



Journal de rue de l'Estrie

L'ITINÉRAIRE VERS LA PROSPÉRITÉ SOCIALE



LA BOUQUINERIE DU ROTARY

Pour le plaisir de lire à faible coût!
153 King Est, Sherbrooke

819 452-2665 | bouquinerie@rotarysherbrooke.org



Entrevue exclusive
avec Edith Blais
PAGE 12



Souligner l'implication
Semaine de l'action bénévole
PAGE 4



Parfois tu rêves.

Un matin, rien n'est pareil. Tout est pourtant là comme d'habitude : le printemps a repris ses droits, les fleurs font un pied de nez au soleil, la mer s'est assagie. Après le grand naufrage qui aurait pu tout emporter, un vent doux se lève. Soudain, tu rêves d'un câlin spontané, de sauter au cœur de quelqu'un, de prendre sa main dans la tienne, d'assister à un concert, de donner un spectacle, de faire tes valises et de partir loin de ta bulle. Mais avant, juste avant, tu te promets de te désencombrer de tant de débris.

Texte : Pierrette Denault / Photo de Nicole Boisvert



CARITAS ESTRIE

POUR UN MONDE MEILLEUR

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



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

POUR TROUVER NOS CAMELOTS

Visitez la page [Facebook/JournalderueEstrie](#) pour connaître l'horaire et les lieux de distribution où ils se trouvent.

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Pierrette Denault, présidente
- Karine Therrien, trésorière et secrétaire
- Nancy Mongeau et Louise Masson, administratrices; Jean-Marc Lemay et Marcel Morin, administrateurs

COMITÉ DE PRODUCTION

- Direction et édition : Nancy Mongeau
- Développement des partenariats et vente publicitaire : Karine Therrien
- Révision : Julie Verreault, Frédérique Garain et Pierrette Denault
- Photographie : Nicole Boisvert
- Illustration et BD : Nancy Brkich, Kelly Richter, Alyssane Delage-Mongeau
- Rédaction : Bernard Couture, Pierrette Denault, Monique Turcotte, Karine Therrien, Thomas Gobeil, Véronique Lemay, Jacques Quintin, Nancy Mongeau, René Guillemette, Martin Beaudry, Louise Gauthier, Nancy Brkich, Julie Jacques, l'équipe d'Élixir, Johanne Bilodeau, Denis Robichaud, Marie-Eve Nadeau, Léonie Matte, Alexia Côté, Mathilde Poulin, Naomi Pothier, Sandra Tremblay, Daniel Coulombe, Michelle, Lucie Lafrenière, Jerry Espada et François Fouquet.

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

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

POUR NOUS JOINDRE

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

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

SUIVEZ-NOUS

Facebook : [JournalderueEstrie](#)
Twitter : [JdrEstrie](#)
Instagram : [JournalDeRueEstrie](#)
[JdrEstrie.ca](#)

SOMMAIRE

Page éditoriale..... p. 2
Voix libre p. 3
Communautaire pages 5-6-7-10
Culture pages 11-13-21
Page d'or page 7
Jeunesse page 8
Livres page 14
Poésie page 15
Sports page 20
Divertissement page 22
Divers-Cité (cahier communautaire) page 23

CHRONIQUES

Monique Turcotte page 9
Sandra Tremblay page 11
Daniel Coulombe page 13
Pierrette Denault pages 12-20
Jacques Quintin page 16
Thomas Gobeil page 17
Jerry Espada page 17
Véronique Lemay page 21

PARTENAIRES D'AFFAIRES

CIMEX page 18
Coopérative funéraire de l'Estrée page 19

Financé par le
gouvernement
du Canada



Vivement le printemps!

Nancy Mongeau

L'hiver a été particulièrement pénible pour une partie de la population. Privés de la chaleur des petits-enfants qui grandissent vite, privés de l'étreinte des amis qui soutiennent à tout moment, on a vécu cette froide période comme une prison. Mais comme l'hiver finit toujours par faire place au printemps, nous pouvons enfin sortir et profiter des activités extérieures plus favorables à la prévention des transmissions virales.

Au moment d'écrire ces lignes, on ne sait toujours pas si la situation sanitaire nous permettra de reprendre une vie normale, mais nous craignons que les répercussions de cette pandémie hantent longtemps la santé mentale et la situation économique des gens. Le Journal de rue, relativement épargné du côté financier grâce aux dons de la population (immense merci!) poursuit son aide auprès de ceux de notre

équipe qui sont le plus touchés par cette dernière année catastrophique : les camelots. Ils ont perdu des *spots*, ils ont perdu des ventes (un revenu important), mais ils n'ont pas perdu la volonté de s'en sortir et continuent de vous offrir ce journal.

Notre organisme continue donc de les soutenir en mettant en place des moyens novateurs pour augmenter les ventes et les dons grâce auxquels nous pouvons non seulement poursuivre notre mission, mais aussi leur offrir des dépannages alimentaires. Surveillez les annonces qui seront faites dans les prochaines semaines sur la page Facebook du Journal de rue : il sera bientôt possible de s'abonner au Journal et de payer sans argent comptant. Tout en conservant le format papier, le numérique viendra offrir une nouvelle avenue à notre clientèle de plus en plus habituée à lire ses nouvelles ou les magazines sur la tablette.

Bienvenue à Moika Vaillancourt

Nous sommes heureux d'accueillir Moika Vaillancourt à titre de nouvelle intervenante sociale du Journal de rue. Son empathie, son sens de l'écoute et son expérience auprès d'une clientèle usagère fragilisée font de cette nouvelle coéquipière la perle rare que nous recherchions pour accompagner les camelots dans leur développement personnel et professionnel. Adressez-vous à elle pour toute question concernant l'accueil de nouveaux camelots, par téléphone au 819 348-0086 ou par courriel à intervention@jdrestrie.ca.



Moika Vaillancourt, intervenante sociale au Journal de rue de l'Estrée

Devenez membre!

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

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

Nom : _____

✉ : _____

@ : _____

☎ : _____

Signature : _____

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

Faites votre don!



J'appuie la cause
du Journal de rue.

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

Par la poste :

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

Par Interac : journalderue@gmail.com

Par don en ligne : blogderue.ca

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

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

Loisirs VS COVID

Louise Gauthier, camelot au Journal de rue

En 2018-2019, mon conjoint et moi avons commencé à jouer aux quilles, un mercredi sur deux, au Centre multi loisirs Sherbrooke avec les travailleurs de rue. Nous jouons deux parties qui durent une heure.

C'était très amusant, j'adorais cette belle activité. Nous étions une belle petite équipe de 8 à 12 personnes qui vivent dans la pauvreté, comme nous. C'était la seule activité qui permettait d'avoir une vie sociale et, surtout, qui ne nous coûtait pas un sou la fois précédente. Toujours avec la Coalition sherbrookoise pour le travail de rue, nous sommes allés glisser au mont Bellevue pendant la semaine de relâche de l'hiver 2019. Tout cela me manque énormément, nous avons eu beaucoup de plaisir.

L'an dernier, nous recommençons à jouer aux quilles en janvier et peu de temps après il a malheureusement fallu tout arrêter, à cause de la COVID, j'étais très déçue.

J'espère tellement qu'un jour on pourra reprendre notre activité sociale. En attendant, c'est moche! Nous ne pouvons rien faire à part marcher, se promener toujours dans le même quartier, jour après jour la même routine...

J'aime bien fouiner dans les friperies comme Estrie aide et les autres comptoirs vestimentaires, mais ce n'est pas du tout pareil, même si ça change le mal de place. Évidemment, si nous pouvions pratiquer des loisirs à prix abordable ou gratuitement, ce serait fantastique.

Mais ainsi va la vie.



La souriante Louise Gauthier ne perd pas espoir de reprendre une vie socialement plus active, même si l'hiver a été long et ennuyant!

Le goût du printemps

Nancy Brkich



Nancy Brkich, bédéiste au Journal de rue, accueille l'arrivée du printemps avec enthousiasme.

Le printemps est arrivé. Une gouttelette d'hiver part avec le souci du soleil. De plus en plus avec ce premier printemps.

Même avec ce covid-19, même quand ça ne va pas, il faut demeurer positif.

L'amour de la chaleur est un côté positif pour tous. Par contre, ce que nous découvrons le printemps ce sont les arbres, les fleurs et les animaux.

C'est bien la nature qui nous rend tous heureux. Quand on se baigne dans les lacs, on entend parfois des grenouilles croasser sur le bord des rochers. Ou sentir des milliers de fleurs sauvages.

Durant ma jeunesse, avec ma famille, eh bien nous avons été dans les Laurentides. Mais pour revoir la nature du printemps, ou en tout temps. Eh bien sortez de chez-vous et surtout, ayez du plaisir.

Dangereuses drogues en circulation au Québec

Nancy Brkich

Il n'y a pas que dans les grandes villes canadiennes que l'on retrouve du fentanyl ou autres substances potentiellement mortelles dans les drogues illicites. On signale une augmentation des cas de surdose depuis le début de la pandémie à Montréal, mais aussi à Québec et en Montérégie. Même si l'Estrie semble avoir été épargnée dans les statistiques de la santé publique, des sources nous ont rapporté qu'il y a raison de s'inquiéter. On craint pour la santé des consommateurs... et même pour leur vie.

On a l'habitude d'entendre parler des dangers de retrouver des substances psychoactives dangereuses comme le fentanyl dans l'héroïne, mais les chimistes du crime sans scrupule en ajoutent aussi dans des produits beaucoup plus accessibles, comme les pilules de *speed*, une drogue populaire auprès de nombreux consommateurs, dont les jeunes.

«Le marché de la drogue a été affecté par la pandémie et les différentes mesures sanitaires associées au contrôle de la COVID-19. C'est pourquoi il y a un plus grand risque que différentes drogues soient de moindre qualité ou composées de substance différentes comparativement à l'habitude,»

rapporte Jean-Philippe Goupil, répondant régional en matière de surveillance de la consommation de substances psychoactives de la Direction de santé publique de l'Estrie.

Si vous connaissez des gens qui consomment, que ce soit par dépendance ou de façon récréative, avisez-les de ces quelques conseils, afin d'éviter le pire :

Réduisez de moitié vos doses habituelles

Cela permet de voir les effets indésirables ou inhabituels qui pourraient survenir. N'oubliez jamais que chaque dose peut être composée de substances différentes de celle que vous avez consommée la dernière fois.

Ne consommez pas seuls

Il vaut toujours mieux être accompagné et ne pas consommer tous en même temps... au cas où l'un de vous tomberait en situation critique. L'autre pourra appeler du secours ou venir en aide immédiatement.

Ayez toujours sous la main votre naloxone

Ce médicament pourrait vous sauver la vie ou celle de vos proches. Facile à administrer et disponible en pharmacie, il permet de contrer les effets mortels du fentanyl. Des organismes comme le Centre de prévention des surdoses d'IRIS Estrie

pourront aussi vous fournir gratuitement du naloxone et vous apprendre comment l'utiliser.

Ce centre, situé au 505, rue Wellington Sud, à Sherbrooke, permet aussi de tester en toute confidentialité les substances afin de détecter les traces de fentanyl. Si vous avez eu connaissance d'une irrégularité, n'hésitez pas à les en avvertir.

Le Journal de rue de l'Estrie remercie ses partenaires d'avoir pris racine dans l'engagement social en contribuant à son plan de visibilité pour membrariat 2021.



Levée de fonds au profit de la Soupe Populaire



Pâté au
poulet 10\$
Pâté au
saumon 12\$

Tourtière
10\$



Tarte au
sirop
d'érable
10\$

#UnDonDespoirPourLaVie

Pour commander :

En personne à l'Armée du Salut

Jeudi et vendredi de 13h à 15h (François ou Sonia)

ou par téléphone au (819) 566-6298 poste 219 (Carl)

L'implication des bénévoles soulignée en grand!

Julie Jacques, conseillère aux programmes et services aux citoyens du CABS

Il y a quelques mois, l'équipe du Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) cherchait une façon originale de promouvoir et valoriser l'implication bénévole. L'idée de nommer une personne ambassadrice pour la Semaine de l'action bénévole (SAB) nous est venue en tête. De fil en aiguille, ce n'est pas une, mais plutôt deux personnes qui ont été sélectionnées pour devenir ambassadrices de la SAB 2021!

Cette année, la Semaine de l'action bénévole se déroule du 18 au 24 avril 2021. Elle vise à souligner

l'importance des bénévoles dans la communauté et à remercier tous ceux et celles qui offrent de leur temps à une cause qui leur est chère.

Pour l'occasion, l'équipe du CABS, accompagnée de Donna et de Roukayatou, a imaginé pour les bénévoles une semaine remplie de surprises, qui se déroulera notamment grâce à la collaboration d'organismes et de commerçants locaux qui souhaitent également reconnaître la contribution des personnes impliquées auprès d'organismes de Sherbrooke. Consultez la page facebook.com/CABSherbrooke ou son site web (cabsherbrooke.org) pour en savoir plus!



Mme Donna Birch

Ambassadrice de la Semaine de l'action bénévole



Un sourire apporte le bonheur. Souriez et vous verrez les gens autour de vous sourient à leur tour. Le bénévolat est pareil. Il vous fait sourire le cœur et, avec un peu de votre bonne volonté, vous pouvez semer ce bonheur partout. Soyez un jardinier assidu. Il n'y a pas assez de sourires dans ce monde, alors allez-y, semez, semez!

– Donna Birch, ambassadrice SAB 2021 photo par TGraphisme



Mme Roukayatou Idrissa Abdoulaye

Ambassadrice de la Semaine de l'action bénévole



Le bénévolat, pour moi, c'est le choix de donner. Donner sincèrement sans aucune arrière-pensée que celle d'aider et de faire plaisir. De rendre agréable la vie d'autrui dans tous les sens du terme. Un sourire, une main tendue, égayer la vie des gens. Être même parfois cette lumière au bout du tunnel. Le bénévolat peut prendre tellement de sens différents atteignant le même résultat que de mettre du baume au cœur de ceux qui le reçoivent.

– Roukayatou Idrissa Abdoulaye, ambassadrice SAB 2021 photo par TGraphisme

L'ALCOOL EST UN PROBLÈME?

AA

- Pour l'alcoolique qui souffre encore
- Meetings en présentiel ou virtuel

Aide téléphonique - Helpline
819 564-0070
region88@aa-quebec.org
www.aa-quebec.org

Qu'en est-il de l'itinérance cachée des femmes ?

L'équipe d'Élixir

Depuis plusieurs années, l'itinérance chez les femmes manque considérablement de reconnaissance. Il est impossible de donner l'heure juste puisque cette situation est davantage cachée. Cette invisibilité s'explique par les différents stratagèmes qu'entreprennent les femmes pour éviter la rue et les refuges.

Être sans-abri n'est pas uniquement de ne pas avoir de logement fixe. Avoir un abri, c'est lorsqu'on se sent en sécurité et bien chez soi. Plusieurs femmes restent dans des milieux de violence, vivent avec plusieurs personnes dans des lieux insalubres ou doivent avoir recours à des faveurs sexuelles ou de la vente de substances pour pouvoir continuer à bénéficier d'un toit.

Faute de méconnaissance des organismes qui peuvent leur venir en aide et de ne pas y avoir accès ni de s'y sentir en sécurité, les femmes doivent dormir dans leur voiture, dans des lieux ouverts 24 heures ou dans des endroits dangereux pour elles. Lorsqu'on parle d'itinérance cachée, c'est aussi toutes les femmes qui dorment chez des amis (ou des gens qu'elles connaissent plus ou moins) pour éviter le milieu de la rue où elles sont le plus vulnérables.

Plusieurs femmes craignent pour leur sécurité dans un milieu mixte. Il y a quelques aspects qui expliquent ce fait, comme les proxénètes et les risques accrus d'agressions physiques et sexuelles.

D'autre part, plusieurs raisons amènent une personne à consommer des substances, que ce soit pour avoir du répit, pour enlever certaines douleurs dues au manque d'accès à la santé ou pour le plaisir. Mais plusieurs risques sont associés à la consommation. Consommer avec du matériel insalubre ou le partager peut augmenter la transmission d'ITSS et d'infections. Il y a aussi un grand risque d'overdose lorsqu'elles ne sont pas conscientes du contenu de leurs substances et des risques associés aux mélanges. Vu leur précarité, ces femmes manquent à leurs besoins de base et cela peut représenter un grand danger pour elles, leur santé et leur expérience.



L'itinérance est souvent cachée : vous ne la voyez pas, mais elle existe.

En somme, ces femmes devraient être davantage reconnues et soutenues. Ce n'est pas parce que nous ne le voyons pas que la situation n'existe pas. La fragilité économique et sociale actuelle favorise une augmentation de la problématique. Personne n'est à l'abri de l'itinérance, il est grand temps d'ouvrir les yeux sur l'itinérance cachée des femmes.

Élixir travaille en prévention des dépendances chez les femmes. Vous avez besoin de soutien à ce sujet, appelez-nous au 819 562-5771 ou à info@elixir.qc.ca.



**SERVICE D'AIDE À L'EMPLOI
POUR FEMMES**

Services gratuits - Partout en Estrie

- Trouver votre place sur le marché du travail
- Explorer les possibilités professionnelles
- Définir vos forces et compétences
- Connaître les outils de recherche d'emploi
- Profiter de conseils personnalisés
- Vivre une expérience dynamique, à votre rythme

Formule de groupe ou individuelle

CIME-EMPLOI.COM **819-564-0202 POSTE 219**
309 RUE MARQUETTE, SHERBROOKE

Avec le partenariat financier de :




LA VIE EN ROSE



PAS TOUJOURS ROSE!



PARLER, ÇA FAIT DU BIEN

CENTRE D'AIDE, D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE ET DE RENSEIGNEMENTS
DES SAIS ET LESBIENNES DU QUÉBEC

GRAND MONTRÉAL : (514) 866-0103
 AILLEURS AU QUÉBEC : 1 888 505-1010
 AIDE@GAIECOUTE.ORG WWW.GAIECOUTE.ORG

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
LE TRAVAIL SOCIAL DU QUÉBEC

**L'HOMOSEXUALITÉ
SANS PRÉJUGÉS**

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



**ÉVELYNE
BEAUDIN**

Conseillère municipale du district du Carrefour
Présidente du développement social et communautaire

ebeaudin.carrefour@gmail.com

Québécoises deboutte!

Johanne Bilodeau, co-coordonnatrice du Collectif pour le libre choix

Ça fait maintenant 50 ans que ce slogan du Front de libération des femmes (FLF) exprime le ras-le-bol de la violence du patriarcat à la base de l'oppression des femmes. Sommes-nous en train de tomber dans un oubli général des actions posées par ces militantes du début des années 1970 ou est-ce que nous poursuivons les luttes initiées par ce mouvement féministe radical?

Qui se souvient du 8 mars 1971, alors que deux militantes de la *cellule avortement* du FLF lancent une campagne pour l'avortement gratuit et sur demande? Elles estiment que le contrôle du corps des femmes est l'une des causes les plus importantes de leur oppression. L'objectif est d'offrir un service d'avortement et de diffuser de l'information sur tout ce qui touche à la santé reproductive des femmes. Elles demandent l'abolition des comités

thérapeutiques qui sont principalement composés d'hommes qui accordent un avortement uniquement aux femmes pour qui la poursuite de la grossesse met leur vie ou leur santé en danger ou si elles souffrent d'une maladie mentale. Durant une même période, un seul avortement a été pratiqué dans les hôpitaux francophones pour 180 dans les hôpitaux anglophones. Pour lancer cette campagne, une marche est organisée le 8 mars 1971.

Il est incontestable que le Front de libération des femmes, dissout en décembre 1971, a laissé des traces de ses luttes puisqu'il est à l'origine du 8 mars tel que nous le connaissons présentement au Québec.

Depuis, le féminisme s'est développé et les femmes ont fait des gains, oui, mais rien n'est acquis. Restons *deboutte!*

Remboursement de la PCU juste et adapté

Naomi Pothier, intervenante à l'Action Plus de Sherbrooke

L'Action Plus de Sherbrooke a livré un message à la Ministre du Revenu National du Canada, Diane Lebouthiller. En effet, nous avons une grande préoccupation quant aux impacts du recouvrement de la Prestation canadienne d'urgence (PCU) pour les personnes en situation de précarité. C'est pourquoi, nous lui avons demandé de faire preuve de souplesse pour le remboursement de celle-ci.

L'expérience démontre que les ententes de remboursement avec l'Agence du revenu du Canada sont rarement en faveur des contribuables et que le pouvoir de négociation n'existe que du côté de l'ARC. Nous avons proposé à la ministre quelques recommandations pour ne pas risquer de placer ces personnes dans une situation de dénuement, de faillite ou d'indigence.

Éléments à considérer

Il pouvait sembler évident pour la plupart des gens à qui s'adressait l'aide financière de la PCU, mais une partie de la population en situation de précarité ne bénéficiait pas d'une information suffisamment vulgarisée pour prendre une décision éclairée. Ils ont donc fait une demande.

De plus, le système de l'ARC chargé

d'octroyer la PCU ne tenait pas compte des informations détenues par l'Agence sur la personne non admissible à la prestation. S'il les avait pris en compte, il aurait pu éviter de verser ces montants auxquels les demandeurs n'avaient pas droit et ces derniers n'auraient donc pas à le rembourser maintenant.

Depuis, il a été difficile, voire impossible, d'entrer en communication avec l'ARC pour demander des ententes de paiements. Retenir le crédit d'impôts de la TPS des gens vivant au seuil de la pauvreté est l'une des façons applicables par le gouvernement pour se faire rembourser à titre de paiement de la dette. Or, ce montant correspond à une part importante du revenu des personnes à faible revenu.

Revendications de l'Action Plus

Comme le gouvernement du Canada se devait de respecter son devoir d'information et de diffusion, et y a manqué, il est primordial :

- Qu'il n'y ait pas de limite de temps pour le remboursement;
- Que la moitié du crédit d'impôt de la TPS soit utilisée pour rembourser;
- Qu'aucune autre somme ne soit réclamée;
- Qu'il n'y ait aucun intérêt.

Hon. Marie-Claude
Bibeau
DÉPUTÉE COMPTON • STANSTEAD M.P.
Ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire

Avec plus d'un milliard \$ d'investissement, sept ententes signées et déjà trois vaccins approuvés par Santé Canada, notre plan [+] d'approvisionnement en vaccins se réalise :



- Plus de deux millions de vaccins distribués à ce jour;
- Plus de 6 millions de doses d'ici la fin mars;
- Plus de 20 millions de doses d'ici la fin juin;



Tous les Canadiens qui le souhaitent seront vaccinés d'ici la fin septembre.

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



☎ 819 347-2598
marieclaudbibeau.libparl.ca
f t i mclaudebibeau

L'âgisme en temps de pandémie

Marie-Eve Nadeau, coordonnatrice de la Concertation estrienne de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

L'âgisme, un des sept types de maltraitance envers les personnes âgées selon la terminologie reconnue au Québec, se définit comme étant la discrimination en raison de l'âge et se traduit par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables et de l'exclusion sociale envers les personnes âgées. La pandémie et la crise actuelle causée par le virus de la COVID-19 mettent en lumière l'ampleur de cette problématique au sein de notre société. L'actualité regorge de témoignages à l'effet que les mesures bienveillantes visant à freiner la propagation du virus ont parfois constitué malgré tout une forme de privation de droits chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

La grande majorité des personnes âgées de 65 ans et plus décrivent leur

santé comme étant bonne, très bonne ou excellente. La plupart des personnes de cet âge ne requièrent aucune aide extérieure. Elles sont autonomes et indépendantes, parfois très actives et font du sport. Certaines travaillent encore ou font du bénévolat alors que d'autres s'occupent de leur famille, s'impliquent dans leur communauté, leur municipalité, rendent service à leurs parents ou sont des proches aidants pour des personnes plus âgées. Plusieurs conduisent leur voiture chaque jour, cuisinent, jardinent, font des achats en ligne, voyagent (quand c'est permis) et visitent leurs proches.

Bref, la majorité des personnes de 65 ans et plus sont socialement actives et autonomes. Nous sommes loin de l'image de la personne vulnérable à protéger qui est largement véhiculée dans la société lorsqu'il est question de mesures sanitaires, de confinement et de prévention de la propagation.

Déoulant de cette crise sociale et sanitaire, certains ont proposé une commission d'enquête pour examiner les failles du système et dessiner un plan d'action pour réformer les soins de longue durée tant à domicile qu'en établissement. Espérons qu'un mécanisme de consultation publique pourra permettre à toute personne intéressée de s'exprimer pour une société plus juste et bientraitante; une société qui certes, avance en âge et en sagesse, mais qui est composée de personnes qui ont la capacité de réfléchir et de décider des moyens d'agir dans leur intérêt, des personnes qui, peu importe leur âge, possèdent toutes les mêmes droits, les mêmes responsabilités et les mêmes obligations.

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) suggère de lutter contre l'isolement social et la solitude et de mettre en place des



conditions favorables au maintien ou à la création d'interactions sociales. Il est important de rappeler l'importance des interactions et de la participation sociale comme facteur de protection pour la santé physique, cognitive et mentale ainsi que le bien-être des personnes âgées.

Pétition pour briser l'isolement

Denis Robichaud

Qui d'entre nous, pendant cette pandémie, ne connaît pas un parent, un proche ou un ami aux prises avec les effets négatifs de l'isolement sur la santé mentale et physique ? Combien se sentent impuissants à intervenir pour aider des personnes âgées enfermées dans leur CHSLD et RPA?

C'est la raison pour laquelle une pétition a été déposée sur le site de l'Assemblée Nationale demandant au gouvernement du Québec de mettre en place, au plus vite, des mesures pour combattre l'isolement vécu par la population âgée dans

les milieux de vie collectifs, en collaboration avec la Direction générale de la santé publique du Québec, afin de permettre aux résidents de ces milieux de retrouver leur santé physique et mentale dans un environnement qui brise l'isolement de manière sécuritaire (pétition N° 8919).

Les instigateurs invitent tous ceux et celles qui veulent donner une voix aux personnes âgées incapables d'appeler à l'aide pour briser l'isolement dans laquelle ils, elles se trouvent, à prendre quelques minutes de leur temps pour la signer et la partager dans leurs réseaux sociaux.

Preuves scientifiques

Il est prouvé que le stress chronique causé par l'isolement attaque le système immunitaire et le cerveau, menant rapidement à une perte des capacités de raisonnement et de mémoire et augmentant le risque de morbidité et de mortalité.

En effet, chaque fois qu'un coronavirus est tué, la santé d'un patient risque de s'améliorer. Mais lorsqu'un neurone est tué par l'isolement, les séquelles sur la santé mentale et physique sont irréversibles et permanentes. Pour le cerveau, l'isolement mène rapidement à une perte des capacités de raisonnement et de mémoire et

après 65 ans, les neurones s'usent et meurent beaucoup plus rapidement si on ne les utilise pas.

Le Québec doit tirer des leçons des effets de l'isolement depuis le début de la pandémie et prendre conscience que les Québécois et les Québécoises, laissés à l'extérieur des milieux de vie de leurs parents, ne souhaitent plus jamais vivre une telle tragédie et que l'isolement tue plus lentement, mais de manière tout aussi efficace que le coronavirus. Malheureusement, ces morts ne sont pas comptabilisés et ne feront pas partie d'une commémoration.

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



L'équitation, une passion!

Léonie Matte, Séminaire de Sherbrooke, 12 ans

À East Angus se trouve une écurie au nom de Geronimo. Ses différents services, son camp de jour, les cours et les bienfaits de ce merveilleux sport font de cette écurie une place de rêve pour moi, ainsi que pour les amateurs d'équitation.

Dans l'écurie, il est possible de partager un lien particulier et thérapeutique avec un cheval. Les cours, de groupe ou en privé, peuvent débuter à partir de l'âge de 4 ans. Différents volets sont offerts selon l'âge et le niveau des cavaliers. On y organise également plusieurs activités pour favoriser le développement personnel du cavalier, le développement de ses capacités et l'atteinte de ses objectifs. Par exemple, des concours-écoles, des journées de formation équestre et des cliniques sont organisés régulièrement. Il est important de s'amuser, mais en toute sécurité, c'est pourquoi il est demandé de se procurer l'équipement du cavalier, dont une bombe (le casque d'équitation).

L'équitation au camp de jour

Geronimo offre une multitude de possibilités pour s'approprier le sport. Les camps s'adressent aux enfants de 4 à 14 ans qui veulent découvrir ou perfectionner leurs techniques équestres. En plus d'apprendre les bases de l'équitation, c'est l'occasion de faire plein d'activités amusantes avec les chevaux.

Personnellement, je préfère les sauts d'obstacles et le dressage : de très bonnes disciplines pour moi puisqu'elles me poussent à améliorer ma concentration. Il y a aussi des cours d'équitation, des jeux équestres, une régie d'écurie, de la théorie équestre, des jeux en plein air, des soins administrés aux chevaux, des jeux d'eau... Pour ma part, j'aimerais beaucoup essayer les jeux en plein air avec un cheval puisque l'équitation, c'est ma passion.

Le temps que je passe avec Doudeli, mon cheval de cours, me rend vraiment heureuse et plus positive, car les chevaux sont calmes et attirent la bonne énergie! J'aimerais vraiment beaucoup aller à ce camp de jour,

parce que chaque minute passée aux côtés de ces animaux majestueux me permet de vivre une passion.



Léonie avec son cheval préféré, Doudeli.

Un point positif pour les cavaliers

Des recherches ont notamment prouvé que le contact que les cavaliers

développent avec leur cheval peut les rendre plus calmes et améliorerait la gestion du stress. Selon le site Equitationnouvellefrance.com, la thérapie chevaline peut apporter beaucoup de bienfaits, comme un sentiment de valorisation personnelle ou l'amélioration de la concentration. Je peux en témoigner!

Je vivais beaucoup de stress, et suivre des cours d'équitation chaque dimanche me donnait à tout coup le sourire. J'avais hâte de me réveiller, sachant que j'allais brosser un cheval. Je n'ai pas encore énormément d'expérience en la matière, mais je compte pousser mon rêve plus loin, même si ce sport peut s'avérer dangereux. Je recommande l'expérience à tout le monde, les bienfaits en valent le coup.

Esprit vagabond

Mathilde Poulin, 14 ans

Avant que tu te sauves
J'ai vu ton esprit
Celui d'un fauve
Enfin il crie

Vas-tu me dire pourquoi
Tu cherches une fuite
Au lieu d'une suite
Oh, dis-moi
Et ton regard
Des plus bavards
Me susurre lentement
Ton avertissement
Vas-tu me dire
Quel convoi
Donne à tes yeux cette voix
Que peux-tu chérir ?

Et moi dans cela
J'ai découvert
Ton tracas
À ciel ouvert

Je te demande pour une dernière fois
De m'avertir
De ce qui donne foi
À tous tes dires

L'amour, c'est la mort

Alexia Côté, 17 ans

Le bateau flotte sur l'eau, lourd, léger. Paisible comme un lion langoureux avant de molester sa proie.

Et, pour une dernière fois, je serre ma chère Luana dans mes bras. Je la serre, cette sublime créature. Volcanique, mais délicate comme une fleur en fin d'hiver.

Un dernier instant figé dans ce paysage extraordinaire.

Mais sans même pouvoir l'apprécier. On le sait que dans l'espace de quelques vagues, le conte de fée va aboutir à sa fin, laissant sur nos épaules un si grand poids.

Sous les étoiles, notre amour tant

précieux, comme un arbre nouvellement planté, a grandi en un être majestueux.

Alors, pourquoi sommes-nous devenus des condamnés? Dans quel monde vit-on que l'amour doit être abattu ?

Est-ce possible de ressentir une telle paralysie au cœur de notre âme? Le centre de notre puissance absolue.

Je veux démontrer mon respect et mon honneur envers Luana, envers moi ! Et eux, ces personnages sans cœur, ne me déclareront qu'un simple adieu.

Je ne peux pas manquer d'égard envers Luana que j'aime plus que rien d'autre au monde, et laisser son existence romanesque être coupée.

Je ne peux pas ignorer ce dernier moment à écouter chanter le vent avec une force tant aiguë et faire comme si rien n'était.

Il faut que ça cède! Je ne peux pas être la cause de son décès.

Ainsi, en cette fin de soirée, le vent siffle avec douceur, les vagues dansent avec amour et je serre la main de ma belle Luana, je scrute avec délicatesse ses yeux sensationnels.

Sa prospérité est plus puissante que la mienne et alors, je lui transmets la gracieuseté de la vie, en libérant son corridor.

«Chère Luana, ta beauté est ma mort!»

Une brève histoire de la vaccination.

Monique Turcotte

La fascinante histoire de la découverte des vaccins recèle de moments qui éveillent notre étonnement et notre admiration. Alors que la planète tout entière salue la rapidité et l'efficacité de la recherche pour trouver le vaccin destiné à vaincre la Covid-19, il faut se rappeler le difficile et audacieux cheminement de la recherche dans ce domaine scientifique.



Avant la découverte de la vaccination, des maladies infectieuses comme la variole pouvait tuer un malade sur trois. Au XVIII^e siècle, l'Europe compte plus de 400 000 victimes de cette terrible maladie.

Les premières expérimentations remontent aussi loin qu'au Moyen Âge. À l'époque, l'ennemi à combattre : la terrifiante variole.

C'est en Chine et en Inde qu'on retrouve les premières expériences d'inoculation, traitement qui consistait à s'administrer de la matière – souvent séchée – tirée de pustules de varioleux en la respirant par le nez ou en se la faisant injecter sous la peau avec une lancette.

Ce traitement étant expérimental, les scientifiques savaient qu'il était potentiellement mortel, mais l'infection contractée était atténuée par rapport à la contamination naturelle. On constata une diminution de la mortalité chez les patients ainsi traités. Rassurés par ce progrès, les chercheurs unirent leurs efforts afin de trouver l'arme pour vaincre la variole qui, au XVIII^e siècle, fit plus de 400 000 victimes en Europe.

L'avènement du Siècle des Lumières permit la progression de la recherche en

médecine. La formule du premier vaccin a été trouvée en 1796 grâce aux patientes recherches de Edward Jenner, un intuitif médecin anglais. Ce mot vient de la « vaccine », une maladie des bovins causée par un virus apparenté à celui de la variole. Le docteur Jenner tenta une expérience inédite de vaccination sur un jeune garçon de huit ans en lui inoculant du pus prélevé sur la main d'une fermière qui avait attrapé la vaccine en trayant une vache. Plus tard, il vérifia l'immunité de son patient. L'expérience fut concluante : l'enfant était immunisé, car les virus de la variole et celui de la vaccine se ressemblent beaucoup. (Ce type d'expérimentation sera plus tard interdit selon les règles éthiques modernes).

Le docteur Jenner s'appliqua à perfectionner le vaccin pour combattre la variole qui faisait alors beaucoup plus de victimes que la diphtérie et la grippe. La terreur suscitée par la variole qui touchait surtout les enfants et les adolescents avait peu d'équivalents. Elle pouvait tuer un malade sur trois et les survivants restaient parfois défigurés par les cicatrices ou à demi aveugles. Cette maladie dormait sournoisement et ressurgissait tous les 10 ou 20 ans en France et en Angleterre; elle se répandait ensuite sous forme d'épidémie dans les colonies.

Au Québec

La variole, tragiquement contagieuse, frappa la Nouvelle-France pour la première fois en 1702 quand un autochtone, revenu infecté de l'État de New York, y introduisit le virus. En quelques mois, les morts se comptaient par centaines. Un vrai désastre pour une colonie de quelques milliers d'habitants.

Il fallut patienter jusqu'en 1798 alors que Jenner fit la démonstration que son vaccin fonctionnait. Un mouvement en faveur de la vaccination contribuera à le rendre immensément célèbre. Devant un tel succès, certains gouvernements n'hésitèrent pas à lancer très tôt des campagnes de vaccination publique.

Le Canada pourrait avoir fait partie des précurseurs. On pense que vers 1806, les autochtones ont été soumis à une première vague de vaccination.

Ils n'avaient aucune immunisation naturelle contre la variole qui les a décimés au 18^e siècle. Devant la victoire du vaccin antivariolique, le conseil municipal de Québec encouragea la vaccination en 1845. Des médecins recrutés par la Ville l'offraient gratuitement aux plus démunis.

Malgré la démonstration probante de la vaccination de masse, la bataille entre les pro et les anti vaccins faisait rage. Lors de l'épidémie des années 1885-86, la ville de Montréal est totalement dépassée par le nombre de malades et de morts. Comble de malheur, des vaccins de mauvaise qualité menèrent à l'arrêt de la campagne de vaccination. Des émeutiers s'en prirent à l'Hôtel de Ville et menacèrent d'incendier la résidence d'un médecin, adepte de la vaccination. On dut alors demander l'aide de l'armée pour contrôler la population.

Cette pandémie a été coûteuse en vies humaines et fut aussi désastreuse sur le plan économique. Tous les commerces et services durent fermer, on vit même des inspecteurs ontariens mettre la frontière sous surveillance et appliquer d'autres restrictions aux déplacements. Ces mesures ont permis de limiter les dommages dans la province voisine qui ne compta que 30 victimes de la variole alors qu'à Montréal seulement, on dénombra plus de 3 000 morts.

L'État de New York et la ville de Québec ont aussi limité l'accès des Montréalais à leur territoire. L'ambiance était lugubre. Chaque jour, on publiait le nombre de malades et de lits disponibles dans les hôpitaux. Mais «À toute chose, malheur est bon» dit le proverbe, car cette épidémie de 1885 sera un point de départ dans l'histoire de la vaccination au Québec. Le Parlement, préoccupé par la santé publique, vota une loi qui mena à la création du Conseil provincial d'hygiène. Des bureaux municipaux de santé ouvrirent ici et là pour veiller à la qualité des vaccins et permettre l'inoculation au plus grand nombre de citoyens. La province s'imposa même comme un chef de file de la vaccination.

En 1901, Pasteur créa le vaccin contre la rage. Dans les années 1920, un vaccin contre la diphtérie sauva la vie de milliers d'enfants. Ensuite, Albert Calmette

et Camille Guérin découvrirent une formule pour lutter contre la tuberculose, maladie causée par une bactérie isolée par le chercheur allemand Robert Koch. (BCG)

Un autre exemple que la patience en recherche mène souvent vers des découvertes prometteuses : en 1926, le Britannique Alexander Glenny découvre par hasard comment fabriquer plus d'anticorps. Il vient de comprendre le rôle des adjuvants qu'on ajoute maintenant à de multiples vaccins pour les rendre plus efficaces. De 1965 à 1969, les antibiotiques et vaccins font reculer les infections de manière spectaculaire.

1980

L'Organisation mondiale de la santé déclare que la variole est éradiquée. Grâce à la vaccination, c'est la seule maladie infectieuse humaine à avoir été éliminée. La peste bovine sera la première maladie infectieuse animale éradiquée en 2011.

Malgré toutes les patientes avancées dans la recherche médicale, il arrive que les scientifiques se heurtent à des complexités apparemment insurmontables. C'est le cas dans la recherche pour lutter contre le VIH, rétrovirus particulièrement complexe. Les thérapies combinant plusieurs antirétroviraux se sont avérées jusqu'à maintenant plus efficaces que des vaccins pour diminuer le taux de mortalité et la contagiosité du virus.

Présentement, aucun vaccin ne cause un facteur de mortalité plus important que celui de la maladie. Ce sont les virus qui tuent. Pas les vaccins.

Malgré les pas de géant accomplis dans le domaine, beaucoup de vaccins restent à trouver. On cherche toujours ceux qui auront raison du SIDA, de la dengue et de la malaria. On aimerait aussi en créer un plus efficace contre la tuberculose.

Faisons confiance à la science qui avance à petits pas ou à pas de géant, toujours dans la recherche du mieux-être et du mieux vivre.

Caritas Estrie annule la Campagne du Pain partagé

Nancy Mongeau

Pour une seconde année, la traditionnelle campagne du Pain partagé de Caritas Estrie doit être annulée en raison de la pandémie de coronavirus. Pour poursuivre sa mission de soutien envers la population, l'organisme misera sur les dons en ligne et sur la vente de sacs réutilisables disponibles à la Boulangerie Georges.

La pandémie aura créé son lot d'embûches pour la planification de cette distribution qui aurait dû avoir lieu le vendredi 2 avril. Les difficultés à rencontrer les bénévoles, l'accessibilité restreinte à de divers sites et l'impossibilité d'assurer les volontaires en cas de COVID-19 obligent notamment Caritas Estrie à suspendre la Campagne.

«C'est une grande déception puisque la Campagne du Pain partagé est la plus importante campagne de souscription de Caritas Estrie. L'organisme peut ainsi soutenir les actions qui permettent de promouvoir des valeurs de compassion, de justice, de solidarité, de partage, d'entraide et de paix», explique Jean-Christian Beaudoin, directeur général de l'organisme.

L'an dernier, alors que la 58^e avait dû être annulée, Caritas Estrie avait mis en place un système de don en ligne, disponible via son site Web. Cette option demeure en fonction et permet à l'organisme de recueillir les dons tout au long de l'année.

De plus, les fidèles donateurs pourront également se procurer des

sacs réutilisables, dont les profits seront remis à Caritas Estrie. En vente au coût de 5 \$, ceux-ci sont disponibles à la Boulangerie Georges située au 2000, rue King Est, à Sherbrooke.

Les sommes amassées servent à soutenir le Fonds de lutte contre la pauvreté et l'injustice en Estrie. En 2020, environ 74000 \$ ont été remis par ce Fonds à des organismes communautaires de la région estrienne. Le Journal de rue de l'Estrie, Les Volontaires de la sensibilisation et de l'action humanitaire, Intervention régionale et information sur le sida – (I.R.I.S Estrie) ont notamment bénéficié de ces dons et ont ainsi offert une aide directe à la population.



C'est en grande partie grâce au Fonds de lutte contre la pauvreté et l'injustice en Estrie que le Journal de rue peut imprimer ses publications depuis 18 ans ! Les dons seront essentiels cette année encore pour permettre à des dizaines d'organismes d'ici à en profiter. Appuyez la cause en visitant le site : caritas-estrie.org/faire-un-don

Centre de prévention des surdoses

Consommation par injection et prisage, directement dans les locaux d'IRIS Estrie.

- Ouverture -

Mardi et mercredi de 13 h à 15 h 30
Jeudi et vendredi de 13 h à 20 h 30
Le 1er samedi du mois : 12 h à 15 h 30



Prévention
VIH · SIDA ·
ITSS

505, rue Wellington Sud,
Sherbrooke QC, J1H 5E2
819 823-6704

MERCI

D'OFFRIR UNE SECONDE VIE!

LE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS!
Vêtements, literie, vaisselle, jouets, livres.
Petits articles divers en bon état.

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

LE
**COMPTOIR
FAMILIAL**
DE SHERBROOKE

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

Mobiliser les sens, la mémoire et l'imaginaire

Sandra Tremblay

À tout âge, une personne peut vivre l'aventure créative, puisque l'expression prend de multiples formes au cours d'une vie. Comment reconnaître l'inspiration quand elle se pointe? À partir de quoi crée-t-on?

Nos cinq sens captent diverses stimulations extérieures et constituent ainsi des matières renouvelables pour le jeu d'associations créatives. Au fil des jours, les sons, images, odeurs, aliments, sensations nous construisent. Dans notre mémoire organique, il y a ainsi des archives secrètes inépuisables, parsemées des restes du passé et de notre bagage inconscient. Il existe un plaisir simple à développer l'acuité de filtration de cette mémoire en mobilisant les matières présentes autour de nous et l'imaginaire.

L'intuition est intégrée à l'expression. Elle provient de l'intime acte de brassage de sédiments intérieurs; fermenter, remuer, écumer les traces expérientielles qui émergent. L'acuité d'être présent à ce qui apparaît agit

comme un filtre. Créer, c'est faire une série de choix mettant en relation les éléments filtrés qui sont à première vue dépareillés, sans nécessairement que le résultat émis soit destiné à



Quelques outils pour les gestes créatifs

être original, historique, payé, ou exposé. C'est une manière de faire du ménage en soi en plaçant à vue ce qui est en dessous de la pile des sensations accumulées, si l'on veut. Ainsi, n'ayant parfois nul besoin d'interlocuteur, la simple joie de traduire ces sensations en traces dans la matière est satisfaisante. Certaines personnes tracent à la craie sur les trottoirs, d'autres dessinent, réalisent des toiles, composent des chansons, sculptent du bois, écrivent leur autobiographie. Par ces actes minutieux, la personne qui crée vit un sentiment de cohérence, son regard tourné à la fois vers sa vie intérieure et vers le monde.

On dit d'une source qu'elle est continuellement en mouvement, telle l'eau vive. Ainsi, la curiosité vers différents sujets et l'expérimentation est importante pour alimenter ses sources d'inspiration.

Que faire quand on manque d'inspiration, qu'on a le sentiment d'être embourbé dans une eau stagnante?

Les résistances à l'élan sont souvent l'autocensure, la lourde attente du regard approbateur de l'autre ou parfois, c'est la surabondance d'idées qui fait embâcle. Pour activer le geste créatif, on peut d'abord identifier ses résistances, puis observer les matières disponibles autour de soi. Se permettre un peu de temps et d'espace pour saisir papier, crayon, ciseaux, retailles, peinture, bâton de colle, guitare, puis ne plus penser, mais agir par intuition. Peu importe comment cela prend forme, mais faire le geste pour soi sans viser le beau ou le bien fait. Il est possible d'y découvrir un espace pour se comprendre et être compris par l'autre dans un désir de changer quelque chose dans sa vie. Parce qu'être en action est une réponse saine au stress.

Une citation du peintre Pierre Soulages s'applique bien ici :

« C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche. »

Vernissage de Sherbrooke prend la parole

Nancy Mongeau

Depuis déjà 7 ans, l'événement Sherbrooke prend la parole rassemble autour de l'amour de la poésie, des artistes de différents milieux et disciplines. Toute la population était invitée à partager sa plume sur un thème donné : cette année, c'est sur le Silence que l'inspiration a coulé. L'heure est maintenant aux révélations et à la rencontre de nos arts!

L'équipe de Sherbrooke prend la parole est heureuse de vous inviter au vernissage de son exposition le jeudi 29 avril, au 96 rue Wellington Nord à Sherbrooke. Pour connaître l'heure du vernissage et les dernières nouvelles au sujet des activités proposées, suivez les pages Facebook et Instagram de Sherbrooke prend la parole.

L'exposition, qui accueille plus de 25 artistes, ainsi que 15 compositeurs et compositrices, majoritairement de l'Estrie, perdurera jusqu'au 30 mai. Chaque œuvre, visuelle et sonore, est entièrement inspirée des poèmes reçus lors de la collecte de décembre dernier.

Le vernissage donne le départ à un encan silencieux virtuel qui s'étend sur trois semaines. L'achat des œuvres se fait en ligne, en collaboration avec la boutique Madame Pickwick, ayant pignon sur la rue Wellington Nord. Le lien pour y accéder est dévoilé le 29 avril lors de son lancement.

Il est possible de soutenir l'événement en participant à son sociofinancement jusqu'au 21 avril. Trouvez le lien via leurs réseaux sociaux.



Sur le thème Silence, des artistes ont créé poésie, arts visuels et prestations.

Naviguer au bord de la nuit

Pierrette Denault

La Sherbrookoise Edith Blais, sortie des ténèbres après un séjour de 450 jours dans l'enfer d'Al-Quaïda, répond généreusement à nos questions. Entretien avec une femme libre et lumineuse.

JR : Bien avant ce séjour inoubliable en Afrique de l'Ouest, tu as voyagé ailleurs dans le monde. Qu'est-ce qui motive ce choix de ne pas t'ancrer à près de 40 ans ?

EB : J'aime le sentiment de liberté ! La possibilité de découvrir, la souplesse de suivre le vent qui m'emporte souvent vers des richesses inconnues. J'aime aussi mettre à profit mon côté débrouillard et vivre en harmonie avec la terre. Je ne sais jamais ce que (ou qui) je vais trouver au bout du chemin.

JR : À la lecture de ton récit, on se rend vite compte que tu es une personne animée par des valeurs fondamentales très fortes. Qu'est-ce qui oriente tes choix de vie ?

EB : La gratitude envers tout ce que nous offre la vie : des fruits accrochés aux arbres qui attendent de nous nourrir, des plantes prêtes à nous guérir, des paysages époustouffants, des animaux intrigants, des émotions passionnantes. La mer qui cache un deuxième monde sous les clapotis de ses vagues ou le spectacle de ses tempêtes. La vie a toujours été là pour nous offrir tout ce qu'il nous fallait afin de subvenir à nos besoins primaires et secondaires.

JR : En parcourant *Le Sablier*, le lecteur est témoin de plusieurs moyens que tu as pris pour ne pas sombrer alors que ta vie était figée. D'où te sont venus ces « réflexes » de survie ?

EB : Ne voulant pas sombrer dans le gouffre du désespoir, je me suis accrochée à la moindre petite chose qui me faisait du bien. Le yoga pour son endorphine. La poésie était aussi salvatrice, car je pouvais créer un monde et m'y glisser l'espace d'un moment. Je parlais souvent de la vie dans mes poèmes parce que c'était une des seules choses que j'avais en ma possession et qui ne me quittait pas. Les astres et les éléments étaient

toujours au rendez-vous avec leur spectacle doux ou sauvage. Le rire me faisait du bien – j'essayais d'alléger un peu quelques situations en trouvant le petit côté farfelu. Parfois, au lieu de mettre toute mon attention sur la kalachnikov de mon gardien, je rigolais en observant ses drôles de manies... la situation ne changerait pas de toute façon, alors la seule chose qui pouvait changer était ma façon de percevoir les choses pour ne pas devenir cinglée.

JR : Pendant près de six mois, tu as partagé ton quotidien avec trois autres femmes tenues en otages pendant plusieurs années. Que peux-tu nous dire de vos conditions de détention dans ce camp ?

EB : J'ai vécu une certaine accalmie en compagnie des femmes. Elles étaient captives depuis 2 et 3 ans et avaient reçu quelques biens matériels durant ces années. Comme par exemple, une brosse à dents, un miroir, une aiguille à coudre, une théière. Et surtout, le magnifique stylo, qui m'a permis de m'évader dans un monde imaginaire de poésie ! Les gardiens nous avaient à l'œil, mais ne venaient pas trop nous déranger sur notre « territoire de femmes ». Nous cuisinions pour nous-mêmes le riz ou les pâtes qu'on nous apportait. Nous discutions sous la tente blanche et nous servions de support moral l'une à l'autre. Deux des femmes avaient malheureusement de graves troubles psychologiques (choc post-traumatique) et la troisième femme assez âgée (73 ans) était malade physiquement. La réalité était dure; nous essayions de nous donner des trucs (sans grands résultats) pour aider à soulager la maladie mentale. Nous n'avions pas assez de ressources. Nous aidions la troisième femme autant que nous le pouvions. Nous étions toutes des combattantes et ne voulions voir aucune de nos comparses s'effondrer. Pour ma part, j'essayais de créer des petits jeux pour aider à passer le temps aux femmes et j'écrivais aussi de courtes histoires humoristiques pour les faire rire.

JR : Attendre implique d'être à la merci des ravisseurs. Vient le moment

où Luca et toi, vous allez jouer le tout pour le tout. Quel a été ce point de bascule où rien d'autre n'a compté que de vous échapper ?

EB : Nous n'avions tout simplement plus rien à perdre (sauf la vie). Nous savions que les otages ne sortaient pas et il y en avait qui était là depuis plus de cinq ans. Luca et moi étions tous les deux assez téméraires et désespérés pour tenter le tout pour le tout. Nous avons calculé 3 jours après la pleine lune pour avoir assez de temps de noirceur pour fuir incognito et ensuite, une fois la lune levée, assez de lumière pour nous diriger. La vie a été clémente et nous a servi un vent de sable cette nuit-là : le vent allait masquer les bruits causés par notre fuite et balayer le désert en effaçant nos traces.

« Nous n'avions tout simplement plus rien à perdre (sauf la vie). »

JR : Je te cite: « Je n'avais jamais détesté personne dans ma vie, ce n'est pas dans mon caractère, et je n'allais certainement pas commencer à dériver sur la rivière noire de l'aigreur et de l'animosité. » (p. 201). Maintenant que tu as recouvré ta liberté, réécrirais-tu cette phrase ?

EB : Oui, je l'ai écrite quand j'étais libre. La survie n'est pas quelque chose de facile et survivre mentalement me demandait beaucoup d'énergie. Si j'avais commencé à éprouver de la haine, mes journées auraient été insupportables. Puis, je suis une personne assez compréhensive. Les gardiens qui me détenaient agissaient comme des petits robots. Ils exécutaient les ordres du chef parce que c'est comme ça qu'ils sont élevés. La soumission est obligatoire pour aller au paradis (selon eux), puis, ils n'ont pas le droit de douter non plus (sinon, pas de paradis).

JR : Luca Tacchetto, ton grand ami et compagnon d'infortune t'écrivait ceci quelques mois après votre retour à la maison: « ... il m'arrive d'avoir le cœur qui pleure de bonheur. Je ne me souviens plus si avant cette expérience



Edith Blais. Photo par Krystel v. Morin

j'avais à ce point conscience de chaque petit souffle de vie : le passé commence déjà à se perdre dans les brouillards. » Dirais-tu, comme Luca, que ta vision du monde a changé suite à cette longue privation de liberté ?

EB : Bien sûr ! Personne ne ressort le même d'une telle épreuve. Nos visions changent et Luca (comme moi) nous ne prenons plus les choses, même les plus simples, pour acquis. Quand tu n'as plus rien, tu te rends compte de la valeur de tout. Tu te rends compte aussi à quel point ça peut être extrêmement dangereux d'être convaincu. Nous devons toujours garder l'esprit ouvert parce que la fermeture peut faire des ravages. Les hommes peuvent être bons et peuvent, malheureusement aussi, être cruels.

JR : Le grand psychanalyste Boris Cyrulnik a écrit un jour que « suite à un événement traumatique, il faut absolument partager et rester acteur, pour diminuer l'impact de la blessure ». Écrire ce livre a-t-il contribué à ta guérison ?

EB : J'ai pu réfléchir et mettre un peu d'ordre dans ma mésaventure. Répondre à quelques réflexions que j'avais, entre autres, sur mes ravisseurs, sur la vie... J'ai surtout pu revivre l'épreuve avec une autre vision : celle de la femme qui a réussi à se libérer.

La mode et l'art abaissent les préjugés!

Daniel Coulombe

Sherbrooke a vu apparaître ces dernières années plusieurs nouvelles friperies, des boutiques d'échanges de vêtements aussi. Bref, on assiste à la demande d'une clientèle plus diversifiée qui tourne le dos au *fast fashion*. L'achat de l'usagé s'est démocratisé, donnant aux citoyens une mission sociale face à l'environnement, la surconsommation, mais également en propageant des valeurs sensibles à l'art : contrer les stéréotypes, avoir de l'audace, accepter les différences; partager une vision singulière du monde.

Plusieurs artistes sont d'avis que les vêtements ne sont pas des œuvres qui doivent aller dans des musées même si cela se fait à l'occasion – en 2011, le Musée des beaux-arts de Montréal a présenté l'exposition sur les créations de Jean Paul Gaultier et récemment celle de Thierry Mugler. Tout est une question de définition et pour Louka Tessier, artiste d'ici de la relève «si l'art n'est que la traduction du langage esthétique et conceptuel par les mediums physiques des couleurs et des formes, la *fashion* devient alors

inséparable de l'art visuel».

Pour l'artiste sherbrookoise Ann Smith, le vêtement est en lien direct avec l'expression de la réalité : « J'ai envie d'être flamboyante à travers les vêtements que je porte. Ce n'est pas de l'art : c'est en quelque sorte une démarche artistique. C'est une facette de mon esprit qui souhaite communiquer ce vieil adage : être ce que l'on est tout simplement! »

Bien que l'idée générale est souvent de questionner l'art, de bouleverser les codes culturels, de se diriger vers une démarche créatrice, Ann s'oppose à cette vision éloignée du monde de l'art dans la mode vestimentaire. « Andy Warhol avait une intuition selon laquelle les musées deviendraient un jour de grands magasins! C'est une tragédie. Il a dit vrai! »

La controverse concernant la collection de sacs Louis Vuitton avec Jeff Koons, reproduisant des tableaux de grands maîtres, est loin d'être terminée. On doit questionner sérieusement la collaboration entre le monde du luxe et celui de l'art visuel.

Le luxe et les artistes cohabitent depuis belle lurette : orfèvrerie, voitures de collection, etc., la mode vestimentaire n'y échappe pas. Dans les années 1930, Elsa Schiaparelli et Dali ont collaboré dans des créations : le « cadran de téléphone », le « chapeau-chaussure », la « robe squelette » et l'iconique « robe homard ». De même, quelque trois décennies plus tard, Yves Saint Laurent s'est lancé dans des lignes d'artistes en rendant hommage à Mondrian, Wesselman, Matisse, Braque, Picasso. D'autres par la suite ont emboîté le pas : Gianni Versace et Andy Warhol, Miuccia Prada et le *street art*.

Au Québec, via le Web, on peut naviguer et faire l'achat sur plusieurs sites d'artistes dont les vêtements et les accessoires sont exclusifs et dérivés de leur art. Les artistes véhiculent des valeurs importantes, sociales et actuelles : vêtements éthiques, écoresponsables, exclusifs, abordables. *Art ou ne pas Art?* La réponse tombe dans l'indifférence... car, si à Sherbrooke, on constate de plus en plus de citoyens qui s'habillent osés, recyclés,

singuliers, colorés... l'impact risque de correspondre à l'abaissement des stéréotypes, des préjugés et catégorisation sociale.



Ann Smith et Louka Tessier, deux artistes sherbrookoises qui s'affichent tant par leur processus créatif que par leur style vestimentaire. Ils tiennent leurs œuvres respectives parmi celles d'Émilie Hamel exposées à la Galerie d'art Pickwick.

FESTIVAL
CINÉMA DU MONDE
DE SHERBROOKE

FCMS.CA **3 AU 10 JUIN**

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

Élixir

Consomme la bonne information

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

Jeux de hasard et d'argent

Cyberdépendance

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

Je m'enlise dans la fin du monde

Pierrette Denault

Tenue en otage par Al-Quaïda pendant 450 jours, la jeune Sherbrookoise Edith Blais a vécu l'inimaginable ne sachant jamais à quel moment on l'arracherait à la vie. Un an après sa libération, elle publie un livre fulgurant au titre évocateur, *Le sablier*.



Témoignage touchant qu'on savoure comme un thé à la menthe, à petites gorgées brûlantes. Raconté chronologiquement, le récit comprend 46 courts chapitres rassemblés en dix sections. Le lecteur suit pas à pas Edith et son compagnon d'infortune, Luca Tacchetto, dans un périple aux multiples rebondissements depuis leur rencontre redoutable avec des ravisseurs sans scrupules (à tout instant, ils pouvaient leur enlever la vie) jusqu'à leur disparition dans le désert du Sahara. Ce séjour périlleux, l'auteure le décrit dans ses moindres détails joignant à son texte des poèmes

et des dessins qui ajoutent de la profondeur à la narration. Écriture-catharsis sans nul doute.

Un rêve empoisonné

Partie réaliser son rêve d'enfance de découvrir l'Afrique et son âme ancestrale, Edith va tomber dans une embuscade tendue par des soldats d'Allah le 17 décembre 2018. Luca et elle sont alors loin de se douter qu'ils passeront 450 jours entre les mains de djihadistes pour qui ils représentent une monnaie d'échange. *Le sablier* lève le voile sur le quotidien des otages : un véritable cauchemar où se succèdent, dans l'enfer du désert, les menaces à la pointe des kalachnikovs, les dangereux déplacements nocturnes sur des motos, deux séances de jeûne, la séparation des otages le 4 mars 2019 – elle sera privée de la présence de Luca pendant une grande partie de son séjour, ne sachant pas quel sort lui était réservé ni même si on l'avait exécuté –, les morsures d'insectes, la privation d'eau, le transfert aux mains des Touaregs, la soumission jusqu'à l'islamisation forcée!

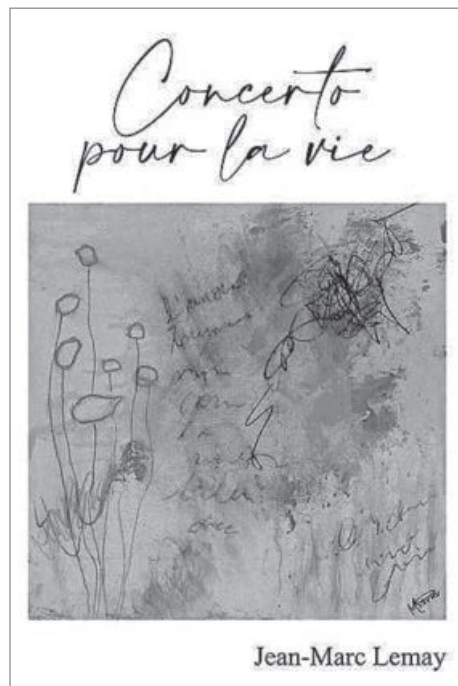
Comment ne pas sombrer dans la folie dans ces conditions? C'est l'une des nombreuses questions que se posera le lecteur d'un chapitre à l'autre. Edith raconte que la poésie, le dessin, le yoga et même le rire l'ont empêchée de tomber dans le gouffre du désespoir. Le livre se conclut par une lettre de Luca et un hymne à la vie.

Aujourd'hui, Edith Blais est une femme lumineuse et reconnaissante envers toutes les personnes qui l'ont portée dans leur cœur durant sa captivité. Son livre atteste de sa remarquable résilience et d'un profond humanisme.

Concerto pour la vie

Pierrette Denault

Jean-Marc Lemay est un homme engagé depuis toujours. Aujourd'hui, il donne à lire la suite de *Graffiti de mémoire*, un récit de vie dans lequel il relatait ses premières années jusqu'à la jeune vingtaine. Dans ce second tome, qu'il destine à ses enfants et ses petits-enfants, il formule le vœu qu'ils n'oublient pas leurs racines et qu'ils deviennent à leur tour des foetus de rêves, comme il s'est efforcé de l'être lui-même tout au long de son existence.



Concerto pour la vie relate la vie de Manuel (alter ego de l'auteur) alors qu'il traverse la seconde moitié du siècle dernier. Le personnage principal est rarement en phase avec son époque. D'une première obédience (quatre années comme frère enseignant à Saint-Georges de Beauce), Manuel conserve de nombreux souvenirs (heureux et tragiques) qui ont jalonné son enseignement près de La Chaudière.

La vie en communauté était, elle aussi, jalonnée de surprises de toutes sortes. Lors de sa deuxième obédience, Manuel se retire bien malgré lui de la

vie publique : il est assigné au jувénat et doit se plier à de nouvelles exigences. «J'avais l'impression d'être entré dans une grotte pré-colombienne ou dans une chambre froide aux odeurs de sainteté», dit-il. Mais c'était sans compter sur le caractère indomptable de ce doux rebelle. N'étant pas fait pour vivre en vase clos, Manuel allait faire ses marques en classe. Fort d'une formation toute récente, il allait s'engager dans le courant moderne de la révolution tranquille dans l'enseignement: étude des grandes œuvres littéraires, pièces de théâtre, ciné-club, etc. Pour le plus grand bonheur des élèves et parfois au grand dam de vieux frères scandalisés à la vue d'acteurs dansant en collants! C'est à l'école Sacré-Cœur de Windsor que Manuel (alias Jean-Marc Lemay) atterrit à la fin de juin 1967. Enfin un vent de liberté entre dans la vie de cet homme en soutane; enfin il se déploie.

L'écriture de Jean-Marc Lemay est parfaitement maîtrisée – il a enseigné

les langues pendant 37 ans. Poète à ses heures, il aime jouer avec la langue, sème un peu partout des jeux de mots, jongle avec les tonalités (tendresse? irrévérence?). Il cite, ici et là, des extraits de chansons, des poèmes (ceux de grands auteurs et les siens). Son plaisir d'écrire est palpable.

Fresque d'époque, Concerto pour la vie dessine à grands traits (et parfois sur le ton de la confiance) les tenants et aboutissants de la carrière d'un enseignant dévoué, d'un homme libre qui aimait ses élèves et tentait de se tenir à la plus grande hauteur de lui-même. Le récit intéressera tout d'abord les proches de l'auteur, mais aussi ses anciens collègues et élèves et toute personne que la démocratisation de l'enseignement au Québec interpelle.

NOTE : Pandémie oblige, il n'y aura pas de lancement. On contacte l'auteur au 819-563-7297.

Le faux parler

Bernard Couture

L'écho me murmura à l'oreille
La vie est un aller sans retour
Confus les oreilles me frétilent
Est-ce que l'écho est mon allié

L'écho me chuchota à nouveau
Sans retour sans aucune déviation
À ne rien comprendre je deviens agité
Je suffoque à ne pouvoir rien expliquer

L'écho me traque comme si j'étais une proie
Cela m'obsède à devenir excessif
Comment puis-je éviter de me triturer l'esprit
Feindre la sourde oreille pour éclipser l'écho

L'écho me persécute au point de me fragmenter
Je suis éclaté et la logique ne peut m'apaiser
L'écho de ma pensée est contaminé par des vérités
dénudées de sens

La vie est un aller sans retour

L'écho me taraude l'esprit comme un insecte qui
dévore un arbre

Mon esprit s'agite à vouloir exploser ce bavardage
Faire fondre une pensée en reconnaissant qu'elle ne
nous appartient pas

L'écho s'amenuise jusqu'à disparaître

Choisir le bon chemin

René Guillemette, artiste-peintre

Choisir le bon chemin
Se prendre par la main
Marcher ensemble
Ça serait merveilleux, il me semble.

Choisir le bon chemin
Ne pas attendre à demain
Partir aujourd'hui
Cheminer avec autrui.

Choisir le bon chemin
Redevenir gamin
Le cœur léger
Choisir de s'amuser.

Choisir le bon chemin
On est tous des humains
Réapprendre à s'aimer
On doit recommencer.

La résilience

Michelle

La résilience est une force intérieure des plus extraordinaires.
C'est une forme de courage surnaturel !
Elle vient du plus profond de l'être,
Lorsque la souffrance est trop grande.
Il est d'une grande importance de nourrir cette résilience,
Car c'est un précieux cadeau de la vie.
Elle trace un chemin vers la paix intérieure,
Ainsi que vers la joie de la vie !

Le Parfum

Alexis Brice

Une arrière-pensée guette mon esprit
Laisse-moi te fiancer, te dis-je en miettes qui s'éparpillent
Triste, ré-offensé de me faire dire : Tu n'es point l'Homme de ma vie

S'éprendre. Éperdument
Sans entendre les sentiments
S'étendre. Confortablement
Sans attendre. Aucun rendement

Répondre notre sang, plus d'une fois en faisant des enfants
Si seulement...

Si seulement tu m'aimais, ce serait parfait
Humblement, j'irais, mon cœur j'ouvrirais
Pour enfin connaître l'Amour, le vrai
Ton parfum, un désamour, encore aujourd'hui, je reconnais...

Ce à quoi on ne pense pas

Jacques Quintin, philosophe

La pandémie de la Covid-19 met en scène plusieurs tensions entre différentes idées. Par exemple, il y a une forte croyance au caractère sacré de la vie. Tout doit être mis en place pour préserver la vie. Dans ce cadre de pensée, il est normal qu'on fasse de nos soignants des héros. Ils se battent pour la vie à tout prix. On agit comme si la vie était une fin en soi au lieu d'être un moment en vue de l'accomplissement de soi.

Cette perspective entre en tension avec une approche propre à la pensée comptable de l'utilitarisme où l'être humain vaut, à la limite, une boîte de conserve de petits pois. Les statistiques nous informent que plus de 75% des personnes qui décèdent de la Covid-19 sont âgées de plus de 80

ans avec de nombreuses comorbidités, de sorte que ces personnes auraient probablement trouvé la mort à l'intérieur des deux années suivantes. On en arrive à la conclusion qu'il y a un énorme déséquilibre dans notre investissement. Dans ce cas, il serait préférable de sacrifier quelques personnes pour un meilleur bénéfice pour l'ensemble de la population. L'enjeu consiste à bien répartir les ressources lorsque celles-ci sont limitées.

On pourrait aussi se demander si ce n'est pas dans l'ordre de la nature qu'une partie de ses éléments, autant au niveau des forêts que du monde animal, doit mourir afin qu'elle puisse atteindre un meilleur équilibre permettant sa propre régénération. La mort est une partie intégrante de la

vie. Respecter la vie comme processus naturel, c'est accepter la mort comme passage obligé.

Il y a aussi un autre présupposé : l'idée que tout doit être fait, surtout si nous avons les moyens pour le faire. Les moyens dictent la finalité. Parce qu'on peut prolonger la vie avec des moyens techniques prodigieux, nous croyons que nous devons le faire.

On peut voir dans ces différentes perspectives un mécanisme de défense contre la souffrance. On s'invente des croyances pour ne pas affronter l'abîme de l'existence humaine qui renvoie au fait qu'on ne sait pas ce qu'est la vie humaine.

Alors, pour sortir de ces tensions, il convient de passer par un questionnement sur le sens de la vie,

de la maladie, de la souffrance et de la mort. On ne pourra jamais prendre des décisions libres et éclairées si nous ne nous rendons pas disponibles à la dimension abyssale au cœur de chaque être humain.

La mort est encore un tabou aujourd'hui. Ce qui l'est davantage, c'est l'idée que l'existence est faite de perte et marquée par la finitude. Et ça, on ne veut pas l'entendre. On veut tout avoir.

Il semble que l'une de nos difficultés provient du fait qu'on s'appuie sur une seule valeur au lieu de les mettre en dialogue. Il ne s'agit pas de trouver une solution miracle, mais de commencer par apprendre à poser des questions de sens et avec l'idée que le sens de la vie demeure une énigme.

Il est où le bonheur, il est où ?

Lucie Lafrenière

Julian Assange, le célèbre lanceur d'alerte, a affirmé que désormais tout est possible. Alors qu'en général, les gangs de rue de Rio de Janeiro guerroyent en vue de contrôler leurs territoires, en pandémie, ils ont fait une trêve afin de venir en aide aux personnes âgées et aux plus démunis. Dans The Guardian, un article dénonce l'idée avancée par certains conservateurs de sacrifier les plus de 70 ans afin de sauver l'économie américaine. Tout est désormais possible.

Où se cache le bonheur ?

Ce n'est certes pas La Mélodie du bonheur, mais sommes-nous dans un long chemin vers la désespérance ? Où est le bonheur ? Bien niché chez ceux nés du bon côté de la vie, peut-être... Les mieux nantis de la société ont récupéré leurs pertes financières au bout de neuf petits mois, les plus pauvres en neuf longues années. Les introvertis souffrent moins. Ils lisent, réfléchissent, écrivent, créent, font des casse-têtes, des mots croisés, etc...

Avoir une base en informatique, c'est être du bon côté de la vie. Les sportifs sont bénis des dieux. Promener son chien, à l'heure du Bonhomme Huit Heures ! Voler un chien... Désormais tout semble possible. Or, difficile de trouver le bonheur quand on vit à cinq, dans un 5 et demi, sombre, pas de cour, à gérer le télétravail, et les allers-retours en classe, pas de classe. Trouver le bonheur dans le Nutella semble hors de portée.

Être heureux en 2021 ?

Comment être heureux dans cette triple crise sanitaire, économique, psychologique ? Et environnementale ? Premièrement, avoir un bon système immunitaire. Ne pas servir de machine à copier au virus. Si tel est le cas, ne pas avoir trop de symptômes invalidants. Ne pas contagier quelqu'un. Deuxièmement, mettez vos masques ! Graucho Marx, célèbre humoriste, nous dirait : Oui, je sais que les masques ne servent à rien, mais le virus le sait-il ? Lavez-vous les mains ! Considérez-vous chanceux quand vous recevez la bonne quantité et qu'il a une odeur agréable. Garder

la distance de 2 mètres ! Cette mesure sanitaire paradoxale, qui exhorte à ne pas serrer de mains et à s'isoler en est une de solidarité.

Troisièmement, comme le disait Emmanuel Kant « Obéissez, mais réfléchissez, maintenez la liberté de penser. » En Chine, la liberté est le pire virus. Un citoyen dénonçant les erreurs du gouvernement se voit privé de téléphone, et donc, de sa vie, car dans ce pays tout se fait grâce à lui. Quatrièmement, après 2020,

ce ne seront pas des années où nous aurons tout ce que nous voulons, mais plutôt celles où l'on doit apprendre à apprécier tout ce que l'on a : un chez-soi, de la nourriture, de l'eau, l'amour d'autrui, et une tâche inspirante. Vouloir plus est désormais de l'ordre de l'impossible, sauf pour ceux nés du bon côté de la vie.

Le bonheur étant contagieux, de même que le malheur, à vous de choisir votre camp.



Éliso, la Nature dans la peau

Jerry Espada

Le printemps est enfin arrivé! Contrairement à nous, humains, qui avons besoin de technologies et de calendriers pour appréhender les saisons, les animaux, eux, sont directement connectés à la Nature.

Ils savent très bien quand c'est le temps de sortir de leur hibernation (état d'hypothermie régulée, comme les marmottes, les hérissons et les souris), de leur hibernation (baisse des fréquences cardiaques sans hypothermie, comme l'ours et le raton laveur facilement réveillés), ou encore revenir de leur migration. Mieux les connaître, pour ainsi mieux les comprendre, nous aide à repenser notre rapport à la Nature, à soi et à notre vie en société. Peut-être bien que nous en avons besoin!

Myriame Tanguay et Jean-François Desroches sont deux estriens passionnés de Nature. Ils en ont fait leur profession, notamment en



Une rainette versicolore. Photo par Jean-François Desroches

cofondant Éliso, un service-conseil en faune et en flore. Sur le site Internet d'Éliso, vous trouverez l'Encyclopédia Naturae, une superbe collection de photos, vidéos, audios et informations sur plusieurs bibittes, fleurs et plantes du Québec.

Au total, 16 espèces animales, terrestres ou marines, sont répertoriées, des poissons d'eau douce et marins, aux insectes, en passant par les petits mammifères, les

lézards, les araignées, les crustacés... et mêmes les animaux étranges! Les végétaux sont aussi bien représentés. Des arbres et arbustes aux plantes aquatiques en passant par les plantes urticantes (important de les reconnaître celles-là!), les plantes des champs et forestières jusqu'aux orchidées. Chaque catégorie est divisée en six ou sept sous-catégories.

En vous offrant une petite promenade numérique dans cette encyclopédie, vous pourrez, entre autres, mieux comprendre les anoures...

Sachez identifier les anoures du Québec

Les anoures sont des amphibiens dépourvus de queue à l'âge adulte. Parmi eux, les crapauds, rainettes, grenouilles et autres xénopes lisses. Lors de votre promenade numérique, vous apprendrez à différencier la rainette faux-grillon boréale de la grenouille des marais.

La rainette faux-grillon boréale a un corps en forme de poire, sillonné de rayures sombres, au nombre de trois sur le dos. Elle a de petites ventouses aux doigts et aux orteils et grimpe peu comparativement aux autres rainettes. Elle se reproduit tôt au printemps et on la repère au chant caractéristique du mâle, un court crescendo saccadé répété inlassablement, comme un grillon!

La grenouille des marais, elle, se reconnaît à ses taches foncées de forme rectangulaire. Elle arbore une couleur cuivrée et l'intérieur de ses cuisses est jaune. On la trouve souvent dans les montagnes (bizarre, hein?). On compare son chant à un ronflement qui ressemble à une moto vous doublant sur l'autoroute à toute vitesse.

Allez voir et écouter Éliso, vous deviendrez un pro des anoures!

Les charlatans quantiques

Thomas Gobeil

La mécanique quantique : c'est un concept dont plusieurs ont entendu parler, et que peu comprennent. Si vous êtes un amateur de films de science-fiction ou de super-héros, vous avez sans doute déjà entendu la mention de superposition quantique, d'enchèvement, de téléportation quantique, etc.

Hollywood utilise le terme «quantique» comme de la magie afin d'expliquer des phénomènes impossibles ou des technologies futuristes. Pourquoi cette explication est-elle si souvent utilisée? La mécanique quantique est complexe, et il est relativement facile de lui accorder des capacités extraordinaires. Le véritable problème émerge quand ceci est fait aux dépens des gens. Le coupable principal est la pseudoscience de médecine «quantique». En effet, la totalité du mysticisme quantique s'appuie souvent sur une mauvaise

interprétation des principes de la mécanique quantique pour légitimer ses pratiques.



Deepak Chopra, un des promoteurs les plus actifs du mysticisme quantique.

Le mysticisme quantique est une appropriation de certains principes quantiques par le mouvement Nouvel Âge qui cherche à légitimer l'impact de la conscience sur le monde physique. Ceci est fait pour donner foi à la croyance que la conscience humaine peut directement affecter le

monde physique, incluant la guérison et le prolongement de la vie. La «preuve» de cette croyance la plus fréquemment utilisée par les amateurs de ces pratiques est l'expérience des doubles fentes de Young, une expérience célèbre en quantique.

Cette expérience a démontré que la lumière se comporte comme une onde quand elle n'est pas observée mais, dès qu'elle est observée, elle adopte soudainement le comportement d'une particule! Certains auteurs du mouvement Nouvel Âge ont sauté sur ce résultat, affirmant qu'il démontrait que la conscience (le fait d'observer la lumière) avait la capacité de changer son comportement. Cependant, ce que ces auteurs ont négligé dans leurs affirmations est le fait que l'observation dans ce genre d'expérience n'est pas faite par un humain regardant la lumière, mais via des mesures effectuées par des appareils! Le changement dans le comportement de la lumière est plutôt le résultat de

l'acte de la mesurer, et non celui de l'influence de la conscience humaine.

De plus, les effets extraordinaires de la mécanique quantique ne sont présents que dans des conditions extrêmes, le plus souvent à l'échelle subatomique et à des températures proches du zéro absolu. Ces effets ne sont pas observables dans notre quotidien, et les appliquer directement est une erreur. Il est important de réaliser que les principes quantiques ne sont valides que quand ils sont appliqués dans le bon contexte. Il est primordial de garder un esprit critique face à ces réclamations, et de savoir distinguer ce qui est trop beau pour être vrai. L'appropriation de concepts avancés en science par des charlatans pour vendre de la médecine alternative n'est pas du nouveau, après tout!

Les fourmis charpentières

Martin Beaudry, président de Solution Cimex

Présentes dans la nature où elles jouent un rôle bénéfique, les fourmis charpentières peuvent causer des dommages en s'introduisant dans les murs, dans les plafonds ou dans toute autre structure en bois. Souvent, leur présence indique des problèmes de charpente, d'isolation ou d'infiltration d'eau. C'est pourquoi leur extermination est conseillée.



Fourmi charpentière

Comment les reconnaître? On en retrouve des rouges et des noires, tirant toutes les deux sur le brun. Les mâles mesurent une dizaine de millimètres et ont des ailes, tout comme les futures reines. Au printemps, les jeunes reines s'accouplent, puis perdent leurs ailes et en mai, les fourmis ailées sortent du nid et s'envolent. C'est donc à cette période qu'il faut particulièrement bien surveiller les processions d'ouvrières qui mesurent de 6 à 13 mm.

Les fourmis charpentières creusent des galeries dans le bois ou d'autres matériaux pour y pondre leurs larves. Elles affectionnent particulièrement les résineux humides. Contrairement aux termites, elles ne se nourrissent pas du bois, mais laissent un peu partout des signes de leur présence sous forme de petits tas de sciure éjectée des galeries.

Comment trouver leur nid

Le nid est le lieu où la reine donne naissance aux ouvrières. Il peut y en avoir plusieurs dans une maison. Pour repérer leur nid, il faut d'abord observer leurs allées et venues, car elles sortent pour s'alimenter et reviennent afin de nourrir la reine reproductrice. Un autre indice est la présence de petits tas de bran de scie à l'entrée d'un de leurs passages, car elles creusent dans les structures en bois. Enfin, à l'aide d'un stéthoscope, il est parfois possible d'écouter le bruit qu'elles émettent en creusant leurs galeries.

L'extermination professionnelle

Les professionnels en gestion parasitaire sont souvent munis d'instruments à la fine pointe de la technologie pour localiser les fourmis et les exterminer. Par exemple, des caméras thermiques permettent de détecter les variations de température dans les murs. Ces endroits

témoignant d'écarts de température sont à risque de produire de l'humidité et sont souvent appréciés par les fourmis charpentières. Aussi, des lecteurs d'humidité intramurale confirment la présence de secteurs humides et des radars ultrasensibles permettent au besoin de détecter le mouvement des fourmis à l'intérieur des murs sans avoir à les détruire.

Pour sa part, Solution Cimex utilise des produits à faibles impacts environnementaux sans toutefois en compromettre l'efficacité. Le Plan vert en est un bel exemple. Écologique et sécuritaire pour les enfants et les animaux, ce traitement protège contre la présence de fourmis tout au long de l'année, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la maison. Il comprend entre autres des traitements mensuels avec appâts afin d'obtenir des résultats efficaces et à long terme.

FIER PARTENAIRE DU JOURNAL DE RUE

SOLUTION CIMEX

Unis contre les punaises de lit et autres parasites.

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

TRAITEMENT À LA VAPEUR

TRAITEMENT PAR CONGÉLATION

DÉTECTION CANINE

TRAITEMENT THERMIQUE

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

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

FOURNISSEUR MEMBRE

FOURNISSEUR MEMBRE

1011 MEMBRE

PERMIS ÉMIS PAR LE MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DE L'ÉNERGIE, DU BIEN-ÊTRE ET DES MATHÈRES ENVIRONNEMENTALES ET DES MATHÈRES ENVIRONNEMENTALES

SHERBROOKE 819 200-5332 WWW.SOLUTIONCIMEX.COM

UNE CHANCE UNIQUE

UN MILIEU OÙ VOUS POURREZ FAIRE UNE VRAIE DIFFÉRENCE

- Venez contribuer à la « fabrication » de **projets qui font rêver** partout en Amérique du Nord.
- Joignez-vous à une équipe d'**artisans exceptionnels** qui, comme vous, sont **passionnés par la qualité** dans le moindre détail.
- **Fuyez la routine** en ayant accès à de nombreux parcours professionnels visant à développer votre **polyvalence**.
- Offrez-vous un **environnement sécuritaire**, dynamique et rempli de **défis stimulants**.
- Profitez de notre **Centre Innovation** pour y parfaire vos connaissances et développer vos compétences en continu.

- Bénéficiez d'une **rémunération vraiment concurrentielle** et d'une gamme complète d'**avantages sociaux** :
 - Assurances collectives complètes
 - Programme d'incitation à l'épargne personnelle
 - Uniformes de travail
 - Prix avantageux sur les produits Cabico
 - Programme d'aide aux employés
 - Programme de reconnaissance des années de service
 - Prime de référencement à l'embauche
 - Rabais au centre sportif

CABICO armoires sur mesure

NE CHERCHEZ PLUS ! NOUS AVONS ENVIE DE VOUS CONNAÎTRE.
Faites-nous parvenir votre candidature par courriel. → talent@cabico.com

Votre Espace-Famille, pour que le souvenir perdure

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

Bien des repères sont chamboulés durant la pandémie. On se réinvente, comme on l'entend si souvent ces derniers temps. Nos actions quotidiennes prennent des chemins bien différents; il en va de même lorsque la mort vient frapper à la porte. Alors que nous avons tant besoin de soutien et de la solidarité de nos proches, voilà que nous devons faire des choix, trouver d'autres avenues pour tenter de donner un sens à cette perte.

Depuis quelques mois, la Coopérative funéraire de l'Estrie propose une toute nouvelle avenue aux familles pour que puissent continuer, malgré les restrictions sanitaires, les souvenirs, le besoin de mémoire et la solidarité. Lorsqu'un décès survient, nous proposons à la famille l'ouverture de leur Espace-Famille. Cette page privée, réservée à eux seuls, leur ouvrira quelques portes pour se mettre en action.

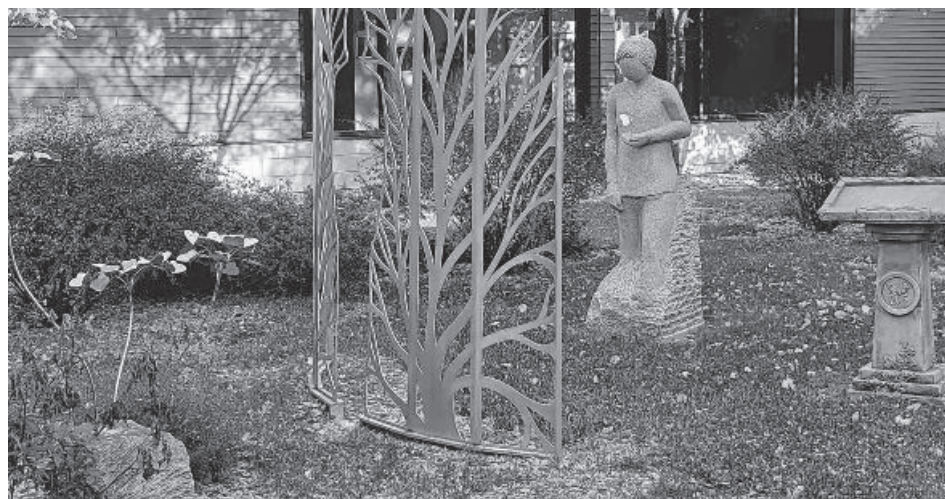
Se mettre en action

En ouvrant votre espace privé, on vous explique quelques notions quant aux raisons de tenir des funérailles et quelles sont les étapes auxquelles il faut songer. Viendra ensuite la possibilité de rapatrier et de noter les renseignements essentiels pour le côté légal de la déclaration de décès. Par la même occasion, vous pourrez élaborer les premiers mots de l'avis de décès et les personnes à nommer, entre autres.

Favoriser la collaboration et trier les souvenirs

Votre Espace-famille se veut également un lieu d'échanges et de partage. Les messages de sympathie vous étant adressés par l'avis de décès s'y retrouvent avec l'adresse courriel de l'expéditeur, histoire de favoriser le contact.

Vous pouvez utiliser cette plateforme pour envoyer un courriel à plusieurs



La cour intérieure du complexe de la rue du 24-Juin de la Coopérative funéraire de l'Estrie. L'œuvre de granit et aluminium de l'artiste Amélie Pomerleau propose sa vision du passage que représente la mort. Certains y voient un passage vers la rencontre d'une autre vie, éternelle cette fois. D'autres y voient le passage dans le monde des souvenirs, qui demeure une façon de rester présent pour les proches éplorés.

personnes à la fois pour leur demander, par exemple, de vous faire parvenir des photos des plus beaux moments vécus avec la personne qui vous a quittés. Ces souvenirs, de différentes provenances, de différents moments de la vie de l'être cher, pourront alors être mis ensemble et diffusés par l'avis de décès et l'écran lors de l'exposition.

Une autre façon de rendre hommage à la vie, au parcours de celui ou celle qui a été si important pour vous. Actuellement, nous ne pouvons être réunis de façon réelle. Mais en concentrant ainsi les actions vers le souvenir, vers les beaux moments, vers des rituels significatifs, le soutien et la solidarité sont tout de même présents, sous une autre forme.

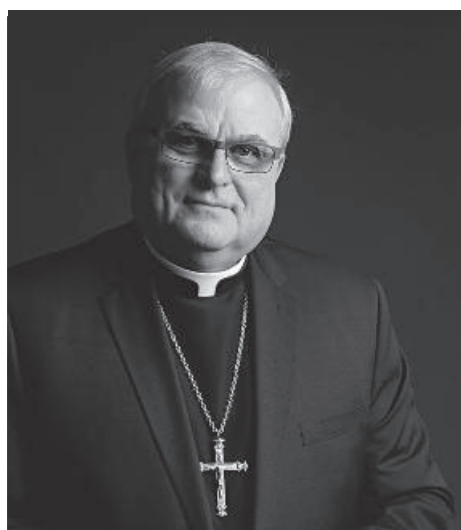
Monseigneur Luc Cyr encourage la vaccination

À l'heure où le Québec commémore la mémoire des personnes décédées de la COVID-19, l'Archevêque de Sherbrooke, Mgr Luc Cyr, encourage la population à se faire vacciner.

Dans un communiqué émis le 9 mars 2021 par la Conférence des évêques catholiques du Canada, il est stipulé que «si l'on a le choix entre différents vaccins, il faut toujours préférer et choisir le vaccin le moins lié à des lignées cellulaires dérivées de l'avortement, lorsque c'est possible.»

«Je vous invite à vous faire vacciner. Je me ferai vacciner peu importe la compagnie d'où il provient, indique Mgr Luc Cyr.

Certes, l'Église catholique croit à la protection de la vie à toutes les étapes. Toutefois, dans ce contexte de pandémie mondiale où des milliers de personnes sont décédées de la COVID-19, l'Archevêque de Sherbrooke estime que le vaccin permet aussi de protéger la vie.



Monseigneur Luc Cyr, archevêque de Sherbrooke

«Le vaccin est une façon d'être solidaire les uns envers les autres. C'est un acte de charité qui permet de se protéger et de protéger les plus vulnérables d'entre nous», conclut Mgr l'Archevêque.

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

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

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

**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE**

Pour toutes les Alice de ce monde

Pierrette Denault

Ils sont tous morts : ma tante Alice, son mari, ses enfants et... ses clients. J'aimais ma tante Alice d'un amour tendre. Elle m'aimait bien aussi et lorsqu'elle me pressait contre elle, je traînais longtemps son odeur épiciée de tabac et d'alcool. C'était en 1950, elle avait un mari au sanatorium, deux enfants à nourrir et un mal de vivre à soigner.

De temps en temps, la parenté allait lui porter des victuailles, car le travail du sexe (TDS), qu'on appelait à l'époque la prostitution, était son unique source de revenu. Quels risques aurait-elle pris en temps de pandémie? La question, qui ne s'est pas posée à l'époque, est pertinente au moment où circule sur la planète la COVID-19.

Crever de faim ou de la COVID

En raison de toute la criminalisation qui entoure ce métier toutefois légal, on refuse la PCU/PCRE aux TDS, car la plupart des gens dans cette industrie ne déclarent pas leur salaire. Malheureusement, faute d'avoir accès à de l'aide financière gouvernementale, certaines personnes ont continué de faire le travail du sexe en personne pour pouvoir survivre. Interrogée à ce sujet, Charlene Aubé, intervenante chez CatWoman, précise que le nombre de clients ayant considérablement diminué, il y a de fortes chances qu'il y ait davantage de négociations au niveau des prix/services, ce qui ouvre parfois la porte à l'agressivité de la part des clients, en plus d'être à risque d'être judiciairisés en raison des lois liées à la pandémie. Aussi, les TDS vivent encore plus de stigmatisation de la part de gens qui ne comprennent pas pourquoi leurs activités sont poursuivies.

On s'en doute, exercer ce métier dans les conditions imposées par la pandémie (bars et salons de massage fermés, confinement et distanciation) représente davantage de risques qu'avant la pandémie. Ainsi, « plusieurs femmes, admet CatWoman, se sont tournées vers les services web pour le moment. Certaines ont gardé seulement quelques clients qu'elles connaissent

bien et en qui elles ont confiance. Pour celles dont il est question de survie, l'offre de services a continué malgré les risques accrus : des clients sont plus exigeants malgré le contexte où les contacts sont interdits. » Parfois on décide de continuer à travailler de chez soi et on tente de mettre le plus de mesures sanitaires possibles en place pour que les rencontres soient plus sécuritaires. D'ailleurs, CatWoman a fait un petit guide à l'attention des TDS qui continuent de travailler présentement afin de diminuer les risques de contagion.

Leur priorité n'est pas la pandémie.

En criminalisant les clients, les nouvelles lois rendent encore plus vulnérables les TDS. Par peur de faire condamner leurs clients, les TDS doivent se cacher pour travailler dans la clandestinité, n'ont plus le temps de négocier leurs prix/services comme il faut, doivent travailler plus pour faire les mêmes montants qu'avant, car moins de clients se risquent à être criminalisés, et elles doivent rester floues lors de l'affichage de leurs services afin de rester dans la légalité (ce qui peut amener ambiguïté et agressivité).

Dans une entrevue accordée à Radio-Canada en février 2020, Sandra Westley, directrice générale chez Stella Montréal affirmait ceci : « La vaste majorité des TDS ont dû arrêter de travailler dès que les risques sont devenus évidents, on a des femmes qui actuellement sont dans des situations de pauvreté extrême, qui ont des enfants et qui ont même de la difficulté à se nourrir. » Il est certain que la réalité en région ne peut être comparée à celle de la grande métropole, principalement en raison de la démographie. Cependant, ajoute CatWoman, la réalité des femmes dans l'industrie du sexe est partout la même en ce moment. Certaines femmes, dans des conditions plus précaires, ont dû poursuivre leurs activités question de survie (que ce soit pour manger ou simplement pour être en mesure d'avoir leur dose quotidienne de drogue). Une subvention de Centraide au printemps dernier a permis d'offrir aux femmes de ce

milieu des cartes cadeaux d'épicerie et de pharmacie pour des produits essentiels.

Travailler dans la clandestinité

Les TDS vivent beaucoup de violence. Outre la stigmatisation et la discrimination, le travail est souvent exercé dans des conditions dangereuses. Actuellement, ils sont plus que jamais exposés au danger. Afin d'éviter l'arrestation de leurs clients, les travailleurs et travailleuses du sexe opèrent dans la clandestinité, dans des milieux cachés, et de moins en moins en association avec d'autres personnes pouvant assurer leur sécurité.

Soudain, je pense à toutes les Alice de ce monde pour lesquelles le TDS représente bien des dangers. Sans filet social, la pandémie les rend encore plus vulnérables.



Les femmes sont plus en danger que jamais dans la pratique du travail du sexe.

À l'automne 2018, la Fédération de Femmes du Québec s'est positionnée en reconnaissant la capacité d'agir des femmes dans l'industrie du sexe.

De ce fait, elle lutte pour leurs droits, leur santé, leur autonomie, leur liberté d'expression, leur sécurité ainsi que des conditions de travail décentes. À ma connaissance, la FFQ ne s'est pas positionnée clairement en faveur de la légalisation ou la décriminalisation du travail de sexe malgré tout. Cependant, la Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida, organisme dont IRIS Estrie est membre, se positionne en faveur de la décriminalisation du travail du sexe, dans une perspective de santé sexuelle, de droits humains et d'accès aux soins de santé et services sociaux. Cette décriminalisation aurait des impacts positifs sur leurs conditions de travail et leur sécurité, sur la prévention du VIH et des autres ITSS, ainsi que sur la stigmatisation du travail du sexe qui entrave souvent l'accès facile aux services de santé et services sociaux, tout en maintenant une relation antagoniste entre les policiers et les TDS.

Pour l'instant, malgré le grand travail de plusieurs organisations sur la question, le travail du sexe reste criminalisé par les lois qui l'entourent et par la criminalisation de tous les clients. Ces lois mises en place en 2014, avec une vision très abolitionniste, n'ont fait que mettre les travailleurs et travailleuses du sexe plus en danger que jamais, les obligeant à travailler de façon clandestine, comportant donc plus de risques de multiples violences.

Source : Charlene Aubé, intervenante volet CatWoman chez IRIS Estrie

Un outil thérapeutique pour retrouver du sens

Véronique Lemay

Le Journal créatif est un journal intime non-conventionnel créé par Anne-Marie Jobin qui allie les modes de l'écriture, du dessin et du collage.

Anne-Marie Jobin, travailleuse sociale de formation, entreprit à 28 ans une formation en art-thérapie. Utilisant le journal intime depuis son adolescence, à 35 ans elle découvre que les arts visuels et l'écriture utilisés conjointement forment un outil puissant de connaissance de soi. Elle conçoit des ateliers du journal créatif en 1998 et finalement élabore la méthode que l'on retrouve dans ses livres. Ce projet créera un engouement inattendu et, en 2004, Anne-Marie fonde l'École le Jet d'Ancre et commence à former des personnes à la méthode du journal créatif. À ce jour, on retrouve six livres en librairie de cette méthode.

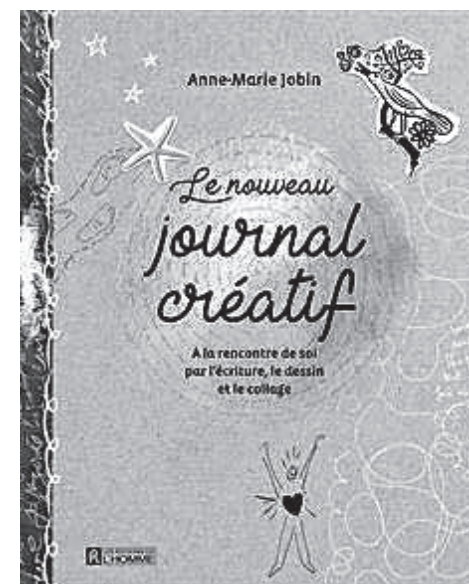
Le journal créatif combine des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal thérapie et de créativité. En fait, c'est une invitation à un voyage intérieur, à sonder les parties intimes de notre être que notre rationnel parfois nous cache, à entrer en contact avec nos ressentis et nos ressources intérieures. Le fait que la méthode nous propose d'oublier le souci de performance et de perfection rend la pratique ludique où le jeu et la créativité sont à l'avant-plan. Il propose une présence attentive à ce qui se passe en nous, à notre vie et à notre voix intérieure afin de mieux s'aligner dans notre existence, de retrouver ce qui a du sens pour nous et de donner de l'âme à nos projets.

La technique est accessible à toutes et à tous, elle ne requiert que très peu de matériel : des crayons de bois

et de feutre de couleurs variées, des pastels secs et à l'huile, des ciseaux, de la colle, des magazines et un cahier. L'important dans cette pratique est de se donner un rythme et surtout de faire preuve de bienveillance avec soi-même. C'est une méthode qui peut être encadrée par un thérapeute formé mais qui, en soi, ne demande pas de suivi, pouvant être pratiquée à la maison quand on le désire.

J'ai découvert cet outil il y a deux ans à un moment de ma vie où j'ai perdu pied, où je recherchais le lien avec mes valeurs, ma vie intérieure et ce qui a du sens pour moi. J'ai commencé une pratique régulière du journal créatif que j'utilise encore à ce jour et cela m'a permis de clarifier mes intentions, de me reconnecter à moi-même et de retrouver de la confiance en moi.

Le journal créatif, pour reprendre les mots d'Anne-Marie, est un moyen pour écouter jaillir du silence notre énergie créatrice et unique.



À vos plumes!

Nancy Mongeau

Le Journal de rue de l'Estrie offre des ateliers d'écriture, avec la participation financière du Gouvernement du Québec et de l'Initiative sherbrookoise en développement des communautés. Cette série de huit ateliers sera offerte de façon récurrente auprès d'organismes locaux durant une période de trois ans.

L'objectif de ce projet est d'offrir à des gens vivant dans la pauvreté et l'exclusion sociale une activité gratuite leur permettant un développement personnel enrichissant.

Pauvreté et exclusion

La pauvreté nuit au développement personnel et social des personnes qui en souffrent. La plupart des activités et des cours offerts sur le marché ne sont pas abordables pour ces gens et les activités gratuites ne répondent pas aux besoins et intérêts de tous. Ne pouvant participer activement aux activités sociales, ils vivent de la solitude et se sentent souvent exclus.

Les préjugés auxquels les personnes pauvres doivent faire face n'aident pas

à améliorer leur situation d'exclusion! L'estime de soi, pôle important dans la vie et le développement des gens, est gravement minée quand on subit ces préjugés. Les ateliers du Journal de rue sont un moyen favorisant l'estime de soi par l'apprentissage et l'accomplissement. Cette activité valorisante et passionnante est offerte tout à fait gratuitement : même le matériel est offert aux usagers des ressources partenaires participant au projet.

Au programme

En plus de survoler des genres journalistiques et d'apprendre à maîtriser des principes fondamentaux de rédaction, les participants exerceront l'art de travailler leur style. Cette formation dynamique, traduite par un heureux mélange entre théorie et pratique, travail individuel et interaction de groupe, leur fournira des outils concrets pour mener à bien l'écriture d'un article.

Comment vaincre le syndrome de la page blanche? Quelle est la meilleure façon d'organiser ses idées dans le but d'écrire un article structuré? Comment exercer son style afin de



garder l'intérêt de ses lecteurs? En réponse à ces questions, les notions abordées au cours de la formation mènent à un texte clair, structuré et peaufiné, témoin d'une histoire que les participants auront la chance de partager dans le Journal de rue.

Le premier arrêt a lieu au Tremplin 16-30 de la rue Wellington Sud, un organisme offrant du logement abordable avec soutien communautaire et une programmation socioculturelle axée sur la relève et la sensibilisation sociale. D'autre part, la soupe populaire

La Chaudronnée de l'Estrie, le Café Baobab, ainsi que le centre de jour Ma Cabane font partie de l'itinéraire actuellement destiné à accueillir le projet.

Vous souhaitez accueillir les ateliers d'écriture du Journal de rue?

Il reste quelques places pour des organismes dont la mission est liée à la lutte contre la pauvreté. Pour devenir un organisme-hôte du projet, en connaître les responsabilités, contactez la direction du Journal au 819 348-0086.

Toute une expression!

Chanter la pomme

Au Québec, «chanter la pomme» signifie faire la cour à quelqu'un, chercher à séduire par des flatteries. Mais d'où cette expression tire-t-elle son origine?

Une première explication réfère à la Bible, en évoquant l'attitude séductrice qu'Ève aurait pu avoir avec Adam au le jardin d'Éden dans le but de le convaincre de goûter au fruit interdit.

Par ailleurs, une deuxième théorie fait référence au folklore québécois associé à la musique et à la danse. De fait, selon la danse que l'on pratiquait, il existait une douzaine de façons différentes de se tenir la main entre cavaliers et cavalières. L'une d'entre elles consistait à toucher la paume de la main de sa partenaire de manière sensuelle. Cette pratique permettait aux deux partenaires de danse

d'exprimer leur désir l'un envers l'autre. Avec le temps, le mot paume se serait transformé en pomme par glissement vocalique pour donner l'expression «chanter la pomme».



SUDOKU

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

Solution du Sudoku à la page 23

L!Li



Puffy le lapin



Alcooliques Anonymes

L'ALCOOL EST UN PROBLÈME ?

- Pour l'alcoolique qui souffre encore
- Meetings en présentiel ou virtuel
- Aide téléphonique au 819 564-0070

region88@aa-quebec.org
www.aa-quebec.org

Pro-Gestion Estrie

AVEZ-VOUS LA BOSSE DES AFFAIRES ?

La COVID-19 nuit à beaucoup d'entrepreneurs et de travailleurs. Plusieurs personnes à la croisée des chemins ont maintenant envie de se lancer dans l'aventure de l'entrepreneuriat.

La démarche La Bosse des affaires, de Pro-Gestion Estrie, permet de valider vos intérêts pour ce milieu. Informez-vous au 819 822-6162.

Collectif pour le libre choix

- Organisme de défense des droits pour les femmes qui vivent une grossesse imprévue
- Service de référence téléphonique
- Service d'accompagnement en interruption de grossesse
- Animation d'ateliers sur demande
- Service confidentiel au 819 562-7338

Groupe Probex

« Pour améliorer sa situation de vie! »

Stages de formation adaptés pour les personnes désirant se remettre en action, évaluer leurs capacités, briser l'isolement, etc.

Approche personnalisée et respectueuse

Pour information : 819 674-7134
www.groupeprobex.ca

La Grande Table

Se nourrir à petit prix !

Repas congelés à 1 \$

Pour les personnes admissibles

Du lundi au vendredi de 13 h à 16 h

Contactez-nous : 819 821-5505

1255, rue Daniel, porte 7,
Sherbrooke

Carrefour de solidarité internationale

Fondation du CSI

Un don pour changer des vies!

La Fondation du Carrefour de solidarité internationale a besoin de votre appui dans le cadre de sa campagne annuelle. Les dons amassés permettront de réaliser des projets à long terme qui répondent réellement aux besoins des populations du Sud.

www.csisher.com

Rose des Vents

Le mois du café en avril, grâce à Hubert St-Jean

Achetez un sac de café 1923 identifié avec notre logo et une partie des profits nous seront remis.

Théâtre

Le 13 juin à 15 h, réservez une pièce de théâtre, avec Denis Bouchard. Il nous offre des billets exclusifs.

financement@rosedesvents.com
819 823-9996

Tremplin 16/30

LES LABO DU CENTRO

En janvier dernier, des cercles reliés par des fils de laine ont été tissés par les passants et passantes dans des parcs.

Le but? Se lier dans le quartier et réfléchir pour prendre action collectivement sur les enjeux qui nous touchent. Six autres labos se préparent, gardez l'œil ouvert!

Information :
artsocial@tremplin16-30.com

Récupex Inc.

L'ESTRIE MET SES CULOTTES

Samedi 8 mai, de 8 h 30 à 15 h 30
École Mitchell Montcalm
2050 Boul. de Portland,
Sherbrooke

C'est avec enthousiasme que Récupex prépare sa traditionnelle journée de collecte de vêtements *L'Estrie met ses culottes!* Cette année souligne les 25 ans de cet événement qui a contribué, au fil des ans, à faire évoluer les mentalités et les habitudes des Estriens et Estriennes au niveau de la récupération et du réemploi des vêtements.

Carrefour jeunesse-emploi

Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke

Le Carrefour jeunesse-emploi de Sherbrooke soutient les jeunes adultes de 16 à 35 ans dans leurs démarches d'insertion sociale et économique en les accompagnant dans leur cheminement vers l'emploi, vers un retour aux études ou par la sensibilisation à l'entrepreneuriat.

819 565-2722 • cje@cje-sherbrooke.qc.ca
cje-sherbrooke.qc.ca

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

Comité de production

Ces personnes contribuent de façon régulière au Journal de rue de l'Estrie. Elles sont, pour la plupart, des bénévoles.

À ces hommes et ces femmes de cœur, nous devons ce bimestriel que vous aimez lire!

Joignez le comité

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



Julie Verreault
Révisseur

Véronique Lemay
Chroniqueuse

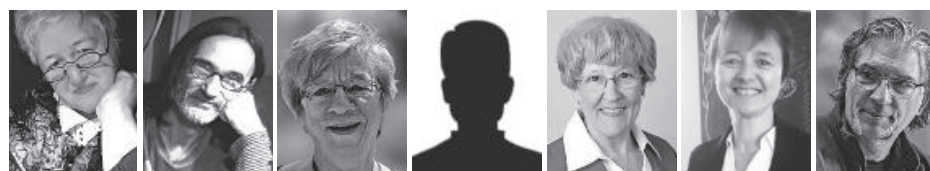
Nancy Brkich
Bédéiste

Lucie Roy
Chroniqueuse

Jacques Quintin
Chroniqueur

Nancy Mongeau
Éditrice

Karine Therrien
Chroniqueuse



Pierrette Denault
Chroniqueuse,
révisseur

Bernard Couture
Camelot poète

Nicole Boisvert
Photographe

Votre place!
Chroniqueur

Monique Turcotte
Chroniqueuse

Frédérique Garain
Révisseur

Jerry Espada
Chroniqueur

INFORMATIONS :

Téléphone : 819 348-0086 • Courriel : production@blogderue.ca

PROCHAINES RÉUNIONS :

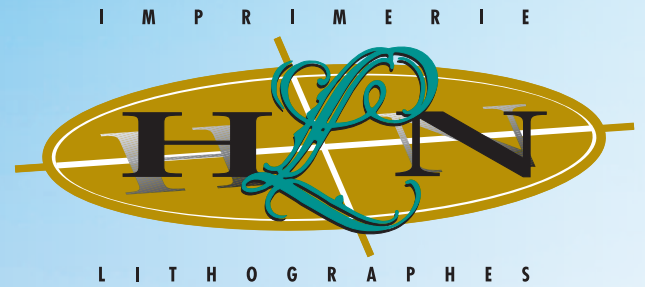
À cause de la Covid, nous avons dû les suspendre pour le moment.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS :

- Journalistes;
- chroniqueurs et chroniqueuses;
- photographes;
- chercheurs;
- illustrateurs et illustratrices;
- graphistes...

Des espaces de travail sont disponibles pour nos bénévoles au bureau du Journal.

Heureux d'encourager
le Journal de rue!



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

Implique-toi en te joignant à l'équipe.



Recherchiste
curieux



Camelot
enjoué



Poète
inspirée



Caricaturiste
passionné



Chroniqueuse
allumée

- Postes de camelot rémunérés
- Lettres de référence
- Tribune libre pour t'exprimer
- Expérience enrichissante selon tes besoins

