

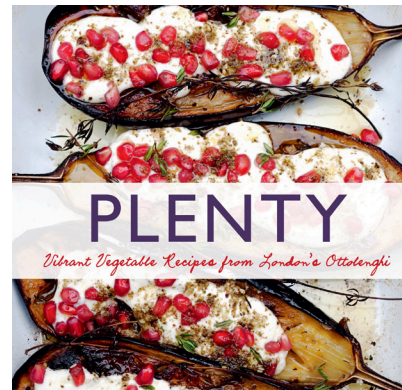
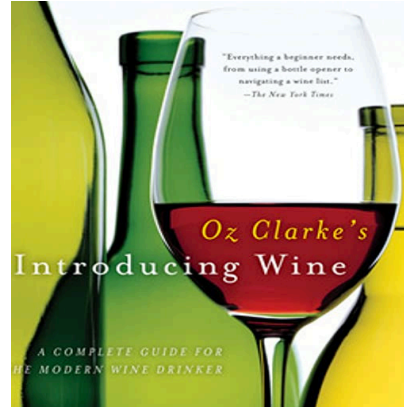
# PLAISIRS DE BOUCHE

par Sophie Parent, Jean-Sébastien Houle et Sylvain Vigier

**200 RECETTES VÉGÉTARIENNES  
MA PETITE CUISINE  
(MARABOUT), 2016**

**L'ABC DU VIN  
OZ CLARKE, 2000**

**PLENTY  
YOTAM OTTOLENGHI, 2010**



Tout est dans le titre: ce livre propose une panoplie de recettes végétariennes, allant de l'entrée au dessert. Cela peut s'avérer pratique, que ce soit par intérêt ou bien simplement parce que le comptoir de la boucherie a été entièrement dévalisé! Le point fort de ce livre est sans doute dans son visuel, à la fois pratique et attrayant. Les couleurs sont vives et l'on prend plaisir à le feuilleter, même sans cuisiner. Les principaux ingrédients sont en gras et l'on s'y retrouve bien, en cours de préparation. Il y a diverses sections pour les types de recettes désirées, des variantes sont proposées pour bon nombre d'entre elles et elles prennent généralement peu de temps à préparer (20-30 minutes) même si d'expérience, cela tend à être sous-estimé. La section des desserts est un peu décevante, avec des recettes très simplistes et qui ne propose que très peu d'options aux vegans. C'est le genre de livre auquel on peut se référer sérieusement, ou juste laisser traîner pour son esthétisme. En temps de pandémie, ce livre est toujours disponible en ligne.

Ce livre est parfait pour l'œnologue amateur. On y explique les différentes saveurs des vins ainsi que des champagnes et mousseux et aussi comment les apprécier, de la lecture de l'étiquette en magasin jusqu'à leur dégustation. On peut lire sur les particularités de plusieurs régions viticoles d'Europe, d'Amérique (nord et sud), d'Afrique et d'Océanie. Tout y est présenté avec une belle légèreté: pas questions de dogme ici; le vin, on le boit d'abord par plaisir!

Ses atouts: les roues des vins! Une pour les rouges, une pour les blancs. L'auteur a choisi de composer ces roues avec deux facteurs: l'intensité du vin (croissante du centre vers la périphérie) et les diverses saveurs lesquelles sont réparties tout autour du cercle. Vous pourrez (enfin) comprendre la différence entre un rouge gouleyant et fruité et un rouge alléchant ou acidulé. Ou encore entre un blanc mordant et un blanc intense. Ça et là, l'auteur ajoute quelques définitions de termes œnologique bien vulgarisés. Il est le compagnon idéal (mais disponible uniquement en ligne) pour faire la file à l'entrée de la SAQ.

Pour le gourmand omnivore éduqué à la cuisine du Sud-Ouest de la France, où les légumes existent pour mettre en valeur le plat de viande, la cuisine végétarienne est une lacune culturelle, et donc un nouvel horizon de saveurs et de couleurs à découvrir et à s'approprier. Les recettes du chef Israélo-britannique Yotam Ottolenghi ne sont pas végétariennes par mode ou nécessité, mais par culture. Ici, c'est la cuisine de la méditerranée que l'on découvre, et cette partie du monde a toujours fait la part belle aux produits de la terre : tomates, aubergines, poivrons, fèves, que son climat inégalable apporte à la plus gouteuse des maturités. La méditerranée a toujours été un espace de transit, d'échanges, et cela se répercute dans sa cuisine avec la présence du riz, des épices (cannelle, gingembre) et des agrumes (citrons, oranges, mandarines) originaire d'Asie; l'utilisation des noix et des graines (sésame, amandes, noisettes) très développée dans le monde Perse et Ottoman; les fromages des cultures Européennes (France, Italie, Espagne). Un livre de recettes pour voyager confiné.

# ENTRÉE LIBRE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SHERBROOKE

GRATUIT

Avril 2020 // Vol. 35 // N° 3 // 224<sup>e</sup> parution



## COVID-19: NOTRE GOUVERNEMENT NOUS INFORME

Pages 6,7,11



## DÉCROISSANCE VS RÉCESSION

Page 4



## S'INSURGER DU B.S

Page 8

# LA LUMIÈRE AU BOUT DU TUNNEL

Collectif Entrée Libre — Sylvain Vigier

Il y aura une lumière au bout du tunnel. C'est une des rares certitudes que l'on peut avoir à ce jour dans le moment incroyable que nous vivons. La vraie question est quelle couleur aura cette lumière de l'après-pandémie et confinement. Le gris anthracite des costumes des technocrates qui administrent la vie sociale parce qu'ils tirent les ficelles de la vie économique, ou le rose bonbon, voire arc-en-ciel, d'un Monde que l'on souhaiterait pour une fois rêver en vrai? Car si la discipline (il faut le reconnaître), la bienveillance et la résilience ont marqué notre entrée dans le confinement, le vernis rassurant et un peu paternaliste du « Ça va bien aller » craque devant le prolongement de la crise sanitaire et révèle les limites de notre système économique et social.

Les « anges gardiens » célébrés à grands trémolos dans les points de presse quotidiens du premier ministre Legault sont certes les travailleurs et travailleuses de la santé qui subissent la vague des plus graves cas de la COVID. Mais nos « anges gardiens » à nous, les confinés en bonne santé? Ceux qui font que dans notre réclusion relative nous ne manquons de quasiment rien, que nos frigos sont toujours pleins, que l'on peut recevoir à domicile son épicerie de la semaine, agrémentée d'un livre, d'un jouet pour enfant, ou de toutes les bébelles toujours disponibles dans le monde merveilleux du e-commerce? Ces personnes-là sont celles qui nous permettent à tous de continuer à vivre par leur travail quotidien. Le commis de l'IGA, le livreur de pizza, la travailleuse agricole, celles des chaînes d'abatage et de conditionnement de la viande, les routiers qui traversent le pays à grandeur pour approvisionner tous les magasins. Ces travailleurs et travailleuses de toute la chaîne logistique de l'approvisionnement quotidien sont au front. C'est l'ensemble du travail que l'on ne voit jamais car dans *le confort et l'indifférence*, sa nécessité nous l'a rendu évident et ainsi invisible, comme l'air que l'on respire.

## Mais de quelle couleur?

Maintenant que nos héros en short et chaussettes qui nous font vibrer par leurs tirs, smashes, retournés acrobatiques ou survirages maîtrisés sont confinés comme nous et ont déserté nos écrans de télé, nous ouvrons peut-être un peu plus les yeux sur ce qui est *essentiel*, et qui doit donc être rémunéré à son juste prix. Aujourd'hui sur le marché, combien vaut Carey Price et combien vaut le commis aux fruits et légumes? Les chaînes d'alimentation Loblaws et Metro ont augmenté temporairement de 15 % leurs salarié.es pour « reconnaître leur travail difficile ». Une telle annonce coûte moins cher qu'une campagne d'affichage et son indécence est toute concentrée dans le « temporairement ». Un cran plus loin, on trouve les médecins spécialistes qui ont négocié un salaire horaire de 211 \$ l'heure pour travailler comme renfort dans les CHSLD. Le manque de moyens humains des CHSLD est dénoncé depuis des lustres et le personnel qui travaille auprès de nos vieux a reçu une prime de 4 \$ l'heure pour un salaire final de 17 \$ l'heure.

Qui veut travailler en CHSLD? Qui veut remplir les étagères de viande, de pommes et de farine? Qui veut les ramasser les pommes et les abattre les poulets pour l'orgie du *Super Bowl*? Personne, et c'est *bien* normal pour faire un travail si contraignant pour 13 \$ l'heure. Et les médecins spécialistes nous le rappellent crument. Oui on ne peut pas prendre le premier quidam dans la rue pour une opération de neurochirurgie. Mais nous avons besoin tous les jours des quidams qui travaillent à l'épicerie, tandis qu'en une vie on peut ne jamais avoir affaire avec un médecin spécialiste.

Alors, qui est essentiel? Et quel est le prix de ce travail? Cette parution d'Entrée Libre était à l'origine prévue pour être celle du « 1er mai », la Journée internationale des travailleurs et travailleuses. Nous publions dans cette parution modifiée des textes qui peuvent nous permettre d'organiser différemment le Monde qui suivra la pandémie. La rémunération du travail communautaire, la réalité de *la vie sur le B.S.*, la Décroissance; une série de réalité et de réflexions qui doivent nous permettre de proposer un projet collectif post-COVID.

# LES TRAVAILLEURS ET TRAVAILLEUSES DU COMMUNAUTAIRE: LES PAUVRES DU BIEN COMMUN

Sophie Parent et Sylvain Vigier

« ORGANISME COMMUNAUTAIRE D'AIDE AUX PERSONNES RECHERCHE UN.E INTERVENANT.E QUI DÉTIENT UN DIPLÔME COLLÉGIAL, QUI À LA CONNAISSANCE DU MILIEU COMMUNAUTAIRE ET CONNAÎT LES DIFFÉRENTS PLANS D'INTERVENTION. LES TÂCHES SERONT DE SUPERVISER ET DE FORMER LES EMPLOYÉS ET DE RÉDIGER DES TEXTES CLAIRS ET PRÉCIS DANS UN EXCELLENT FRANÇAIS. CONDITIONS SALARIALES : 14,5 \$/H; 20 H/SEMAINE ».

Des offres d'emploi à temps partiel proche du salaire minimum mais qui demandent de nombreuses qualifications sont très courantes dans les organismes communautaires. Car le manque de moyens financiers de ces organismes se répercute avant tout sur les conditions salariales des travailleurs et travailleuses des organismes.

## Salaire minimum, responsabilité maximale

Sylvie\* travaille dans le milieu depuis 16 ans et confirme cette situation salariale: « J'ai occupé de nombreux emplois (intervenante ou gestionnaire) dans des organismes famille ou jeunesse. La rémunération frôlait le salaire minimum et n'excédait jamais le 15 \$/h ». Anita, intervenante auprès de femmes victimes de violences, constate la déconnexion entre les conditions salariales et les exigences du travail: « J'estime mes conditions acceptables (22 \$/h pour 32 h par semaine), mais faire mon travail demande d'être bien « ferré ». Je suis confrontée à des histoires de maltraitance, de vies qui dérapent, et mon rôle est d'aider ces femmes à reprendre le contrôle. C'est une lourde responsabilité qu'il me faut assumer tous les jours par respect pour ces femmes avec qui je travaille « les yeux dans les yeux ». Mon travail est comparable à celui d'une travailleuse sociale à la DPJ, qui est elle aussi confrontée à des histoires dures à encaisser. Mais la comparaison ne tient pas au niveau des conditions salariales (fonctionnaire; salaire médian de 32 \$/h ndlr) ».

Le salaire moyen dans le milieu communautaire est 30 % inférieur à celui du Québec (18,54 \$/h contre 24,94 \$/h; source ATTACA). Et les salarié.es du communautaire assument ces sous-financements sans réduire leur offre de service: « les tâches sont multiples, diversifiées et parfois hors de notre mandat. Mais pour offrir des services de qualités, ce n'est pas une option, c'est une nécessité » résume

Mathilde travailleuse sociale dans une ressource d'hébergement.

## Les projets remplacent la mission

Si toutes les personnes interrogées portent fièrement la mission de leurs organismes respectifs, Sylvie, gestionnaire d'un organisme, indique que le financement par projets fragilise encore un peu plus leur mission: « ce type de financement temporaire se substitue souvent au financement récurrent à la mission de l'organisme, pour ne financer qu'un projet spécifique. Comme le financement par projet n'est pas récurrent, une fois le projet mis sur pied aucun financement n'est alloué pour le maintenir dans le temps, et doit donc se faire à même nos ressources ».

Ce mode de financement a également des conséquences directes sur les conditions de travail: « cela engendre plus de précarité pour les travailleurs et travailleuses qui ne savent pas si leur poste sera renouvelé à la fin d'un projet. Du côté des gestionnaires, cela se compte en temps mis à soumettre des demandes de financement au lieu de la gestion courante de l'organisme. De plus, il s'agit de temps à mettre sur un projet non récurrent, en plus des tâches qu'il faut déjà effectuer sur une base régulière afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme ».

Le mode de gestion des projets entraîne également un surplus de travail avec les redditions de comptes obligatoires et les projets qui doivent aboutir coûte que coûte dans le temps imparti. « Dans un ancien projet, j'ai déjà dû travailler 50 h/semaine pen-

dant toute la dernière année pour que ça aboutisse et arriver à faire ma reddition de comptes. J'étais pourtant payée pour 35 h/semaine ». Alors que dans le milieu de la construction les dépassements de coûts sont monnaie courante, les bailleurs de fond du communautaire ne les permettent pas. Et si les gestionnaires sont autant accaparés par la reddition de compte, ce sont les intervenant.es qui en font les frais, comme le nomme bien À Anita: « les équipes dirigeantes sont tellement surchargées par la gestion de l'organisme, les redditions de comptes des projets, qu'elles n'ont que peu de disponibilité pour l'encadrement des personnes sur le terrain ».

## Des salaires bien investis

Les organismes communautaires interviennent auprès de celles et ceux qui sont le plus en détresse et surtout là où les services de l'État minimales (santé mentale, pauvreté, handicap). Et si l'argent ne pousse pas dans les arbres, l'argent du communautaire ne s'évapore pas dans l'atmosphère: les institutions sans but lucratif fournissent une contribution de l'ordre de 1,5 % au PIB du Québec ce qui est supérieur à l'apport du secteur de l'extraction minière, de pétrole et de gaz (sources ministère de l'Emploi). Donner des conditions salariales aux travailleurs et travailleuses des organismes communautaires, c'est de l'argent et du travail directement investi dans la communauté, pas dans les paradis fiscaux ou dans les bulles financières.

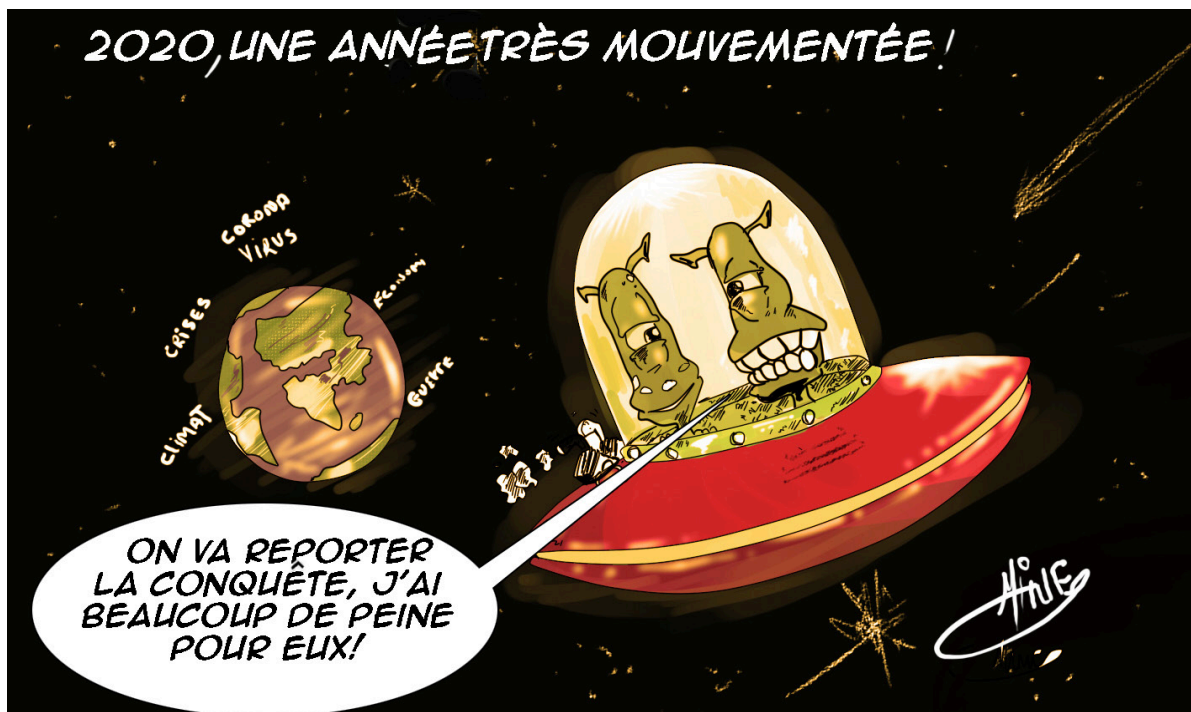
À ce jour, le taux de syndicalisation du secteur est de 5 %. L'organisation des travailleurs et travailleuses du communautaire au sein d'une structure globale œuvrant pour leurs droits et revendications permettrait d'organiser un bras de fer payant pour la valorisation des leurs missions et de leurs conditions de travail.

\*Tous les prénoms ont été modifiés



Credit photo: Martin Mailhot

## CARICATURE DE AMINE DAHMANE



## ABONNEMENT

### Édition électronique et papier

Il est possible de s'abonner gratuitement, et ce, en tout temps, à la version numérique du journal. Au lancement de chaque nouvelle parution (en moyenne huit par année), vous recevrez un bulletin par courriel pour vous en informer.

L'abonnement à la version papier du journal Entrée Libre est un appui concret à un journal local et une prise de position pour la presse indépendante. Un abonnement annuel comprend huit parutions. L'abonnement est de 30 \$ pour les individus et de 50 \$ pour les organisations.

Pour effectuer votre paiement, vous pouvez procéder soit en ligne via PayPal (lequel accepte les cartes de crédit sans nécessiter l'adhésion à PayPal), soit par chèque.

Pour accéder à PayPal, allez sur cette page :

[www.entree Libre.info/sabonner](http://www.entree Libre.info/sabonner)

## COLLECTIF ENTRÉE LIBRE

### PROCHAINE PARUTION

Vous avez envie d'exposer une problématique vous interpellant particulièrement? Partager une opinion sur le sujet de l'heure ou sur toute situation d'intérêt? Exprimer votre créativité poétiquement ou prosaïquement, à l'écrit ou en images? Les pages d'Entrée Libre vous sont grandes ouvertes! On apprécie particulièrement le contenu en lien avec notre grande communauté sherbrookoise.

Date de tombée des articles : 26 mai 2020 | Date de distribution : 11 juin 2020

Thème: L'été et la sortie (ou non) du confinement

Envoyez vos créations à [journal@entree Libre.info](mailto:journal@entree Libre.info).

### ENTRÉE LIBRE

9-900, rue de l'Ancienne-Carrière  
Sherbrooke (Québec) J1H 0G1

Tél. 819 542-1632  
[www.entree Libre.info](http://www.entree Libre.info)  
[journal@entree Libre.info](mailto:journal@entree Libre.info)  
**TIRAGE : 9 500**

Collectif Entrée Libre  
Alexandre Demers, Annie Ouellet,  
Jean-Philippe Morin, Sylvain Bérubé,  
Sylvain Vigier  
Collaboration  
Sophie Parent, Yannick Pivin,  
Jean-Sébastien Houle, Fanie Lebrun,  
Casandra Boyer, Dominique Vigneux-  
Parent, Manon Brunelle,  
Sylvain Janvier

Mise en page Mickael Henri Lambert  
Éditeur La Voix Ferrée  
Impression Hebdo Litho  
Graphisme de la maquette :  
Studio Stage 2010  
Poste publication Enrg. 7082  
Dépôt légal 1<sup>er</sup> trimestre 2019  
Bibliothèque et Archives nationales du  
Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
Territoire de distribution gratuite délimité par  
les rues Queen au nord, Saint-Joseph au sud,  
Le Phare à l'ouest et par la rivière St-Fran-  
çois.



Québec

AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

## DEVIENS COLLABO !



Entrée Libre est toujours à la recherche de collaborateurs pour écrire, dessiner, photographier ou tout simplement s'impliquer bénévolement dans la production du journal. Si votre plume s'impatiente de dénoncer ou de déconner, joignez-vous à l'équipe!

Courriel : [journal@entree Libre.info](mailto:journal@entree Libre.info)

Site web : [www.entree Libre.info](http://www.entree Libre.info)

Facebook : Journal Entrée Libre



ÉVELYNE  
BEAUDIN

Conseillère municipale du district du Carrefour  
Conseillère désignée de Sherbrooke Citoyen

POUR ME JOINDRE :

(819) 238-1747

[ebeaudin.carrefour@gmail.com](mailto:ebeaudin.carrefour@gmail.com)

# 1ER MAI: JOURNÉE INTERNATIONALE DES TRAVAILLEURS ET DES TRAVAILLEUSES & SYMBOLE D'ESPOIR

Solidarité populaire Estrie

LE 1ER MAI, JOURNÉE INTERNATIONALE DES TRAVAILLEURS ET DES TRAVAILLEUSES, EST UNE COMMÉMORATION DES LUTTES POUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL. EN PLUS DE SOULIGNER LES GAINS ACQUIS GRÂCE AU MOUVEMENT OUVRIER, LE 1ER MAI MET DE L'AVANT LE COMBAT TOUJOURS ACTUEL DES TRAVAILLEURS ET DES TRAVAILLEUSES À DÉFENDRE ET PROMOUVOIR LEURS CONDITIONS DE TRAVAIL.

Cette année en particulier (à cause des conséquences de la pandémie qui ajoutent un poids considérable à toutes les autres problématiques préexistantes), la symbolique d'espoir de cette journée est précieuse pour les milieux militants.

En effet, ayant une histoire riche en victoires, le 1er mai est porteur d'espoir. Les premiers balbutiements de la Journée internationale des travailleurs et des travailleuses commencent le 21 avril 1856 en Australie. Des travailleuses ont fait une grève de masse afin de limiter leurs journées de travail à 8 heures (et ce moyen de pression a été une réussite !).

La suite de l'histoire se poursuit une vingtaine d'années plus tard aux États-Unis. Lors du congrès de 1884, les syndicats américains s'entendent pour exiger que les journées de travail soient limitées à 8 heures. Les premières actions débutèrent le 1er mai 1884, car c'est le début d'une nouvelle année financière pour les entreprises, ainsi que le moment du moving day, c'est-à-dire le jour des renouvellements de baux. Bref, une journée possiblement très chargée pour le patronat.

Le 1er mai 1886, 350 000 personnes participent à une grève générale. Lors de la 3e journée de grève à Chicago, un affrontement

entre les grévistes et briseurs de grève se termine par une intervention policière et le décès de 3 grévistes. Le lendemain, lors d'une manifestation organisée au Square Haymarket, le drame se poursuit lorsqu'une bombe explose près des forces policières, faisant des victimes des deux côtés. Des hommes déjà connus d'un contingent anarchiste sont accusés comme responsables de l'explosion et malgré l'inexistence de preuves, 4 de ces syndicalistes arrêtés sont pendus le 11 novembre 1887.

Puis, lors d'un congrès de la IIe Internationale socialiste à Paris en 1889, le mouvement prend plus d'ampleur lorsqu'il est déclaré que le 1er mai est une journée internationale de lutte dont l'objectif premier est de diminuer une journée de travail à 8 heures. Par la même occasion, une motion de faire du 1er mai un jour de manifestation internationale est adoptée.

Bref, le 1er mai est un jour de commémoration des luttes de la classe des travailleurs et des travailleuses, ainsi qu'une célébration des victoires de leurs combats. Contrairement à la fête du travail (jour férié de septembre) qui célèbre uniquement le travail, la Journée internationale des travailleurs et des travailleuses souligne toutes les luttes passées et présentes

pour l'amélioration des conditions de travail.

Honorer cette journée est d'autant plus pertinent présentement lorsqu'on songe à la crise sociale, sanitaire et économique causée par la COVID-19. Les conditions de travail de plusieurs demandaient déjà à être améliorées afin d'être décentes et sécuritaires. La crise ne fait qu'ajouter à l'urgence de la nécessité de changements.

Prenons l'exemple simple qui a fait le tour des médias : le paradoxe de la Prestation canadienne d'urgence (PCU). Ainsi, avec la PCU qui offre 2000\$ par mois, il est plus avantageux financièrement d'être sur cette aide que de travailler à un bas salaire. Résultat : le gouvernement Legault a mis sur place un programme de compensation financière pour les personnes travaillant pour un maigre salaire. Qu'est-ce qui justifie que ces personnes offrant des services essentiels méritent temporairement un revenu plus élevé ? Cette contradiction démontre plutôt la nécessité d'offrir un salaire plus élevé à cette portion de la population en tout temps.

Par ailleurs, dans la situation actuelle, la contribution du travail invisible est essentielle au maintien de la société. Les coupures du passé dans les services de santé et les services sociaux ont créé au fil des ans de plus en plus de besoins à combler. Le travail non rémunéré qu'accomplissent les bénévoles, les personnes proches aidantes, les parents et les femmes permet de pallier au délaissement de ces services publics. Ainsi, la reconnaissance de la valeur du travail invisible est aussi une nécessité.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le 1er mai défend l'ensemble des travailleurs et des travailleuses, ce qui comprend les personnes sur le chômage, à la recherche d'emploi, aux études, à temps partiel ou à la retraite. Pour avoir une collectivité forte, digne et égalitaire, il faut s'unir contre les injustices, les oppressions et les inégalités. Conservons le message d'espoir du 1er mai, nourrissons notre optimisme et soyons solidaires!

Sylvain Vigier et Sophie Parent

## BÉLIER

Vous avez toujours aimé en mettre plein la vue avec le dernier gadget. Vous qui jugiez tous les « hippies » qui vous parlaient de simplicité volontaire, vous voilà bien obligé de vous y mettre, après avoir perdu l'emploi qui vous permettait de consommer autant. C'est bien fait!

## TAUREAU

Vos proches ont bien essayé de vous dissuader d'arroser l'asphalte l'été, mais la quantité d'eau potable disponible sur la Terre ne vous fait pas un pli. Vous ressentez un élan de panique, quand vous ouvrez le robinet assoiffé et que rien ne coule, après une terrible vague de chaleur. C'est bien fait!

## GÉMEAU

Avec des ami.e.s, vous aviez fait un « pool », il y a quelques mois, pour savoir quelle serait la cause de fin du monde la plus probable... Vous étiez bien loin de soupçonner une pandémie et vous vous moquiez bien gens qui faisaient leurs stocks de Purell... Vous riez moins, maintenant que vous regardez un tutoriel pour fabriquer des masques maison avant de sortir. C'est bien fait!

## CANCER

Vous avez toujours prôné le désinvestissement dans les services de santé et avez même publiquement pris la parole contre les employés des hôpitaux. Dommage que vous ayez rabaisé, il y a quelques années, l'inhalothérapeute en charge de votre respirateur aux soins intensifs, où vous vous trouvez maintenant. C'est bien fait!

## LION

Pendant que tout le monde paniquait avec la COVID-19, vous étiez trop occupé à découvrir Tiger King de votre sofa pour vous en soucier. Pendant que vous appreniez à détester Carole Baskin, vous en avez oublié les bonnes pratiques d'hygiène à l'épicerie. D'ailleurs, vous ne goûtez plus grand-chose et vos poumons commencent à vous faire mal... C'est bien fait!

## VIERGE

La pandémie, la pandémie, c'est pas une raison pour se faire mal! Enfin, c'est ce que vous vous dites, en arrachant un paquet de papier toilette des mains d'une vieille dame, chez Costco. À la caisse, c'est un « Fonds insuffisants » que vous voyez s'afficher avec horreur sur l'appareil. Vous aviez oublié que la PCU ne vous permet pas le même train de vie. C'est bien fait!

## BALANCE

Vous pensiez que couper dans les dépenses de santé pour réduire la

dette était une mesure visionnaire de bon gestionnaire. Finalement, les courtes vues comptables vous ont emmené tout droit aux urgences où vous attendez un respirateur qui ne viendra pas car il était trop cher. C'est bien fait!

## SCORPION

Vous avez toujours pensé que l'État vous vampirisait avec ses impôts toujours plus hauts et que le principe de « l'utilisateur payeur » était la politique du « gros bon sens ». Maintenant que vous êtes confiné sans travail vous priez tous les soirs pour que votre dossier d'indemnisation soit accepté. C'est bien fait!

## SAGITAIRE

La Bourse ça monte, ça descend, mais les winners de votre espèce ont toujours un coup d'avance et savent déceler les tendances avant tout le monde. Maintenant que la Bourse s'est cassé la gueule solide et que plus rien ne sort des usines, pas même un vaccin, vous pleurez toutes les nuits pour savoir où investir l'argent que vous avez définitivement perdu. C'est bien fait!

## CAPRICORNE

Pour vous le voyage c'est sauter dans un avion, publier 155 photos de palmiers sur Instagram et une story Facebook avec vos pas sur la plage. Voilà maintenant 3 semaines que vous êtes confiné à l'hôtel à espérer le remboursement de vos frais par l'assurance que vous n'avez pas prise car, tout comme votre conception du voyage, « c'est cher et ça sert à rien ». C'est bien fait!

## VERSEAU

Hier encore vous étiez bien smart à publier sur Facebook un article sur les vaccins inventés par Big Brother pour nous rendre malades et nous forcer à acheter à prix d'or un anti-vaccin. Maintenant que le monde entier espère un vaccin contre la COVID tous vos « amis Facebook » jugent vos posts « débiles » et vous serez seul à l'heure du déconfinement. C'est bien fait!

## POISSONS

Le « grand déménagement du monde », produire tout et n'importe quoi là-bas pourvu que ça ne soit pas cher et qu'on le vende ici, c'était votre power trip et l'aphrodisiaque d'une libido défaillante. Maintenant que plus rien ne se produit ni ne se vend nulle part, vous allez avoir du mal à garder votre femme avec votre petit crayon en berne et vos finances à sec. C'est bien fait!



# LA DÉCROISSANCE: UN CHEMIN COLLECTIF VERS LA JOIE DE VIVRE

Sylvain Vigier

LA SITUATION DÉCLENCHÉE PAR LA PANDÉMIE DE COVID-19 EST TOTALEMENT INÉDITE. LA FERMETURE BRUTALE DES COMMERCE ET ACTIVITÉS DITES « NON ESSENTIELLES » A PROVOQUÉ UNE CRISE ÉCONOMIQUE ET UNE PERTE DE TRAVAIL ET DE REVENUS POUR LA MAJORITÉ D'ENTRE-NOUS. SERAIT-CE DONC ÇA LA DÉCROISSANCE ?

Cette pensée politique qui propose la diminution de la production comme réponse à l'autre crise globale encore plus invisible qu'un virus : la crise climatique et environnementale ? Nous avons interrogé François Briens, qui a réalisé une thèse de doctorat sur une modélisation mathématique des propositions de la Décroissance (1), sur la situation actuelle vis-à-vis du concept social, politique et économique de la Décroissance

**Le confinement a entraîné un arrêt brutal de la production, du commerce, en un mot de l'économie. Est-ce donc ça la Décroissance ?**

Évidemment non ! La Décroissance constitue un « cadre interprétatif », c'est-à-dire que ça n'est pas une vision unique qui se résume à la « diminution du PIB ». C'est à l'inverse la convergence de plusieurs réflexions qui viennent se nourrir pour construire le « projet décroissant ». Parmi les réflexions il y a la pensée écologique, le bien-vivre et le bien-être, les questions du « développement » économique, la justice sociale, et un point qui m'apparaît fondamental, la Démocratie. Il s'agit donc d'une réflexion globale, et si on perd un de ces « cadres interprétatifs », alors le contenu ne sera pas le même. Par exemple, si on enlève la justice sociale et on se concentre sur l'écologie, l'application de la Décroissance sera totalement différente. L'exemple d'une « taxe carbone » pour diminuer les GES montre qu'elle se fait au détriment des plus pauvres qui ne peuvent payer ce surcoteur comme les plus riches.

Si on revient à la situation actuelle, on voit qu'il n'y a aucune réflexion globale. L'arrêt de l'économie est une conséquence de la réponse sanitaire, et même sur ce point la réflexion globale de la Décroissance est absente. Par exemple, au niveau écologique la situation d'exception a entraîné (en France) le report de normes de pollutions qui devaient s'appliquer à l'industrie automobile. Au niveau démocratique il y a la mise en place de lois d'exception, sanitaires certes, mais qui sont imposées du haut vers le bas, et

posent la question de la surveillance (notamment électronique) et du contrôle policier. On pourrait également citer la question de la justice sociale dans l'accès aux soins. La situation est totalement subie et jamais consentie dans une réflexion collective.

**L'arrêt d'une grande partie de l'économie a entraîné une situation sociale extrêmement difficile pour les personnes qui se retrouvent sans emploi et donc sans ressources. La Décroissance propose un modèle où l'on diminue la production et la consommation globale. Comment répond-elle à la question du revenu avec moins de travail ?**

Ici c'est la question du cadre dans lequel on réfléchit qui importe. Pour une société libérale, perte de production = décroissance, c'est-à-dire la récession économique, ce qui est littéralement la peste pour ce cadre de production. Si les économies de croissance se focalisent sur la création de richesse pour financer les dépenses, la Décroissance donne elle de l'importance à la réduction des dépenses contraintes pour permettre la réduction de la production et du revenu nécessaire.

Dans le cadre de la Décroissance il s'agit d'une diminution volontaire et planifiée de la production. Il y a donc un choix collectif des activités à diminuer, de ce que l'on souhaite produire et consommer, pour quoi et pour qui. Et cette diminution doit être à géométrie variable, c'est-à-dire différente suivant les secteurs. Dans le cas de la crise actuelle, nous avons bien plus besoin de produire du matériel médical que des voitures ou des vêtements. Et si on y réfléchit bien tous ensemble, c'est aussi vrai dans un monde post pandémie.

Le point central de la transition de type décroissante passe par une réduction du temps de travail. Cette diminution du nombre d'heures travaillées entraîne une diminution de la production et donc une diminution de l'utilisation de ressources. Lorsqu'en France ils sont passés de 39 h de travail par semaine à 35 h cela a entraîné un recrutement important de main-d'œuvre.

La relocalisation de la production ainsi que la production de biens plus durables vont également être demandeuses de main-d'œuvre.

Le modèle de la Décroissance sur lequel j'ai travaillé montre qu'au départ la réduction du temps de travail produit une sorte de société à deux vitesses, où une partie continue de travailler et une autre travaille beaucoup moins. Il y a donc la nécessité d'ajustements politiques par une socialisation des richesses produites par ceux qui travaillent.

C'est une situation difficile, qui peut entraîner des refus de la population. Mais c'est tout de même la situation dans laquelle nous sommes actuellement : où tout le monde n'est pas au travail de la même façon. La création d'un revenu de base alloué à tout le monde peut être une façon d'organiser la transition, à nouveau comme on le voit actuellement avec les prestations d'urgence. Mais ce que mon modèle montre c'est que la diminution du temps de travail doit se faire sur une base de convergence du salaire horaire où progressivement il y a une décorrélation du temps de travail et du salaire.

À nouveau, la diminution du temps de travail n'est pas une fin en soi mais doit être un projet global d'une société qui reconsidère son rapport au travail, à l'activité et au revenu. Cela doit se faire avec de la flexibilité suivant les corps de métiers et va très certainement nécessiter une reconversion professionnelle de nombreux actifs qui pourrait être menée par une politique nationale de reconversion professionnelle.

**Est-ce que la situation actuelle avec le confinement et la diminution de la production est le bon moment pour mettre en place la Décroissance ?**

La décision du confinement par nos gouvernements a été une décision radicale et inédite. Cela permet une mise en perspective sur la radicalité possible des actions politiques. En quelque sorte le confinement a « libéré notre imaginaire » sur le fait que le monde peut bifurquer de manière radicale.

Mais on peut supposer sans trop se tromper que la classe politique va vouloir revenir le plus rapidement possible à la situation antérieure. De nombreuses associations sont très actives sur « l'après », et c'est collectivement

que nous pourrions demander et obtenir des changements. Par exemple, le secteur du tourisme de masse à l'international est déjà très impacté et va prendre du temps à redémarrer. Ce secteur va très certainement être soutenu par les gouvernements, et ça sera donc à nous d'être vigilant si nous pensons que collectivement ce mode de développement n'est pas souhaitable et donc que l'argent public doit être investi ailleurs.

**Dans une interview récente, à propos des changements climatiques, Hubert Reeves disait qu'il fallait tout faire pour que le Monde reste « vivable et désirable ». Quelles sont les pistes pour que ça soit le cas ?**

Cela devrait être dans un projet global, collectif. Les pistes peuvent être plus de convivialité, de concertation, de délibération sur les choix de société, en parallèle d'une diminution de la production, de la consommation et du travail.

Je vois la Démocratie comme un enjeu important. Comment construire un modèle démocratique plus participatif, qui permet de réels choix collectifs ? Et ce genre de système démocratique n'est possible que si l'on a du temps et que si l'information circule correctement, donc il y a un enjeu avec les médias.

Le temps on le trouve dans la diminution de temps de travail, avec une socialisation du travail et de l'activité. Actuellement le gouvernement espagnol réfléchit à mettre en place un revenu de base pour répondre à la crise du COVID-19, c'est donc possible. Ce revenu pourrait être en partie en monnaie locale, ce qui favorise la vie économique de la localité. Une partie du revenu de base pourrait également être non monétaire, c'est-à-dire que l'on donne gratuitement une certaine quan-

tité d'électricité, d'eau potable ou même des mètres carrés de logement, et on paie lorsque l'on dépasse les quantités allouées.

Une grande partie de nos revenus servent à payer des dépenses contraintes (nourriture, logement, énergie). Une mesure clé face à la crise et pour une économie décroissante est l'encadrement des prix de l'immobilier. C'est un poste budgétaire important pour chacun, mais les prix des logements sont très dissociés des coûts de production et d'entretien des bâtiments, et sont au final une rente pour les propriétaires. C'est clairement un secteur économique dans lequel l'action est prioritaire pour faire face à l'insécurité économique et à la pauvreté.

La transition pour un Monde « vivable et désirable » fera nécessairement des perdants (banques et propriétaires) qui sont pour l'essentiel les mieux lotis de la société. Mais aucune politique de réduction des inégalités ne peut se faire sans léser économiquement les plus « riches ». La possibilité d'exécuter une telle politique repose sur le fait que les personnes lésées représentent une minorité, et sur l'hypothèse que tout le monde, riches lésés compris, aurait à gagner à vivre dans une société plus égalitaire, moins conflictuelle, et vraisemblablement plus heureuse si l'on en croit les études statistiques qui portent sur le lien entre inégalités et mal-être sociétal (2).

(1) Très agréable à lire et rempli d'informations historiques, son manuscrit de thèse est en accès libre <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01305956>

(2) Wilkinson, R. et Pickett, K. L'égalité, c'est mieux. Pourquoi les écarts de richesses ruinent nos sociétés. Ed. Écosociété (2013)



# LA DOTATION PERMANENTE UNIVERSELLE

Yannick Pivin

**CETTE PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE NOUS DÉMONTRE LA FRAGILITÉ DE NOTRE SYSTÈME. ET SI C'ÉTAIT LE MOMENT DE TRAVAILLER ENSEMBLE ET DE METTRE NOS CLIVAGES, AU TRAVAIL COMMUN ?**

Car le pire dans cette crise sanitaire, ce sera sa sortie en crise économique « recessionnaire ». En nier l'évidence, serait du déni. Si nous voulons que cela ne soit qu'un mauvais quart d'heure à passer, évitons le mauvais choix de ne pas stabiliser la base. Car, à la différence d'une guerre, comme aiment en parler nos dirigeants, les constats seront bien différents. Rien ne sera à reconstruire ou à reproduire, car tout est là, immobile, attendant le retour de la ressource humaine. Elle, frappée dans toutes ces catégories sociales, fragilisée, vivant une crise de confiance vis-à-vis du modèle économique va vouloir du changement.

Venons-en donc à la Dotation Permanente Universelle (DPU). Je ne vais ni vous parler d'aide social, ou de droit au chômage ou tout autre

programme social. Ici on change de paradigme. Fini l'aide sociale, la retraite de base, le CIS... Il est temps d'inscrire une nouvelle ligne démocratique et économique à la Nation. Celle d'un nouveau droit constitutionnel, celui du droit à la protection économique du citoyen et de la citoyenne dont l'instrument principal serait la DPU offrant à chacun et à chacune un capital d'affranchissement (individuel et collectif).

Pourquoi dotation et pas revenu, comme dans revenu de base ou universel ? Le mot revenu est intimement lié au salaire lui-même nécessitant une contrepartie en travail. Cette dotation donnera de la valeur à chaque citoyen et citoyenne, sans contrepartie. Le plus souvent un revenu de base est traité comme un complément aux aides déjà en place, le posi-

tionnant souvent comme une surcouche d'aide sociale aisément attaquant par ses détracteurs non sans raison aussi.

Pourquoi pas un impôt négatif ? L'impôt négatif n'est tout d'abord pas universel et maintient une forme de stigmatisation sociale. De plus la complexité administrative d'un tel système pourrait nuire autant à l'État (mise en place de système de contrôle lourd) qu'aux citoyens (délai de paiement, tranche imposable...). La DPU rend d'ailleurs le système fiscal plus clair que l'impôt négatif.

Sur le marché du travail la DPU répond elle aussi à la raréfaction de l'emploi notamment avec la robotisation, l'informatisation, et les effets de crises en sortant la source de revenus de l'unique sphère salariale. En ce sens, elle n'est en rien antagoniste au travail bien au contraire. Elle permettrait d'assurer des ressources en dehors de l'emploi salarié et ainsi de maintenir un socle éco-

nomique solide et efficient.

En matière budgétaire, la différence est importante et majeure puisque par son statut la DPU n'est plus dans un budget d'aide sociale, mais intègre le plus haut budget de l'État, celui du développement économique. Ce qui contribue même à améliorer les indicateurs actuels, car celui-ci passe d'une dépense à un investissement récurrent et stable tout en baissant drastiquement la dépense d'aide sociale et de retraite de plusieurs milliards de dollars.

Voici, un début de proposition ouverte :

- Montant à vie de 1700\$ net par mois aux personnes citoyennes majeures ou émancipées indexé chaque année sur le coût réel de la vie au Québec.

- Le maintien d'une prestation pour enfants et pour les personnes handicapées.

- La possibilité d'ajuster les sa-

lares offerts (ex : diminution des DAS ou du taux horaire...) pour les entreprises payant des impôts cohérents au Québec et au Canada, afin de favoriser les vraies implantations locales.

- La possibilité pour les plus nantis qui n'aurait pas un besoin immédiat de la DPU de placer volontairement les montants dans un fond commun d'État où les intérêts généreraient un revenu pour l'état. Le capital placé pouvant évidemment être retiré à tout moment.

Un budget doit pouvoir faire face à un impondérable comme avec la COVID-19 afin de limiter les mesures d'urgence très coûteuses. Combien d'années de DPU pensez-vous qu'aura coûtées cette crise de quelques mois ? Deux ans, trois ans ? On fera les comptes bientôt. La PCU c'est bien, mais la DPU c'est mieux.

Alors prêt.es pour élaborer la charte de la Dotation Permanente Universelle ?

## ÉCONOMIE

# LA THÉORIE DE LA MONNAIE MODERNE

Jean-Sébastien Houle

**SELON LA MODERN MONETARY THEORY (MMT), IL SERAIT POSSIBLE POUR UN ÉTAT DE DÉPENSER AUTANT QU'IL LE SOUHAITE PUISQU'IL A LE POUVOIR DE CRÉER LA MONNAIE DONT IL A BESOIN. CETTE APPROCHE, QUI GAGNE EN POPULARITÉ AUX ÉTATS-UNIS, A NÉANMOINS DE TRÈS NOMBREUX DÉTRACTEURS.**

Les gouvernements en font-ils assez pour lutter contre la pauvreté, contre l'évasion fiscale, pour taxer les milliardaires (0,5% de l'humanité) qui s'enrichissent de plus en plus alors que la moitié la plus pauvre s'appauvrit(1), pour assurer le plein emploi et minimiser l'inflation? C'est une conversation sur ce sujet avec un copropriétaire de plusieurs blocs appartements de Sherbrooke que ce dernier m'a parlé de la Théorie monétaire moderne (Modern Monetary Theory).

La MMT a été développée par les économistes Warren Mosler, Bill Mitchell (qui en a trouvé le nom) et

L. Randall Wray. Elle possède plusieurs sources telles que le Chartalisme, une école de pensée économique développée entre 1901 et 1905 par l'économiste allemand Georg Friedrich Knapp ainsi que des écrits de John Maynard Keynes et ceux de Michal Kalecki.

### Nature d'une devise

Dans la MMT, la devise est l'instrument de l'autorité politique dédié à son approvisionnement en ressources réelles (biens et services). Elle considère la devise comme un bon, un avoir, un coupon permettant de payer les taxes. L'État crée la devise en

dépensant, et détruit une part de la même devise en la taxant : la fiscalité sert alors à créer une demande de devises qui s'exprime comme une offre de biens et services.

Ainsi, la devise représente le crédit d'un agent privé (sociétés financières, entreprises, individus ou ménages, institutions sans but lucratif) envers l'État qui est destiné à payer la taxe. Cela signifie que, si la devise est reprise par l'État, le secteur privé doit l'avoir déjà obtenue de l'État: la devise n'est pas créée par ces agents. L'ensemble de la devise nationale a été créé en amont par l'État, et donc que les taxes (et impôts) n'ont pas pour objet de financer les dépenses de l'État. Et, dans la mesure où la devise est un crédit d'un agent du secteur privé envers l'État, lorsque ce crédit est reversé à l'État par le règlement de la taxation, le crédit envers l'État s'annule.

### Fonction d'une devise

L'analyse historique de l'origine de la devise illustre le fait que la devise est antérieure au marché. Non seulement il ne s'agit

pas d'une « créature du marché » mais plutôt une « créature de l'État »: le marché est une conséquence d'une façon d'imposer la devise.

La fiscalité est le moteur du transfert des ressources réelles des sujets vers l'autorité: la devise est son véhicule. Loin d'être un simple moyen d'échange anodin, elle est un mécanisme de contrôle et de distribution de la production économique réalisée sur le territoire de l'État.

La taxation crée pour la population locale le besoin d'obtenir cette devise en produisant puis en vendant des biens et des services, y compris la force de travail, en échange de la devise(2). La taxation existe non parce que l'autorité politique a besoin de la devise, mais parce qu'elle a besoin que les acteurs économiques en aient besoin.

### Les Implications

Un gouvernement qui a plein contrôle de sa devise dépense d'abord afin que le secteur privé obtienne la devise avec laquelle il pourra payer les impôts ou

convertir cette devise dans une forme spécifique appelée titres d'État. Cela contraste avec l'approche économique dominante selon laquelle le gouvernement doit taxer pour obtenir la devise nationale à dépenser. En fait, la force qui maintient en route le système est que les contribuables ont besoin de la devise du gouvernement pour pouvoir payer les impôts.

Selon Mosler et Forstater (1999), « l'éviction des dépenses privées ou des emprunts privés, l'augmentation des taux d'intérêt, les exigences de financement pour le gouvernement et les questions de solvabilité ne s'appliquent pas à un gouvernement qui dépense d'abord, puis emprunte ».

Références:

- (1) <https://oxfam.qc.ca/riches-pauvres-inegalites/>  
(2) [https://fr.wikipedia.org/wiki/Theorie\\_monetaire\\_moderne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Theorie_monetaire_moderne)

Suggestions de liens web à visiter: <https://mmt-france.org/>  
<http://moslereconomics.com/2011/08/04/mmt-history-and-overview/>



crédit photo: Jean-Sébastien Houle

# On protège aussi sa santé mentale!

**Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.**

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

## Comment cela se manifeste-t-il?

### 1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

### 2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

### 3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

## Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

## Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



## Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus), où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : [esantementale.ca](http://esantementale.ca)

## Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes ?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.



### Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

### Quoi faire ?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



### Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

### Quoi faire ?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



### Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

### Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

### Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

#### Pour mieux gérer l'inquiétude :

- [inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre)
- [ecolebranchee.com](https://ecolebranchee.com) (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- [carrefour-education.qc.ca](https://carrefour-education.qc.ca) (guides thématiques sur la COVID-19)
- [naitreetgrandir.com](https://naitreetgrandir.com)

#### Pour mieux gérer son temps en famille :

- [alloprof.qc.ca](https://alloprof.qc.ca)
- [teteamodeler.com](https://teteamodeler.com) (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- [viedeparents.ca](https://viedeparents.ca)
- [vifamagazine.ca](https://vifamagazine.ca)

#### Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : [centredecrise.ca/listecentres](https://centredecrise.ca/listecentres) : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 



## QUÉBEC ET SES PAUVRES

Cassandra Boyer

*La version intégrale de ce texte est disponible sur [entreelibre.info](#)*

Voici l'histoire d'une jeune femme qui, certes, a commis plusieurs erreurs dans le passé, mais qui, après avoir survécu à un AVC, est parvenue à fonder une famille. Elle a décidé que ce n'est pas parce que quelqu'un a écrit qu'elle avait des « contraintes sévères à l'emploi » qu'elle devait rester sur le BS toute sa vie. Après tout, il n'était pas écrit « impossibilité de travailler ». Pour cela, elle s'engage dans un retour aux études en Techniques de Travail social. Mais comme cette jeune femme a une petite fille et ne veut pas prendre le risque qu'elle manque de quoi que et s'informe au centre local d'emploi de sa région pour savoir ce dont il adviendrait de ses prestations dans le cas d'un retour aux études. On lui assura qu'il y avait des programmes pour les gens en situation de handicap. Cette jeune fille tout d'un coup pleine d'espoir, c'était moi.

C'ÉTAIT, car le 23 janvier, une lettre de l'Aide sociale m'attendait m'accusant d'avoir omis de déclarer des changements et que c'était illégal. Donc, que je n'ai plus le droit à l'Aide sociale étant aux études post-secondaires. Pourtant, ils savent que j'avais été acceptée, j'y suis

même allée en personne tellement je craignais que ça arrive. Parce que malgré mes troubles neurologiques, on ne m'a pas accompagné plus qu'il ne le faut dans ma démarche de retour aux études. Il me fallait être accepté aux prêts et bourses, ce qui s'avérera plus difficile que prévu. Mais bon, l'Aide sociale avait un si beau programme pour les personnes avec contraintes sévères à l'emploi, je me suis permis de commencer l'école. Ma motivation première étant d'habiter à un endroit propice à l'apprentissage de ma fille, je devais commencer l'école le plus tôt possible. J'ai terminé ma première session, sans encombre. Je commençais à retrouver espoir. Puis, on me place dans cette situation pas possible (...).

Enfin je vois la lumière au bout du tunnel. J'ai enfin espoir de pouvoir gagner la bataille. Mais ce qui est arrivé, c'est parce que le système est fait de façon à protéger les plus fortunés. Moi, je pourrai payer mon loyer en mars, mais combien d'autres devront vivre cette situation stressante avant que les choses ne changent. Généralement, je chiale contre les injustices au moment où elles arrivent et, j'en reviens. Parce que j'étais comme beaucoup d'entre vous. Je me disais qu'on est tu pas ben icitte! Tsé, on est libre de s'exprimer, on a des droits. En comparai-

son avec ailleurs, on est ben. De me plaindre me semblait ingrat. Surtout étant prestataire de l'Aide sociale. Je préférais me taire. Je sais que je représente exactement ce que notre société aime haïr. Mais, cette fois, j'ai vraiment eu peur. Je dirais que de toute ma vie, rien ne m'a poussé à me battre de façon aussi intensive. Je ne suis pas un cas isolé, loin de là. Malheureusement, ce n'est pas tout le monde qui a accès aux mêmes ressources que moi, qui parviendrait à se relever. Ce n'est pas que je suis plus résiliente qu'un autre, c'est que dans ma malchance, j'ai été « chanceuse ».

(...) J'ai cette « chance » d'être hémiparétique, je suis ce qu'on appelle un bon BS. C'est pourquoi je me risque à être la voix de cette population d'opprimés. Il aurait été plus facile de juste me réjouir qu'on me donne cette « chance » de me sortir de cette situation inconfortable et de ne pas penser aux potentielles victimes. Ce qui m'a poussé à me battre, c'est l'instinct de survie. Ce qui me motive à continuer de me battre, c'est pour qu'on comprenne que les BS, avec diagnostic médical ou non, sont humains, ils méritent des conditions de vie adéquates et d'avoir cet espoir de pouvoir s'en sortir. C'est simple, comme moi, comme vous, ils méritent le respect. En les responsabi-

lisant, on n'aide personne. Ce n'est pas vrai que BS rime avec lâcheté, au contraire, ça rime avec laisse. Laisse comme dans laisse faire, comme dans on te laisse pas t'en sortir. Mais aussi comme, je te tiens au bout d'une laisse, je contrôle. J'ai fini de me taire. C'est exactement ce qu'ils veulent, mais là, ils sont allés trop loin. En me mettant dans cette position de vulnérabilité on m'a donné la force, la volonté de dénoncer cette marginalisation des prestataires d'Aide sociale causée par nul autre que l'État.

Connaissez-vous la phrase de Johann Wolfgang von Goethe : « Nul n'est plus esclave que celui qui se croit libre sans l'être » ? Et bien ça représente exactement notre société. Oui, on a une charte des droits et libertés, mais elle nous sert plus à nous consoler que malgré les injustices auxquelles nous faisons face, on est ben icitte. C'est un peu comme si on n'avait pas mangé depuis 3 jours, qu'on nous mettait notre plat préféré sous le nez et qu'on se contentait de le sentir seulement. Personne ne ferait ça. Parce que ce serait ridicule! Et pourtant...

Nous sommes tous esclaves de la société car en instaurant des programmes et politiques sociales supposément dans le but de protéger et d'assurer une certaine qualité de vie à tous,

l'État s'assure de nous faire taire. Et ça marche. À chaque fois où j'appelais en pleurant puisque je n'avais plus aucun espoir, on me posait la même question : « Mais pourquoi t'es allée à l'école ? » Il me semble que c'est évident, je veux une meilleure vie pour moi et ma famille. Lorsque je pleurais, littéralement de désespoir, on m'a même conseillé de lâcher l'école et, qu'après, j'aurais de nouveau droit à l'Aide sociale ! C'est pas mêlant, j'ai passé des jours à pleurer je croyais être condamnée à rester sur l'Aide sociale pour le reste de mes jours. Ce qui m'a fait changer d'idée et qui m'a poussé à retourner à l'école, c'est ma colère. J'ai voulu leur prouver que je n'étais pas l'individu stupide et manipulable qu'ils s'imaginent que tous les prestataires d'Aide sociale sont. Et, c'est là que l'instinct de survie embarque : je devais pouvoir subvenir aux besoins de ma famille. J'ai eu l'impression de détruire toute leur vie.

Et je tiens à rappeler que je suis considérée comme étant un bon bs, pourtant, c'est à croire que je n'interagissais même pas avec des humains. Comme si notre vie pouvait être sacrifiée pour être sûr que l'État n'ait pas trop à déboursier pour le peuple. Maintenant, il faut sensibiliser la population aux incohérences de leur très cher système.

## ANTHROPOLOGIE

### UNE LEÇON D'HUMANITÉ

Dominique Vigneux-Parent -TROVEPE

J'AI LU UN JOUR, IL Y A PLUS DE VINGT ANS DE CELA, QUE L'ANTHROPOLOGUE MARGARET MEAD AFFIRMAIT QUE LE PREMIER SIGNE DE CIVILISATION DANS L'HISTOIRE ÉTAIT, D'APRÈS ELLE, UN FÉMUR CASSÉ PUIS GUÉRI. CE FÉMUR ÉTANT LA PREUVE QU'UNE PERSONNE A PRIS LE TEMPS D'ACCOMPAGNER UNE AUTRE PERSONNE BLESSÉE, DE SOIGNER SA BLESSURE, DE L'EMMENER DANS UN ENDROIT SÛR ET DE L'AIDER À SE REMETTRE TRANQUILLEMENT. AIDER QUELQU'UN QUI VIT DES DIFFICULTÉS SERAIT DONC LE MOMENT OÙ LA CIVILISATION COMMENCE. MME BERNARD ÉTAIENT EXPOSÉS DANS LES RUES DU CENTRE-VILLE POUR UNE SEMAINE.

Alors que j'avais toujours attribué l'origine de la civilisation à la maîtrise du feu ou à la fabrication d'outils, cette affirmation venait ébranler mes certitudes et m'avait profondément fait réfléchir. Je dirais même qu'elle m'a accompagnée tout au long de mes études en anthropologie et même ensuite en tant que travailleuse dans

le milieu communautaire.

Et si la leçon que nous avons à tirer de cette crise du COVID-19 était une leçon d'humanité? Si cette crise était une occasion pour nous en tant que société de repartir sur de nouvelles bases pour développer une société plus solidaire, une société qui se soucie et prend soin les uns

des autres, une société qui ne laisse pas tomber les plus vulnérables. Car cette crise nous remet vraiment en pleine face le non-fonctionnement de notre modèle actuel de société, vous ne trouvez pas?

On a beau vouloir se dire que « ça va bien aller », mais en réalité, on ne peut que constater que ça ne va pas bien aller pour tout le monde. Car notre modèle de société, au lieu d'aider les populations à améliorer leur sort, favorise plutôt les inégalités. Les gouvernements ont tellement coupé dans les programmes sociaux au fil des 30 dernières années, que le filet social qu'il nous reste est troué au point que, même nos propres parents et grands-parents sont oubliés.

On voit aussi que les directives de santé publique (lavage fréquent des mains et confinement) sont complètement inappropriées pour une partie de la population. Comment être en confinement lorsque nous vivons dans la rue? Comment se laver fréquemment les mains quand on n'a pas accès à l'eau? Nous sommes donc totalement inégaux face au virus, face à notre capacité de faire face à cette catastrophe et de se relever.

Car ce que nous vivons actuellement est bien une catastrophe. Du grec cata : coupure et strophe : tournant. Le choix des mots est important, car dans ce mot, il y a l'idée d'une rupture avec nos anciennes façons de faire. L'idée de repartir sur de nouvelles bases, mais pas

comme avant. J'espère que cette catastrophe est assez grosse pour nous faire réfléchir collectivement et faire les bons choix pour le futur.

Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais ce soir, j'ai besoin de donner un sens à cette crise et de garder espoir en l'humanité. Alors j'ose rêver! J'ose rêver que ce satané virus soit une occasion de repartir sur de nouvelles valeurs plus humaines qui ne laissent personne derrière.

## ON GAGNE À SE BATTRE!

Sylvain Janvier, Mouvement des Chômeurs et Chômeuses de l'Estrie

**UNE BONNE NOUVELLE : J'AI GAGNÉ MA CAUSE DEVANT LA COMMISSION DE L'ASSURANCE-EMPLOI DU CANADA ; GRÂCE AU MOUVEMENT DES CHÔMEURS ET CHÔMEUSES DE L'ESTRIE!**

J'étais préposé en entretien ménager à un endroit dont je tairais le nom, pour ne pas les impliquer car j'y ai été très heureux entre 2015 et février 2019.

J'y effectuais du travail léger et parfois lourd à raison de 15 à 25 heures semaines. À la fin 2018, j'ai ressenti des douleurs persistantes de courbatures physiques dû au travail lourd que j'effectuais de temps à autre, je ne rendais plus « la marchandise » dans mon travail léger. L'employeur l'ayant constaté, il me congédia. Après quelques jours de pause, je débutais des recherches pour un nouvel emploi à temps partiel dans le même domaine, par du travail léger. Je sais reconnaître mes limites maintenant.

Dans un même temps, je devais aller consulter mon médecin de famille, pour un examen de santé

annuel. Je lui demandais un certificat médical, mais ne pouvait m'en délivrer un. Par contre, il me donnait un billet du médecin en soulignant : Inapte physiquement à poursuivre son emploi actuel. Apte au travail dans un « autre domaine ». Je joins le billet à ma cessation d'emploi, pour l'utiliser lors de ma demande d'assurance-emploi. Je remplissais le formulaire le 13 mars en y indiquant que je peux travailler seulement à temps partiel. Je pensais que ma demande serait assez claire.

En début mars dernier pour finaliser ma demande, je rencontrais M. Denis Poudrier, du Mouvement des Chômeurs et Chômeuses de l'Estrie - MCCE. Celui-ci comptabilisait mes heures et semaines de travail pour savoir combien de semaines j'aurai droit à l'assurance-emploi. Résultat : un

maigre 14 semaines. Je n'en revenais pas.

Au 21 mars 2019, une lettre me disait de communiquer avec une fonctionnaire, pour qu'elle obtienne des renseignements exigés par la Commission de l'assurance-emploi. Et de déterminer si j'avais droit à des prestations. Au 29 avril, on m'apprenait « qu'aucune prestation ne sera versée dans mon compte à partir du 24 février ». Puisque je suis disponible à travailler seulement à temps partiel et que je n'ai pas démontré que j'étais disponible à travailler à temps plein. Pour cette raison, des prestations ne sont « pas payables à raison de 5 jours semaines ». (1) (Il faut dire que pendant 3 semaines j'étais en train d'épuiser ma dernière paye et de minimes revenus, étant déclaré travailleur autonome)

Parallèlement, M. Poudrier du MCCE, me proposait un emploi administratif à temps plein à leur organisme, vu mes expériences passées. Aussi, on m'offrait de défendre mes droits en faisant ap-

pel de la décision de la Commission. Mme Roxanne Bisson, stagiaire en droit de l'Université de Sherbrooke, prenait ma cause en main. À maintes reprises, celle-ci lors d'entrevues téléphonique, discutait avec une fonctionnaire de la Commission qui ne voulait rien entendre de ma situation.

J'en déduisais, qu'avec cette « sacro-sainte » Loi, j'aurai dû déclarer que j'étais disponible à travailler à temps plein. Même si physiquement je ne peux plus le faire.

Lorsque nous apprenions à la fonctionnaire que le MCCE voulait m'engager par le biais d'une subvention salariale à temps plein, elle saluait cette opportunité. Par contre, elle voulait que j'apporte un nouveau billet du médecin pour me justifier de nouveau. Mon médecin indiquait ceci : « A dû quitter l'emploi précédent car n'avait plus la capacité physique de la faire. Apte actuellement au travail clérical 35 h semaine. » Mme Bisson, amenait des arguments solides grâce à la jurisprudence d'autres

causes. La fonctionnaire en communiquait à ses supérieurs, mais la réponse en était la même. Nous décidâmes de faire appel au Tribunal de la Sécurité sociale du Canada (TSS) et le 24 juillet, nous nous rendîmes à Service Canada pour une rencontre vidéo conférence devant M. Normand Morin représentant du TSS

### Décision finale

Voici les grandes lignes de la décision finale rendue le 14 août dernier, par la Direction générale du Tribunal de la sécurité sociale qui stipule : « n'a pas observé un principe de justice naturelle ou à autrement excédé ou refusé d'exercer sa compétence. Elle a rendu une décision entachée d'une erreur de droit, que l'erreur ressorte ou non à la lecture du dossier. Décision sur une conclusion de fait erronée, tirée de façon abusive ou arbitraire ou sans tenir compte des éléments portés à sa connaissance ».

On gagne à se battre!

## DES PRIMES, OUI MAIS PAS POUR TOUT LE MONDE

Manon Brunelle, Illusion Emploi Estrie

**LA PANDÉMIE DU COVID-19 A EU DES IMPACTS ÉNORMES SUR NOS VIES. EN PLUS DES VICTIMES DE LA MALADIE ET DES DÉCÈS ICI COMME AILLEURS, CETTE MALADIE EST VENUE CHAMBOULER NOS VIES, NOS CROYANCES ET NOS HABITUDES.**

Durant cette crise sanitaire, nous avons assisté au meilleur et au pire de l'humanité. Il y a eu des très belles initiatives qui faisaient preuve de débrouillardise, de solidarité et de générosité, mais il y a eu aussi des gestes égoïstes, irresponsables, déplorables qui démontraient les côtés les plus sordides de l'humain, malheureusement.

Tout le monde a dû faire preuve d'ingéniosité et nos gouvernements ont dû faire face à l'inconnu et composer avec plusieurs réalités qui les frappaient de plein fouet. Dans le domaine du travail, nous devons souligner toutes les initiatives visant à mieux supporter les entreprises et les personnes à leur emploi qui ont permis de souffler un peu. De plus, certaines catégories de personnes qui sont souvent exclues des protections sociales ont pu bénéficier de ressources, ce qui est fort louable.

Comment vivrons-nous le lendemain de cette pandémie? Il y aura de la détresse, de la peine, de la frustration car certaines personnes auront probablement dû fermer leur commerce, leur entreprise ou vivront des moments pénibles. Les travailleuses et les travailleurs écopent aussi et se remettront avec difficulté des pertes ou des baisses de revenu.

Bien des primes ou des hausses salariales ont été consenties durant cette période, mais qu'en sera-t-il après? Les grandes chaînes de distribution ont augmenté en général de 2\$ de l'heure le salaire des gens durant la crise. Pourquoi ces personnes ne seraient plus essentielles et seraient dévalorisées en perdant leur prime après la crise sanitaire? Surtout que les grandes surfaces n'ont pas été affectées de la même manière que d'autres et plusieurs connaissant même une croissance de leurs ventes.

Également, en pleine période de renouvellement des conventions collectives, il sera difficile de revenir en arrière avec l'abolition des primes octroyées pour le personnel en santé. Tout comme pour les personnes préposées qui ont vu leur salaire dépasser la barre du 15 \$ dans des résidences privées. La reconnaissance de leur apport essentiel aux soins des personnes âgées ne doit pas se faire uniquement lors d'une pandémie, mais en tout temps. De plus, au lieu des subventions salariales par le gouvernement, ce sont les employeurs, comme par exemple la famille Savoie milliardaire qui possède les résidences Soleil, qui doivent payer

davantage les travailleuses et les travailleurs. L'argent des subventions salariales dans le privé serait nécessaire pour réinvestir dans le système de santé public.

Soulignons aussi qu'autant dans les commerces que dans les soins de santé, ce sont les femmes qui assument ces tâches en forte majorité. En plus de d'autres tâches carrément non rémunérées pour prendre soin de leurs proches. Le travail invisible, mais ô combien essentiel doit être rémunéré et valorisé à juste titre. La crise permet de rendre ces tâches plus visibles et cela doit se traduire en salaire digne permet-

tant de se sortir de la pauvreté.

Finalement, comment expliquer cette hausse octroyée par le gouvernement aux personnes préposées et que préconisait la ministre Mme Blais depuis un certain temps, tout en laissant pour compte beaucoup d'autres personnes payées au salaire minimum comme des personnes qui travaillent dans les dépanneurs, des épiceries, des pharmacies, etc. Cela est une question de gros bon sens et d'équité envers toutes les personnes à bas salaires et non de mérite...



## LE RETOUR DE BOSSUET, PARTIE 3

Yannick Pivin

Le soir même où Solomon commençait à pénétrer les arcanes des épistolaires reliques du dit saint Pierre l'explorateur, un bris de verre retenti dans la nuit. Une des fenêtres du local d'encan venait d'être brisée.

- Nous avons moins de 5 minutes avant que la police ne débarque ! Pendant que je cherche dans sa filière, foutez le bordel dans le bureau et si vous trouvez de l'argent prenez-le !

Tout dans le bureau fut retourné, les tiroirs vidés et jetés à terre. Le sol était jonché de documents, d'objets divers et les quelques tableaux aux murs et autres plantes vertes subirent aussi le courroux des cambrioleurs. Quand soudainement, deux petits flashes éclairèrent la scène du crime en cours.

- J'ai ce qu'il nous faut, partons !

Dans un dernier élan de vandalisme, un coup de talon fut donné dans l'écran de l'ordinateur rendu à terre.

- Ça, c'est pour la « p'tite madame », vieux con !

La police arriva bien en moins de cinq minutes grâce à l'alarme silencieuse installée dans le bureau. Mais le mal était fait, et les criminels avaient disparu. Après avoir sécurisé les lieux, le boss de l'encan arriva après l'appel de la police, tout laissait croire que c'était bel et bien un cambriolage basique ou uniquement de l'argent et des choses précieuses étaient recherchés. Il y avait bien des caméras, mais elles avaient été toutes masquées avec de la peinture, laissant pour seul indice, les images furtives d'un

trio entièrement camouflé. Le patron fit un inventaire rapide de ce qui avait été volé. À première vue, une soixantaine de dollars qui traînaient dans un tiroir, une vieille montre sans valeur et deux trousseaux de clés furent l'unique butin des malfrats. Le premier avis des policiers sur ce maigre butin était que les trois individus avaient été dérangés par quelque chose pour partir si vite sans se faire repérer, car même le petit coffre-fort présent dans le bureau était demeuré parfaitement intact.

À quelques kilomètres de là, une berline noire filait le long de la rivière, avant de se stationner un court instant au bord de la berge. Un solide gaillard en sortit et jeta dans la Saint-François, les trousseaux de clés et la montre, puis remonta dans l'auto.

- Où allons-nous maintenant, madame ?

La femme était en train de regarder l'écran de son smartphone qui affichait les deux photos qu'elle avait prises auparavant.

- Messieurs, demain nous irons rendre visite à nos deux acheteurs. J'ai ici une madame Sylvie Morin-Blais pour le lot 64, et pour le 139 un certain Solomon Roberge. Pour ce soir, c'est presque terminé. On va rentrer, mais avant, nous allons faire un petit détour.

Quelques minutes plus tard, dans une petite rue de Sherbrooke, la berline s'arrêta de nouveau, l'instigatrice de ces événements nocturnes ouvrit sa fenêtre et glissa une petite enveloppe dans une boîte aux lettres. Puis l'auto s'évanouit de nouveau

dans la nuit.

Le lendemain en fin de matinée, Maitena qui partageait son temps entre un travail à temps partiel et ses études prenait son habituel cappuccino au bureau. Elle s'occupait trois fois par semaine de l'accueil et de l'administration d'un petit centre communautaire dédié aux personnes réfugiées. Ce jour-là, dans la pile de courrier qu'elle avait récupéré, elle trouva une petite enveloppe vierge dans laquelle se trouvait soixante dollars et un message rédigé sur un petit papier cartonné : « Ceci est le don d'une personne qui n'en aurait jamais fait » suivi d'un cœur rouge dessiné avec un style très particulier. Étrangement, ce petit morceau de carton perturba Maitena jusque dans ses chaires. Mais pourquoi ?

## ENTREVUE AVEC DIDIER LAMBERT

### RIRE DANS MA TÊTE

Fanie Lebrun

Selon le Dr Kataria, créateur de la journée internationale du rire (1er dimanche de mai), les patients joyeux guérissent mieux. Puisqu'on a votre santé à cœur et que l'occasion fait le larron, Entrée Libre a interviewé Didier Lambert de passage à la Petite Salle de l'UdS en février dernier.

Cet humoriste est à découvrir, surtout en lisant son portfolio sur le site de l'agencespm.com

Dans la vie, je me pose beaucoup de questions et il me semblait opportun de les poser à Didier avec une entrevue « Ce qui te passe par la tête? »



crédit photo: Sacha Bourque

**Ma Tête** - Les gens pourraient aller voir un psy et choisissent d'aller voir un humoriste, pourquoi ?

**Didier Lambert** - Je pense qu'à court terme, ça peut faire du bien mais à long terme t'es peut-être mieux d'aller voir un psy parce que sincèrement je ne suis pas un professionnel de la santé mentale (N.D.A. Même s'il contribue à ce qu'on se sente mieux!)

**MT** - Être dans le trafic, c'est comme être constipé...

**DL** - Parce que t'as l'impression que tu ne réussiras pas à avoir le flux circulatoire. En fait c'est bloquer, c'est fatigant ... j'allais dire ça fait chier... mais non en fait.

**MT** - C'est quoi la différence entre Richard et Olivier Martineau ?

**DL** - Le prénom mais aussi plein d'autres choses! Olivier, humoriste, ami, le fun. Richard, on dirait qu'il écrit des affaires, rien que pour qu'écrire des affaires. Juste pour provoquer, pour que le monde fasse des clics. Je ne suis pas certain qu'il pense tout ce qu'il dit. Mais en même temps, s'il pense tout ce qu'il dit, coudonc tout le monde a le droit

à son opinion, on a tous le droit de voter. Toutes les opinions existent, il a droit à sa tribune. Cela étant dit, je ne la lis pas.

**MT** - Ta plus grande source de divertissement sur YouTube, c'est ...

**DL** - Les vidéos de cuisine! J'aime beaucoup Sam The Cooking Guy et Food Wishes avec Chef John et Taste, parce que j'ai comme un trip de bouffe asiatique en ce moment.

**MT** - Je viens-tu juste d'entendre qu'il a plein de recettes réussies?! Avec une très bonne sauce à spag mais que dernièrement il a fait un bœuf à l'orange! Wow c'est un aventurier en cuisine!

**MT** - Si tu participais à un karaoké ce serait quoi ta toune? Ton déguisement?

**DL** - Je chantais souvent avec Olivier Martineau « Place des grands hommes » de Patrick Bruel (que je ne chanterais plus maintenant à cause de certaines allégations), je me mettrais en peignoir et je le dropperai. Sinon du Vilain Pingouin, du rock québécois, habillé en années 90'.

**MT** - Si je te disais « ben non Di-

dier, t'es pas une princesse » tu répondrais quoi?

**DL** - Je te dirais bien je le sais, c'est ma blonde la princesse. Moi, je suis le servant. En fait, c'est elle qui le dit parce que je prépare les affaires, le lavage, j'essaie de replacer du mieux que je peux. Tant qu'à être là le jour, je m'organise pour que quand on revient à la maison, que ce soit beau, tout soit prêt. Des fois, je faillis un peu à la tâche ... mais autrement, je suis pas pire quand même.

**MT** - Quelqu'un qui fait des blagues pour créer du malaise en public (par manque de sensation forte ou pour sortir de l'ennui. etc.) cela te dit quoi?

**DL** - Moi, je trouve cela drôle à la rigueur! Bien que cela dépende s'il y a un fond de vérité à ce qu'il dit, s'il crée un malaise et qu'il y a une prise de position ou c'est juste de créer un malaise parce qu'il pète sur le monde. Honnêtement, vas-y si ça faire rire les gens. Parce que ça fait du bien!

**MT** - Sur une touche de confiance, c'est quoi ta dernière épi-phanie, ta dernière révélation?

**DL** - Je dirais que des gens se déplacent pour venir me voir en spectacle. Au début, quand j'ai

commencé le rodage, je me disais voyons qu'est-ce qu'ils font là? Ça n'a pas de sens! La production me disait : Ben tu lances un show maudit niaseux faudrait que du monde vienne! Mais c'est encore difficile pour moi et j'accepte de plus en plus que... les gens viennent me voir.

Sinon, je suis un gars assez terre-à-terre et tranquille. Ce qui fait que des révélations, je ne fais pas « Oh man tout ce temps-là je prenais pour l'Avalanche du Colorado pas le Canadien! » Non, je n'ai pas de ça.

**MT** - Pendant qu'il parle je pense à « c'est drôle que c'est une révélation pour lui de constater que les gens se déplacent parce qu'ils apprécient son humour! »

Puisqu'il a déjà été la Révélation Juste pour Rire et Québec ComediHa!, on lui souhaite qu'il soit la Découverte de l'Année des Oliviers, qu'il y ait un malaise ou pas, déguisé ou non.

Si vous avez quelque chose à guérir, profitez-bien de rire pour son massage interne et la libération d'endorphines, cela participe à la guérison. Quitte à rire de vous-même ou de vos propres blagues.

# CONTRIBUEZ À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19

## PRENEZ CES MESURES POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) :



Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.



Lavez vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.



Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsqu'il n'y a pas d'eau et de savon sur place.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades.



Toussez et éternuez dans le creux de votre bras et non dans vos mains.



Restez à la maison autant que possible et si vous devez sortir, assurez-vous de respecter les consignes d'éloignement physique (environ 2 mètres).

## SYMPTÔMES

Les symptômes de la COVID-19 peuvent être très faibles ou graves, et leur apparition peut survenir jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.



### FIÈVRE

(supérieure ou égale à 38 °C)



### TOUX



### DIFFICULTÉ À RESPIRER

## SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES



Restez à la maison et isolez-vous pour éviter de transmettre la maladie à d'autres.



Évitez de visiter des personnes âgées ou des personnes ayant des problèmes de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.



Téléphonez avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou appelez votre autorité locale de santé publique.



Si votre état s'aggrave, appelez immédiatement votre professionnel de la santé ou votre autorité de santé publique et suivez ses instructions.

## POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA COVID-19 :

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)