre.

En sachant cela, ma fille s'est mise à faire toutes sortes de démarches afin de me trouver un logement près de chez elle, à Magog. Moi, j'ai toujours habité à Sherbrooke. J'ai plusieurs amies ici et j'ai mes endroits favoris pour faire mes activités. Au fond, je ne voulais pas aller à Magog. Tout cela commençait à me gruger sérieusement et à affecter mon quotidien.



Une amie m'a référée chez DIRA-Estrie, et, ensemble, nous avons travaillé mon affirmation et ma capacité à mettre mes limites. Ça m'a aussi fait réaliser que je suis capable de faire des démarches pour moi et que j'aime ça. Je me sens fière! J'ai téléphoné à plusieurs endroits et j'ai même fini par trouver un très bel appartement dans un coin de la ville que j'affectionne. J'ai enfin senti que je reprenais du pouvoir sur ma situation, que je ne me laissais plus diriger par ma fille et je me suis sentie soulagée. »

Reprendre du pouvoir sur sa vie, ça peut vouloir dire de ne plus subir ce qu'il se passe et de se mettre en action pour changer la situation. Il peut y avoir plusieurs moyens pour y parvenir ; que ce soit d'apprendre à s'affirmer de façon saine, de mettre ses limites, de s'informer sur les ressources disponibles, ou autres démarches. Des organismes tels que

DIRA-Estrie peuvent vous aider à y voir plus clair.

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin? Renseignez-vous à **DIRA-Estrie**, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, au **819-346-0679** pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider. Service gratuit et confidentiel.



**L'équipe de DIRA-Estrie**

**DIRA-Estrie 819-346-0679**

**Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance**

Carrefour des aînés  
300, rue du Conseil, bureau 337  
Sherbrooke (Québec) J1G 1J4



# APPEL AUX INITIATIVES CITOYENNES POUR L'INCLUSION SOCIALE À SHERBROOKE

**S**herbrooke, le 21 avril 2021 — L'Initiative sherbrookoise en développement des communautés (ISDC) lance un appel de projets citoyens, soutenu par le Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS), dans le cadre des Alliances pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Une somme de 40 000 \$ est rendue disponible pour soutenir des initiatives locales, imaginées, initiées et pilotées par des citoyens qui souhaitent diminuer la pauvreté et ses conséquences sur le territoire sherbrookoise.

Un montant maximal de 5 000 \$ sera accordé à chacun des projets retenus. Le projet doit être issu d'une mobilisation citoyenne, être lié à la vision locale de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, et respecter les normes du FQIS. Les citoyens qui souhaitent déposer un projet doivent le faire au plus tard le 25 mai 2021. Toute demande devra être soutenue par un organisme accompagnateur, dont la mission est en lien avec l'objectif du projet. Pour connaître les critères de l'appel de projets, les citoyens sont invités à visiter le site Web de l'ISDC à l'adresse suivante : <https://isdcsherbrooke.ca/lutte-contre-la-pauvrete>

Afin d'intégrer les notions fondamentales de participation

citoyenne et d'appropriation du pouvoir d'agir, la démarche de sélection des projets se déroulera en collaboration avec un comité composé de personnes vivant en situation de pauvreté ou d'exclusion sociale. L'annonce des projets retenus se fera au mois de juin 2021.

« La lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale est un enjeu important pour votre gouvernement. Je suis fier de soutenir financièrement des initiatives qui font reculer la pauvreté et l'exclusion sociale et je salue la démarche de l'ISDC, qui invite les citoyens de Sherbrooke à proposer des projets utiles pour leurs communautés vulnérables. Ainsi, on implique directement les citoyens dans la recherche de solutions concrètes afin de fournir de l'aide et des services essentiels à nos populations dans le besoin. »

*Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie*

Rappelons que l'ISDC a été mandatée en 2018 par la Ville de Sherbrooke pour effectuer la gestion du financement des initiatives soutenues dans le cadre de l'Alliance pour la solidarité, un fond provincial qui vise à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, en collaboration avec la Concertation sherbrookoise de lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale (CSLPES). L'ISDC a

pour mission d'avoir un impact structurant sur le développement et la vitalité de ses communautés afin d'améliorer la qualité et les conditions de vie de la population sherbrookoise. Pour ce faire, elle préconise une approche intégrée en développement des communautés et en soutien aux milieux, comme outil de participation citoyenne et d'inclusion sociale.



## Source :

Arianne Arshinoff Foss  
Coordonnatrice du volet lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale  
Initiative sherbrookoise en développement des communautés  
Cell. : 873 200-3407  
[|communication@isdcsherbrooke.ca](mailto:communication@isdcsherbrooke.ca)  
[|http://www.isdcsherbrooke.ca/](http://www.isdcsherbrooke.ca/)



## INTERVENTION DE QUARTIER

**Local d'intervention de quartier Ascot**  
1945, des Grands-Monts, app. 8 et 9  
**Fermé le lundi**

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

### INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9  
En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE,  
composez le 811, option 2  
*Local fermé les lundis*

### INFIRMIÈRE SUR RENDEZ-VOUS

Pour clientèle sans médecin de famille  
Vous devez prendre rendez-vous au :  
**819-780-2220 # 48140**

### DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE SUR RENDEZ-VOUS

Informations, références  
Vous devez prendre rendez-vous avec les  
intervenantes de quartier au :  
819-578-9336 ou 819-570-4000

### BÉBÉ TRUCS ASCOT SUR RENDEZ-VOUS

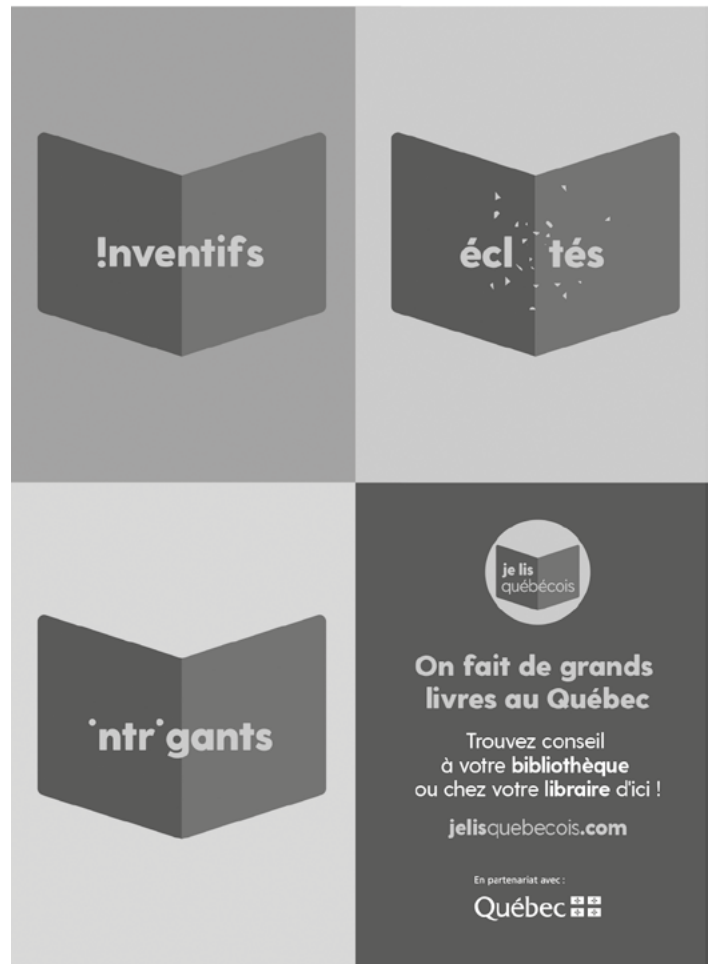
Psychoéducatrice et infirmière sur place pour  
répondre aux questions  
**Dernier jeudi du mois**  
*Vous devez prendre rendez-vous avec Amélie au :*  
**819-588-2563**

### FRIPERIE GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

**Deux vendredis par mois**  
Vous devez prendre rendez-vous avec les  
intervenantes de quartier au :  
**819-578-9336 ou 819-570-4000**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec



## PETITES ANNONCES

*Pour seulement 1 \$ / ligne*

### ■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

**819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.**



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

[www.coopfuneraireestrie.com](http://www.coopfuneraireestrie.com)

*Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas seul!*

### Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin  
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke