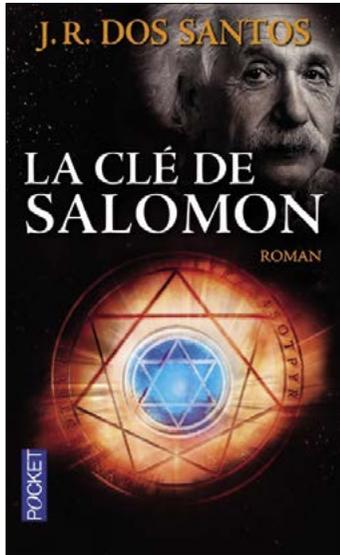


## LA SCIENCE

Jean-Sébastien Houle, Sophie Parent et Claude Rohrbacher

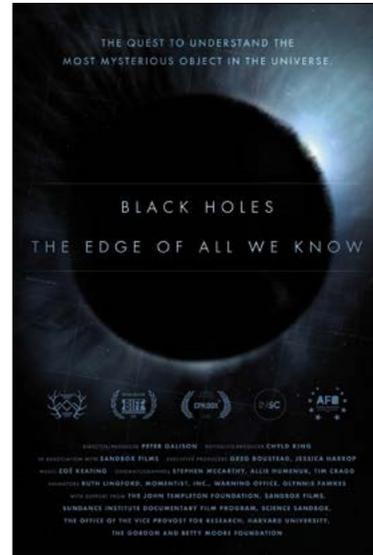
**LA CLÉ DE SALOMON**  
JOSÉ RODRIGUES DOS SANTOS  
2014 (traduit du portugais par  
Adelino Pereira)



**LA PHYSIQUE QUANTIQUE  
POUR LES NULS**  
BLANDINE PLUCHET  
2018



**TROUS NOIRS:  
AUX CONFINS DU SAVOIR**  
PETER GALISON  
2020



Les objets quantiques (photon, électron, proton, neutron, atome et molécules) se comportent à la fois comme une onde et comme un corpuscule. Comment cela se peut-il ? Et comment le fait d'observer une onde transforme-t-il cette dernière en particule ? Et quel est le lien entre ces diverses découvertes et la conscience ? Les neurosciences semblent avoir démontré que toute action consciente (ex.: tourner les pages de ce journal) aurait démarré quelques dixièmes de seconde avant la décision consciente de ladite action ? Est-ce que l'apparition d'un ordinateur quantique fonctionnel pourrait bouleverser le cours de l'humanité ?

Placée au moment d'une importante expérience à l'accélérateur du CERN, en Suisse, autour de 2013, une histoire de meurtre d'un agent scientifique de la CIA nous fait assez habilement parcourir la progression de la physique quantique et la difficulté que les physiciens d'aujourd'hui ont encore à la réconcilier avec la physique classique. Y arriveront-ils ?

Avec l'Institut Quantique qui est tout près, juste ici, à l'Université de Sherbrooke, la curiosité m'a prise d'essayer de comprendre ce qui s'y faisait. N'étant pas du domaine des sciences, ça a donc été l'occasion de me familiariser avec la fameuse collection «pour les nuls», du même coup !

Pour les non-initié-e-s, la physique quantique est une branche de la physique qui s'intéresse à l'infiniment petit, là où les lois de la physique classique cessent de s'appliquer. Cela nécessite donc le développement de nouvelles règles, permettant de comprendre différents phénomènes observés.

Blandine Pluchet nous explique donc pas à pas, en partant de concepts scientifiques de bases, quelques notions-clés de ce champ d'études : Qu'est-ce que le corps noir ? Comment fonctionne le phénomène d'intrication ? Ou encore, qu'est-ce que la théorie du chat de Schrödinger ? En ponctuant l'ouvrage d'anecdotes et de faits historiques concernant certaines grandes découvertes controversées, l'auteure réussit avec brio à rendre de grands concepts théoriques arides en un contenu beaucoup plus digeste pour quiconque souhaite s'initier aux concepts de base de la physique quantique.

Le 10 avril 2019, le monde découvrirait avec stupeur la première image directe d'un trou noir supermassif. Comment une telle merveille fut possible, et quelles questions cet accomplissement amène-t-il ?

C'est la question à laquelle s'attaque le documentaire « *Black holes : The edge of all we know* ». Sorti en 2020, le documentaire suit en parallèle les équipes du Event Horizon Telescope qui ont imagé le trou noir, ainsi que quatre théoriciens (M.Perry, Sasha Haco, Andrew Strominger et Stephen Hawking) dans leur quête pour résoudre le paradoxe de l'information causé par les trous noirs. En tant que physicien, j'ai trouvé dans ce métrage la meilleure représentation de ce qu'est la recherche fondamentale. De l'effervescence insomniaque des expérimentateurs tentant de faire la meilleure observation possible, en passant par les errances mathématiques de théoriciens cherchant une réponse à une question impossible. Il se dégage de ce documentaire une poésie homérique : loin du mythe du génie solitaire, nous est brossé un portrait de scientifiques qui collaborent, équipage voguant contre les vents hostiles des lois de la nature pour la découverte de Nouveaux Mondes, de nouvelles immensités cosmiques.

# ENTRÉE LIBRE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SHERBROOKE

GRATUIT

Janvier 2022 // Vol. 37 // N° 1 // 237<sup>e</sup> parution

## POLITIQUE MUNICIPALE

PAGE 3



## SANTÉ MENTALE

PAGE 6



## ÉQUITÉ VACCINALE

PAGE 8



« C'EST COMPLIQUÉ LES SCÉNARIOS. ÇA RIME AVEC HORACIO, MAIS SI JE POUVAIS M'EN PASSER, JE M'EN PASSERAI. »  
HORACIO ARRUDA



**C'est le temps de prendre votre rendez-vous pour votre **dose de rappel** contre la COVID-19.**

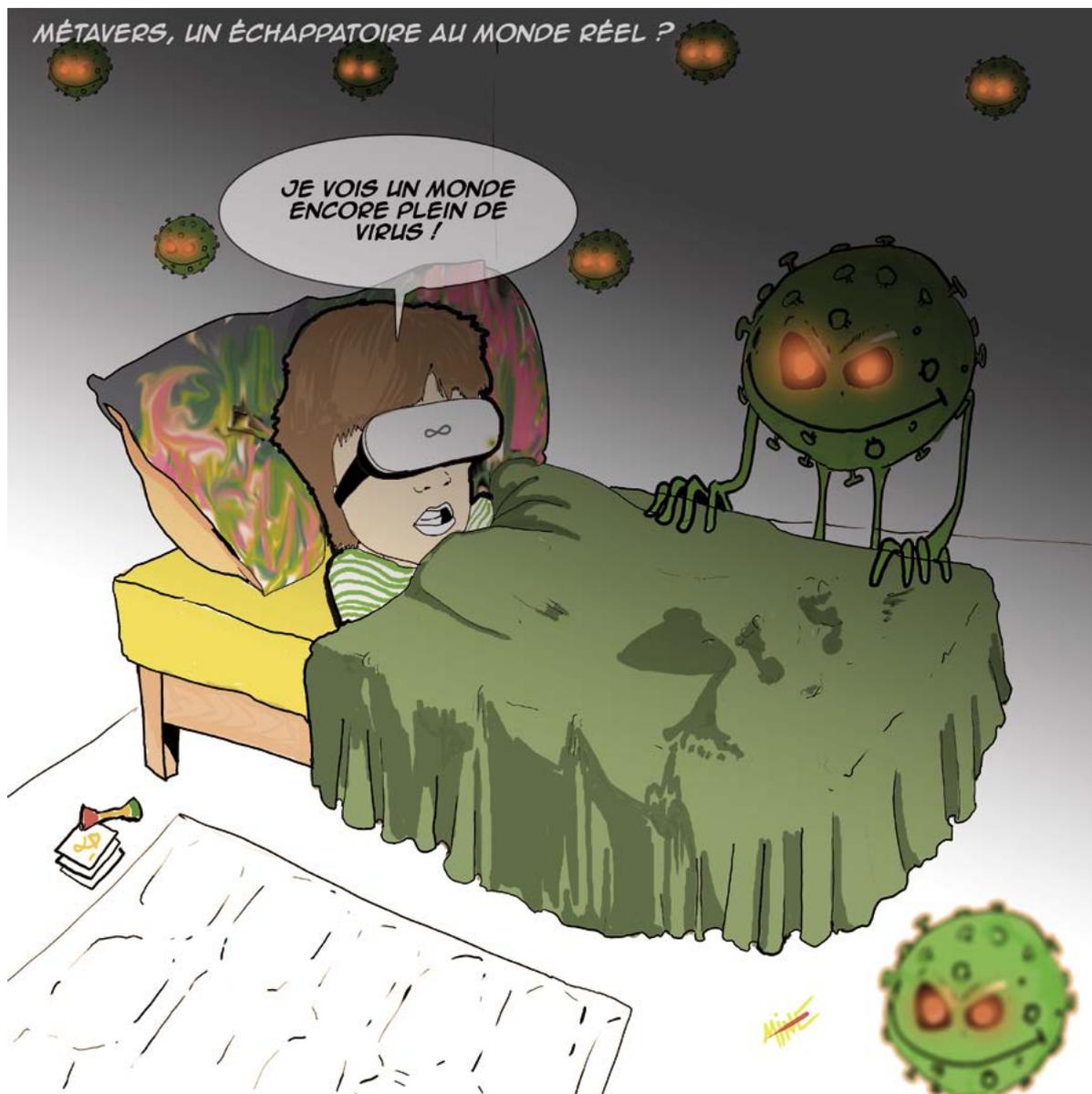
**Suivez la séquence de vaccination prévue et prenez rendez-vous.**

**[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)**

**Avec la dose de rappel, restez protégé plus longtemps.**

**Pour bien vous protéger contre la COVID-19 et ses variants, vous devez recevoir la dose de rappel et suivre les consignes sanitaires.**

## CARICATURE PAR AMINE DAHMAN



## 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 : 15 février 2022 | Date de distribution : 3 mars 2022  
Envoyez vos créations à [journal@entreelibre.info](mailto:journal@entreelibre.info). On aime vous lire et vous publier !

### Prochaine rencontre du comité de rédaction

2 février 2022, à 18h | Contactez la rédaction : [journal@entreelibre.info](mailto:journal@entreelibre.info)

## 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@entreelibre.info](mailto:journal@entreelibre.info)

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

Facebook : Journal Entrée Libre

### Édition électronique

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. Vous serez également informé de certains événements spéciaux : la tenue d'une assemblée générale, le lancement d'une campagne de sociofinancement, etc. L'inscription au bulletin web est gratuite.

[www.entreelibre.info/sabonner](http://www.entreelibre.info/sabonner)

### Édition papier

Le journal Entrée Libre souhaite vous compter parmi ses abonnés. En vous abonnant, vous vous assurez de recevoir le journal directement dans votre boîte à lettres, tout en appuyant concrètement un journal local et en prenant 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.entreelibre.info/sabonner](http://www.entreelibre.info/sabonner)

### Pour payer par chèque, écrivez à :

Journal Entrée Libre  
10-1445, rue de Courville, Sherbrooke (Québec) J1H 0L5

## ENTRÉE LIBRE

10-1445, rue de Courville  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 0L5

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

### Collectif Entrée Libre

Alexandre Demers, Sophie Parent,  
Jean-Philippe Morin, Sylvain Bérubé,  
Sylvain Vigier, Nicolas Beaudoin,  
Benoit Viel.

### Collaboration

Jean-Sébastien Houle, Sophie Parent,  
Claude Rohrbacher, Martin Lemelin,  
Denis Pellerin, Claude Saint-Jarre,  
Pierre Prud'homme, Daniel E. Gen-

dron, Sylvain Bérubé, Marielle Fisson,  
Jonathan Durand Folco, S.O.S Gros-  
sesse Estrie, Secours-Amitié

### Correction et révision

Monique Pilon, Jean-Philippe Morin  
et le Collectif Entrée Libre

### Éditeur

La Voix Ferrée

### Crédits photo page couverture

Ville de Sherbrooke, Nik Shuliahin,  
Daniel Schludi

### Mise en page

Anne-Marie Auclair  
Aurélia Parrenin - Photorélia

### Impression

Hebdo Litho

### Graphisme de la maquette

Studio Stage 2010

### Poste publication

Enrg. 7082  
Dépôt légal 1<sup>er</sup> trimestre 2022  
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-François.



Québec



# Sophie et ses hommes FORFAIT ROMANTIQUE POUR DEUX

Sophie Parent

**À PEINE LES FÊTES SONT PASSÉES QUE LE CONSUMÉRISME COGNE ENCORE À LA PORTE À L'OCCASION DE LA ST-VALENTIN QUI S'EN VIENT!  
C'EST UNE FÊTE QUI M'AGACE UN PEU PLUS, CHAQUE ANNÉE.**

Ce dédain, il remonte à quand je travaillais dans une petite boutique vendant des parfums et des produits pour le corps, dans un centre d'achat tout près de chez vous. Je me souviens que le mois de février me fascinait, puisque plus la date fatidique du 14 approchait, et plus y travailler relevait de l'expérience sociologique.

En effet, le capitalisme semblait reprendre ses droits, encouragé par un élan patriarcal.

C'était particulièrement marquant, après la période creuse du mois de janvier où tout le monde comptait ses sous.

Quand j'ai pris l'emploi, je pensais plus à payer mes études qu'à réaliser une expérience sociale qui allait remettre en question ma conception du couple comme institution dans un système capitaliste.

Si au début du mois, une quantité astronomique de paquets-cadeaux de tous les prix étaient disponibles, rendu le jour même, il en était tout autrement! Malheureux résultat : ma clientèle habituellement féminine s'est envolée ce jour-là pour laisser place à une marée d'hommes prêts à payer un prix d'or pour ne pas rentrer les mains vides à la maison.

La même chose était arrivée à Noël, au niveau des stocks, mais quelque chose était différent et m'agressait plus particulièrement, cette fois-ci.

Pour augmenter mon malaise, ce n'était que des hommes qui passaient en boutique à la fin de la journée, la plupart n'ayant aucune idée des goûts de leur partenaire. Certains me donnant même carte blanche, obsédés à l'idée d'offrir quelque chose,



© Paula Cloutier

peu importe le prix! Pire, j'avais l'impression que plus la somme était élevée, et plus le client devant moi se permettait d'être détaché de la récipiendaire. Certains se permettaient même des remarques machistes du genre : « elle devrait arrêter de chialer pour un boutte, là! »

Comme si ça achetait l'amour ou obligeait à la reconnaissance. À être redevable.

À la fin de la journée, je me souviens d'être rentrée chez moi, puis d'avoir retrouvé avec stupeur mon amoureux de l'époque qui

m'attendait, avec fleurs et chocolats.

Ça m'a scié les jambes. Mais j'ai pris sur moi.

Après une journée à emballer des cadeaux pour des hommes qui n'en ont visiblement rien à chier et qui achètent par réflexe, je n'ai pas pu m'empêcher de me demander si c'était son cas, à lui aussi. D'ailleurs, c'est une relation qui n'a pas très bien fonctionné au niveau des valeurs, ultérieurement.

N'empêche, depuis cette année-là, mon malaise persiste. Le fait

de vivre des relations de manière non traditionnelle n'a fait qu'augmenter celui-ci.

Désormais, je ne peux m'empêcher de remarquer que le capitalisme a érigé le couple en un idéal, à grand coup de marketing et de publicités : « Abonne-toi à *Tinder Gold* pour trouver l'amour! », « Forfait romantique pour deux », etc. L'amour est devenu un bien de consommation. Une marchandise dont on nous fait la promotion à longueur d'année, avec le – très coûteux – mariage comme consécration.

J'aurais voulu passer cette Saint-Valentin-ci seule, mais même la masturbation a été accaparée par le capitalisme, comme en témoigne ma boîte de pourriels, qui déborde d'annonces pornographiques et de *sex toys*.

Si mes amoureux veulent me faire plaisir, ils savent quoi m'offrir : la chute du capitalisme.

Quoi? Je peux toujours rêver.

## LIBRE EXPRESSION

### Pas de réseaux

Martin Lemelin

**POURQUOI L'EFFORT NOUS EFFRAIE? SOMMES-NOUS LÂCHES AU POINT D'ABANDONNER NOS RÊVES? NOTRE PROCHAIN À SON SORT MISÉRABLE? NOTRE ESPRIT EST-IL SI PEU INTÉRESSANT POUR INTÉRESSER?**

Soyons brillants, éteignons nos écrans, ces mangeurs d'humanité qui bouffent jusqu'à nos responsabilités de parents. Rallumons plutôt notre esprit éteint, qu'il se connecte à la société réelle.

Je dis : Levons la tête du sol, sortons la mousse de notre nombril et oublions l'égo. Regardons-nous droit dans les yeux. Sans fioritures. De l'âme à l'âme. Il y a trop de barrières que nous avons dressées entre eux et nous. Abaissons notre garde, parlons-nous; échangeons : notre culture est pleine de cultures.

À Sherbrooke, nous jouissons d'une pluralité culturelle. Profitons de cette opportunité pour devenir plus humains, pour comprendre ce qu'a vécu notre voisin. Le mien a une famille, une famille de quelque part en Afrique. Je dis quelque part, car j'ignore d'où il vient. Je le prends pour acquis. Pourtant, j'habite ici depuis plus

de quinze ans, et eux aussi, et je ne lui ai jamais demandé. Nous sommes tellement bien dans notre bulle, notre cocon, notre vie sauvage, que nous oublions de poser des questions. J'ai grandi depuis quinze ans, mais je n'ai toujours pas eu le courage de demander d'où ils sont originaires, pourquoi leur cuisine sent si bon, et s'ils peuvent m'enseigner quelques mots de leur langue. Non.

**J'ai grandi et j'ai découvert le iPhone plutôt. Un téléphone intelligent. Vraiment? Ce téléphone cellulaire est un monde-gouffre-abîme. Il aspire tout notre être.**

Depuis son arrivée, j'ai perdu des aptitudes à l'apprentissage. Je me suis assoté. De plus, j'ai développé une grande paresse. Ce handicap m'a amputé l'inspiration. Jusqu'au jour où les réseaux sont apparus. Ce jour, il y a plus que l'inspiration qui fut amputée, une

partie de mon âme est morte. J'ai cherché les « j'aime », cœurs ou pouces bleus, les « followers ». Je suis devenu un monstre dépendant de l'affection virtuelle.

Les réseaux sont un peu ce que l'héroïne est aux addicts : une drogue. Un enfer qui nous entraîne dans un enfer pire que l'enfer. Heureusement, il y a des portes de sorties et des sorties de secours au bout desquelles il y a des mains pour nous tirer de là. Ces mains sont salvatrices. Elles m'ont ramené à Sherbrooke, dans ma ville natale, bien que je n'aie jamais quitté ma ville. Mais je l'ai haïe un certain temps. Avant de voir la beauté en pleins d'endroits.

Lorsque nous nous promenons la tête droite, à ce moment nous voyons. C'est beau de voir la lumière. Le visage des gens. Le regard. Certains sont profonds, d'autres énigmatiques et d'autres encore nous parlent, nous sourient.

Alors je dis : « Cultivons-nous les uns les autres; ensemble apprenons à respecter, vivre, partager, jardiner les jardins du monde,



Crédit Photo : Adrien Vin

à prendre soin de nous. Instruisons-nous des richesses de chacun. L'être a tant à offrir même quand il est pauvre. La vie de tout un chacun est une leçon à suivre : nous ne pouvons qu'en tirer de l'enrichissement.

Cessons le feu, cessons les guerres, laissons le pouvoir reposer en paix et l'argent dormir. Demain nous serons des frères et des sœurs égaux, égales, sans distanciation, sans différenciation, sans distinction, sans discrimination. Tous de la même couleur pour la même cause : devenir des êtres humains affranchis de notre propre oppression. Donc, soyons des hommes, des femmes, soyons des enfants de demain avec un seul but commun en tête : écrire notre Histoire. »

# Appuyons la famille Rodriguez-Flores pour qu'elle reste ici !

Collectif « ENSEMBLE avec les personnes MIGRANTES CONTRE le RACISME »

**NOTRE COLLECTIF TIENT À EXPRIMER SA SOLIDARITÉ AVEC LA SITUATION VÉCUE PAR LA FAMILLE RODRIGUEZ-FLORES ET SES PROCHES. TROIS MEMBRES DE LA FAMILLE SONT RÉFUGIÉS DANS L'ÉGLISE PLYMOUTH-TRINITY DE SHERBROOKE DEPUIS LE 8 NOVEMBRE POUR ÉVITER UN AVIS DE DÉPORTATION VERS LE MEXIQUE.**



Famille Rodriguez-Flores, photo soumise par le Collectif « Ensemble avec les personnes migrantes contre le racisme ».

Leur avenir dépend de la solidarité de la communauté sherbrookoise pour qu'il y ait une volonté politique favorable de la part du gouvernement canadien afin de leur permettre de continuer à vivre, travailler et étudier ici. Le gouvernement du Québec a aussi le pouvoir d'émettre dès maintenant un certificat de sélection du Québec (CSQ), ce qui permettrait à la famille de mener en sécurité la suite de ses démarches pour régulariser sa situation au Canada. Des lettres ont été acheminées aux deux ministres respectifs de l'immigration et les requêtes ont été déposées par l'avocat de la famille. Nous ne pouvons ignorer la menace mortelle qui pèse sur la vie de la famille advenant leur déportation au Mexique !

## Mise en situation, extrait de la pétition :

« Après plusieurs tentatives d'extorsion et de recrutement forcé dans leur pays natal, le Mexique, de la part de cartels de la drogue tels que Los Zetas, le restaurant de Mme Georgina Flores a été incendié en guise de représailles à leurs nombreux refus de participer à la commercialisation de la drogue, véritable industrie mortifère. En conséquence, la famille est revenue au Canada en 2018 afin de sauver leur vie. Quelques mois plus tard, en 2019, le même cartel a tenté de brûler vive leur fille Claudia, qu'ils avaient laissée derrière eux, en mettant le feu à la maison où elle résidait, après l'avoir séquestrée dans les toilettes avec son jeune enfant et son partenaire. Ces tentatives de meurtre sont documentées, et leur avocat Me Stewart Istvanffy se fera un devoir d'en soumettre les preuves.

C'est dire qu'à notre avis, les dé-

porter au Mexique rimerait à les envoyer au-devant d'une mort certaine, compte tenu de la situation de violations des droits humains, ainsi que de la collusion existant entre les tout-puissants cartels, et certains organismes publics censés protéger la population.

Entre le moment de leur arrivée et l'avis de déportation, la famille s'était déjà bien intégrée dans la communauté sherbrookoise. Les parents, Georgina Flores et Manuel Rodriguez, occupaient un emploi dans une usine du Groupe PPD, et suivaient des cours de francisation. Leur fils Manolo, âgé de 18 ans, termine son secondaire au Goéland, et travaillait dans un commerce de pâtisseries, Mr. Puff's. La famille Rodriguez-Flores a fait preuve de ténacité et de persévérance en s'intégrant dans la société sherbrookoise. »

Notre collectif soutient la campagne pancanadienne « Un statut pour tous et toutes », demandant la régularisation des statuts migratoires précaires de toutes les personnes migrantes vivant ici au nom de la dignité humaine et de l'égalité des droits. Cette campagne a obtenu le soutien de centaines d'organisations et de dizaines de milliers d'individus au Canada, et notamment d'Amnistie internationale et de la juge Louise Arbour. La plupart des personnes sans papiers le sont devenues en n'ayant pu renouveler le statut migratoire temporaire qu'elles avaient (par exemple, un permis de travail, d'étude ou un statut de requérant du statut de réfugié.e). C'est là que des personnes font face à la menace de déportation, et souvent après plusieurs années de vie ici. Cela est indigne humainement et nos sociétés

doivent accorder un statut migratoire complet et permanent à tous et à toutes pour une pleine égalité des chances et des droits.

Nous saluons tout le soutien des proches de la famille Rodriguez-Flores et de la communauté contre l'avis d'expulsion émis en octobre dernier. Nous saluons également les membres de la paroisse de l'église unie Plymouth-Trinity d'avoir accueilli les membres de la famille dans cette épreuve très douloureuse. Après deux vigiles tenues en décembre, une marche est prévue ainsi que l'envoi de lettres d'appui d'organisations de la région en plus de la pétition à signer et la récolte de dons. Nous voulons que les membres de la famille Rodriguez-Flores puissent continuer à vivre avec nous en sécurité et dans la dignité. Et nous espérons que toutes nos voix en support obtiendront un écho auprès des décideurs et des décideuses politiques pour le bien de la famille Rodriguez-Flores et aussi pour l'ensemble de notre communauté et de notre société.

## Pour signer et partager la pétition :

<https://www.change.org/p/we-appeal-to-quebec-canada-to-grant-the-rodriguez-flores-family-legal-status>

## Pour faire un don, les petits montants sont importants :

<https://www.gofundme.com/f/appui-la-famille-rodriguezflores>

**Campagne pancanadienne « Un statut pour tous et toutes »**  
<https://migrantrights.ca/statut-pour-tous>

# LA VIE POLITIQUE MUNICIPALE DE SHERBROOKE

Claude Saint-Jarre

**JOLI TITRE, N'EST-CE PAS ? MAIS PAS RÉALISTE, POUR LE MOMENT, CAR LA VIE POLITIQUE MUNICIPALE D'ICI EST ENCORE À NAÎTRE. UN BÉBÉ EST EN GESTATION ET NOUS N'EN CONNAISSONS NI LE SEXE NI LE NOM.**

En effet, le plan d'action du Conseil municipal jusqu'aux prochaines élections municipales de novembre 2025 est pour l'instant inconnu pour NOUS (le Peuple, les gens, la population, les citoyen.nes, les résident.es). Sera-t-il patriarcal ou matriarcal ?

Je m'avance peut-être un peu trop : peut-être que ce plan d'action existe. Mais si c'est le cas, aucune stratégie de communication n'a été mise en branle pour le faire connaître, l'expliquer, afin, je suppose, de susciter un *dialogue social*, par lequel *construire* une collaboration Citoyen.ne/État afin de commencer à régler la crise écologique aux multiples facettes qui nous « rassemble », en plus d'inaugurer localement la deuxième révolution tranquille, celle de la décentralisation. La transparence, tellement bénie dans la campagne électorale, ne prend pas encore sa place dans ce début de période post-électorale.

Au Conseil municipal du 13 décembre dernier, la nouvelle mairesse Évelyne Beaudin a fait cette précision : « Les choses que l'on va réaliser dans les quatre prochaines années, ce ne sera pas la mairesse et son équipe, ça va être la mairesse et le Conseil municipal. Je voulais préciser : l'équipe des prochaines années c'est celle du Conseil municipal, je tiens à le préciser. »

## « Les choses que l'on va réaliser » ... qu'est-ce que ça mange en hiver ?

Les choses prévues à réaliser par Madame Beaudin et son parti politique, *Sherbrooke Citoyen*, sont exprimées dans un fascicule de 19 pages, autour de 4 axes :

- Gouvernance et participation citoyenne,
- Environnement et aménagement du territoire,
- Développement économique,
- Qualité de vie.

Ces axes ciblent 50 actions à réaliser au cours du mandat 2021-2025. Ce programme a pris trois ans à se définir, me disait un membre fondateur, en fin de période électorale, au Square Queen (*la reine du carré vert*).

Mais, puisque le parti a fait élire 7 conseillers.es au lieu de 17, ce programme politique précis ne sera pas réalisé. Et c'est, je suppose, ce qui motive la mairesse à dire que c'est le

Conseil municipal avec elle, qui sera *L'équipe* qui réalisera les « choses ».

Bon, aboutissons : c'est quoi les dites « choses » ? Autrement dit, c'est quoi le Plan d'action du Conseil municipal ?

D'accord, patience Peuple souverain, (qu'est-ce que cette bibitte ?), euh, patience les gens, les urnes viennent à peine d'être comptabilisées, le budget a été voté et une vidéo de la mairesse en a dit les faits saillants un peu avant les Fêtes. [joyeuses, Covid ?]

## Retour bref sur la campagne électorale

Durant cette campagne, il y a eu pas mal de débats. La coalition Vire au vert, non partisane, a réussi à introduire dans ceux-ci la question de l'environnement. La question sociale a été aussi quelque peu examinée, de sorte qu'un futur État social-écologique est envisageable.

Les trois candidats chefs ont été interrogés amplement par des leaders chevronnés (mais pas par suffisamment de citoyens.es, à mon goût), sur des questions toujours partielles, jamais sur une vision d'ensemble. Or, c'est précisément ce que j'aimerais qui soit fait, par notre Élu.e Madame Beaudin.

J'aimerais qu'enfin, Madame la mairesse, vous nous présentiez votre vision d'ensemble, celle du programme politique de Sherbrooke Citoyen, dans une conférence avec du monde présent là, ou, au pire dans une visio-conférence, « Car le peuple périt sans grande vision », nous a ensemencé dans la tête Franklin Roosevelt. Toutefois, depuis qu'il a dit cela, les gens ont mûri, se sont instruits et ont la capacité aussi d'exprimer une vision, une vision citoyenne.

J'aimerais que vous nous expliquiez la différence de cette vision avec celle du plan d'action du nouveau Conseil municipal, en accentuant les différences, s'il y en a, et notant les éventuels gains et/ou pertes, pour notre compréhension, éclairée par cette transparence que vous avez tant souhaitée et annoncée.

Hum hum, c'est 2022 ! Bonne année à tout le monde, la la la et tout le monde danse ! « Tout le monde est malheureux tam di la di dam, tout le monde est malheureux tout le temps ! »

# DÉJÀ DÉÇU-E-S ?

Sophie Parent, Rédactrice en chef

Au 15 février 2022, il se sera écoulé un total de 100 jours depuis l'élection d'Évelyne Beaudin à la mairie de Sherbrooke. Chose promise, chose due, je me suis permis de revenir sur quelques faits saillants depuis le début de son mandat.

## Composition du cabinet

C'est de manière remarquable que Madame Beaudin a débuté son mandat, avec un conseil municipal plus diversifié que jamais! Effectivement, la nouvelle en poste a marqué le pas avec une majorité de femmes élues – et un conseil exécutif exclusivement féminin, ainsi qu'un nombre record d'élus-e-s issu-e-s de la diversité culturelle : du jamais vu dans l'histoire de la ville! Bien que son parti se soit retrouvé aux commandes de façon minoritaire (7 candidat-e-s sur 16 districts), la nouvelle mairesse a choisi d'inclure des élu-e-s de l'ancienne administration ainsi que des candidat-e-s indépendant-e-s dans son conseil exécutif. Je pense notamment à Danielle Berthold, aussi en charge de la présidence du conseil municipal. Son objectif était d'allier expérience et nouveauté. Elle semble ainsi être sur la bonne voix dans le difficile pari de remettre un peu de cohésion à l'hôtel de ville, tout en permettant à l'ensemble des élu-e-s d'y trouver leur place.

Pour la composition de son cabinet, je lui décernerais un A.

## Campement du pont Joffre

Dossier un peu plus épineux, la question du démantèlement du campement sous le pont Joffre a fait sourciller bien des groupes communautaires œuvrant auprès de personnes itinérantes. Effectivement, l'Association des locataires a ainsi commenté la question : « On pense que le démantèlement est une décision qui relève de l'image publique de la Ville et n'est en rien liée à la sécurité publique. Pour l'association des locataires, l'insistance à parler de dépendances et de santé mentale était fortement suspecte. [De plus], les propos à l'effet que les campeurs étaient étrangers à Sherbrooke étaient de la calomnie, et l'invitation à ne pas donner de la nourriture, cela était de trop... Nous pensons que la réflexion pour assurer la sécurité des campeurs et campeuses ne devait pas aller dans cette direction. Ce débat est encore d'actualité : Comment fournir un chauffage sécuritaire, un soutien alimentaire et des ressources aidantes? Nous voyons dans les interventions de Mme Beaudin un tournant dangereux pour la suite. » Cette décision – rappelant l'intervention critiquée de Valérie Plante concernant le campement Notre-Dame à Montréal – semble avoir mis le milieu communautaire sur ses gardes, malgré le fait qu'elle se soit rendue sur place pour rencontrer les personnes impliquées. Ici, je lui décernerais plutôt un C.

## Budget imparfait

Plus récemment, le fameux premier budget de la mairesse a aussi fait pas mal grincer des dents, avec des dépenses supérieures à celles des administrations précédentes. Il est à noter que les conseillers et conseillères Paul Gingues et Annie Godbout étaient particulièrement réticent-e-s à des ajouts de dernière minute.

## Si l'exercice a connu quelques accrocs, il se mérite tout de même un solide B

Si l'exercice a connu quelques accrocs quant aux ajouts de dernières minutes, il se mérite tout de même un solide B : il répond aux attentes, sans être exceptionnel non plus.

## À surveiller

En conclusion, on retient donc que Mme Beaudin s'en tire bien, malgré quelques accrocs de début de mandat. Néanmoins, le reste de ses promesses demeureront à surveiller dans les prochains mois, ainsi que la gestion des travaux en cours.

<sup>1</sup> <https://www.latribune.ca/2021/12/22/un-budget-coincoince-dans-les-promesses-7cedfc9600c77703723c7b75497bb612>

# « ÉVELYNE BEAUDIN, MAIRESSE ». OUAIS, PIS ?

Denis Pellerin

**CE MESSAGE SUR UNE AFFICHE EN A SCANDALISÉ PLUS D'UN.E PENDANT LA CAMPAGNE ÉLECTORALE. SURTOUT ACCOMPAGNÉ DE PHOTOS D'ANCIENS MAIRES DE LA VILLE : « ELLE SE PREND POUR QUI, ELLE ? » ON S'EST ÉNERVÉ LE POIL DES JAMBES POUR PAS GRAND-CHOSE.**

Un candidat masculin qui vantait son 'leadership' à chacun de ses communiqués n'a pas soulevé de protestations. Et pourtant ...

L'autre candidat masculin disait aussi en avoir : « Mais il faut que le monde me suive par z'emple ». Édifiant!

Je me demande si le paternalisme n'expliquerait pas ce double standard : on pardonne moins aux femmes qu'aux hommes. Encore! Même les femmes sont dures pour les femmes en politique.

La chose est maintenant jugée : « Évelyne Beaudin EST mairesse »!

Qu'on le veuille ou non, il faudra bien « faire avec ». Et « bien faire ». Avec.

Elle a su s'entourer d'une belle équipe et d'excellentes candidatures de tous les milieux et de toutes les origines pour représenter adéquatement la population. Le résultat est là, irrévocable.

Elle a déjà tendu la main aux indépendant-e-s en réservant une partie de son budget de cabinet pour assister TOUS les membres du Conseil, en nommant deux indépendant-e-s au Comité exécutif et d'autres à la présidence de Commissions importantes.

Parlant des Commissions, sa réforme de la gouvernance a été adoptée à l'unanimité. Contre toute attente! Même de la nouvelle mairesse. Non sans froisser quelques plumes. C'était le point le plus risqué parce qu'elle remettait en cause le fonctionnement des paramunicipales et des comités qui étaient souvent de petits royaumes où la présidence régnait en quasi-autocratie. À preuve, outre le pouvoir de dépenser, la plupart n'avaient pas d'objectifs fixés par le Conseil.

Bien malin qui pourrait dire quels étaient les objectifs de la STS, de l'aéroport, de Destination Sherbrooke ou d'un quelconque comité. Dans plusieurs cas, on a même poussé l'audace jusqu'à cacher de l'information : plusieurs procès-verbaux relatant des décisions prises ont sciemment été 'retenus' pour ne pas que les autres élu.e.s



Crédit photo : Évelyne Beaudin, page Facebook pro

(et le public) puissent en prendre connaissance – plusieurs comités, plusieurs procès-verbaux, plusieurs mois. Un coup de balai s'imposait. Reste à voir si les Commissions seront les instruments adéquats.

Autre promesse tenue : la diffusion de 15 heures de discussions budgétaires. Celle-ci nous a permis de découvrir les dessous de cet exercice, de prendre connaissance des positions de chacun-e et de constater que certain.e.s ignorent parfois les tenants et aboutissants de la démarche (même parmi les « ancien.ne.s », notais-je!). Les budgets de fonctionnement et d'immobilisations ont été adoptés avec quelques dissidences qui reflètent plus un refus du changement de vision qu'une véritable opposition aux données financières ou comptables : rien là de bien différent des exercices antérieurs.

Certains dossiers délicats ont permis d'avoir un aperçu des changements de vision et de gestion à venir. La crise qui entourait les problèmes d'itinérance a été réglée momentanément en venant appuyer promptement les professionnels du milieu dans le plus grand respect des uns et des autres. Il faudra y revenir bien sûr

pour des solutions durables.

De même pour Valoris, le message est passé : après onze ans, ça va prendre du changement. Et changement il y aura. Là et ailleurs, dans tout l'appareil municipal. On a déjà certains indices d'une plus grande rigueur de la part d'élus.e.s et de fonctionnaires, d'un plus grand respect aussi.

Après deux mois, ceux qui s'attendaient à un régime de chicanes perpétuelles doivent constater qu'il n'en est rien. Ou presque. Quelques flèches bien sûr envers la nouvelle mairesse. Auxquelles elle répond avec tout le respect qu'exige sa nouvelle fonction. Et même avec le sourire.

« La place de la femme est partout. Partout où elle le désire. » que je disais lors de la campagne à la mairie de 2017. J'aimerais que cette maxime soit lue, sue, connue, enseignée et assimilée une bonne fois pour toutes. Ne plus voir sourciller quand une femme prend sa place.

Évelyne Beaudin, mairesse, EST à sa place. Hâte de voir la suite.

# L'URGENCE CLIMATIQUE ET LE POUVOIR DES AÎNÉS

« I HAVE A DREAM ! » (Martin Luther King)

Pierre Prud'homme, Membre de FADOQ-Laval et de l'AQDR de Laval

« URGENCE CLIMATIQUE »! COMMENT PARLER « DE LA RÉALITÉ, TOUTE LA RÉALITÉ, RIEN QUE LA RÉALITÉ » SANS RISQUER D'ÊTRE ACCUSÉ D'ALARMISTE ?



Crédit photo : Guy Bowden

Pourtant, l'heure juste et la lucidité sur la réalité n'est-elle pas la condition première pour se donner du pouvoir sur celle-ci et procéder à des choix appropriés ?

Portrait d'une partie des extrêmes climatiques de l'année 2021 dont je vous dispenserai des conséquences en pertes de vie, en traumatismes et en dommages matériels évalués à plusieurs dizaines de milliards de dollars ou d'euros.

Record de température au Canada dans le village de Lytton, au

nord de Vancouver. Disparition presque complète du village sous les feux de forêt.

Pluies diluviennes, inondations et glissements de terrains en Colombie Britannique et en Europe. Inondations historiques dans la province du Henan en Chine.

Fonte plus rapide que prévu des glaciers des Alpes et de l'Arctique et relèvement du niveau de la mer.

Plus de 3 millions d'hectares de forêts parties en fumée dans des incendies meurtriers en Grèce, en Algérie, en Turquie, en Amérique du Nord, en Sibérie, une des régions les plus froides du globe.

Famine à Madagascar. Première famine, selon l'ONU, due au réchauffement climatique.

Sècheresse extrême aux États-Unis et immenses feux sur la côte ouest. Sols craquelés, rivières asséchées. Dans le même pays, pire série de tornades qui ont impacté 5 États avec effets destructeurs importants.

Véritable bombe à retardement, le

dégel du pergélisol dans le grand Nord qui libèrera d'immenses quantités de méthane emprisonné dans les sols gelés depuis des millénaires et qui s'avère un gaz plus de 20 fois à effet de serre que le CO<sub>2</sub>.

« Jamais, depuis les 26 ans qu'*Environnement et Changement climatique Canada* publie le palmarès des 10 événements météo les plus marquants de l'année, n'y a-t-il eu une année comparable à 2021 avec un tel flux de phénomènes météorologiques extrêmes que les Canadiens ont eu à endurer... On observe d'ailleurs, depuis 26 ans, une tendance à des événements de plus en plus dévastateurs. » Mme Chantal McCartin, spécialiste en sciences physiques à Environnement Canada.

Voilà ! Ce n'est plus la science qui parle ! Ce sont les faits !

Et pourtant, comme Martin Luther King, « *I have a dream !* »

Oui, Oui ! Je rêve du pouvoir immense des aînés s'ils unissent leurs efforts pour se lever et prendre la parole.

La vie passe vite et se charge de réviser notre rapport au temps.

Ceci nous rend peut-être plus aptes à saisir le message du Secrétaire général de l'ONU, António Guterres, quand il nous dit : « Le temps nous manque. Nous sommes en train de perdre la course du climat ». À noter : il nous reste encore du temps !

Majoritairement, nous sommes affranchis des charges familiales et d'un boulot, pour nous libérer du temps. Du temps pour nous questionner sur la valeur des héritages matériels ou financiers à léguer à nos enfants et petits-enfants par rapport à celle beaucoup plus importante d'une Planète menaçante ou bienveillante !

Du temps pour réfléchir au bilan de nos luttes pour les droits humains et de leur avenir quand le Conseil des droits de l'homme de l'ONU adopte une résolution rappelant aux chefs de gouvernement que la crise climatique représente la menace la plus importante aux droits humains et qu'il y a urgence d'agir.

Du temps pour nous assurer, individuellement, que nos placements ne contiennent pas d'actifs d'énergies fossiles mais qu'ils soient investis dans des fonds éthiques tout aussi rentables si-

non plus. Du temps pour réviser notre alimentation et l'orienter vers une réduction drastique des protéines animales et vers des produits locaux. Du temps pour utiliser des modes de transport actifs et collectifs.

J'ai rêvé surtout du pouvoir potentiel des aînés au niveau collectif grâce à deux organisations présentes au niveau national et régional, la Fédération de l'âge d'Or du Québec (FADOQ) et l'Association québécoise de défense des droits des retraité-e-s (AQDR) qui pourraient, au nom de la défense des droits actuels et futurs, exiger des institutions bancaires et de nos gouvernements l'arrêt complet du financement de nouveaux projets pétroliers et gaziers, tel que le demandait l'Agence internationale de l'énergie en mai dernier. L'argent de nos dépôts et de nos impôts ne doit pas servir à saboter davantage nos conditions de vie et celles de nos enfants, petits-enfants et générations futures.

**Bref, du temps pour nous impliquer afin que ce rêve devienne réalité !**

## L'UTOPIE

Daniel E. Gendron

**QUOIQ'IL NE SOIT PAS LUI-MÊME UN ÊTRE HUMAIN, LE PREMIER HOMINIDÉ EST L'AUSTRALOPITHÈQUE, CARACTÉRISÉ PAR LA BIPÉDIE, IL Y A 5 MILLIONS D'ANNÉES. PUIS APPARAÎT LE PREMIER HOMO, L'HOMO HABILIS, ENTRE 2,5 MILLIONS ET 1,6 MILLE ANS, AVEC L'USAGE D'OUTILS. IL NE CHASSE PAS, C'EST UN CHAROGNARD. PUIS APPARAÎT L'HOMO ERECTUS, PREMIER HOMO À SORTIR DE L'AFRIQUE POUR PEUPLER L'ASIE ET AYANT VÉCU DE 1,7 MILLIONS À 200 MILLE ANS. IL DOMESTIQUE LE FEU ET PRATIQUE LA CHASSE. PUIS APPARAÎT L'HOMME DE NEANDERTAL, AYANT VÉCU DE 200 À 30 MILLE ANS ET AYANT NOTAMMENT INTRODUIT DANS LE GENRE LE CULTE DE SES MORTS. IL ORIGINERAIT DE L'HOMO HEIDELBERGENSIS, SORTI D'AFRIQUE IL Y A ENVIRON 500,000 ANS POUR PEUPLER L'EUROPE ET L'EURASIE.**

Apparaît finalement l'Homo sapiens entre 200 et 300 mille ans avant notre ère. C'est le perfectionnement des outils, le développement du langage, et de l'art. Son émergence eut lieu sous l'influence probable d'un assèchement climatique en Afrique de l'Est, de l'adoption de la position debout et de la consommation de viande. Le genre se développa en quatre grandes lignées et leur interaction donna lieu à l'apparition de l'Homme moderne, il y a 100,000 ans.

La sortie de la caverne de l'Homme sapiens et son passage de la mer Rouge pour peupler la planète, remonte à 55,000 ans. On estime que seul un petit groupe d'environ 150 individus a entrepris cette migration. Sa progression, tantôt à la poursuite de sa nourriture, tantôt à l'aventure, longea d'abord les régions côtières et eut lieu à raison d'une vingtaine de kilomètres par génération. Il peupla ainsi successivement l'Eurasie, les Indes et l'Asie, s'hybridant avec des es-

pèces archaïques déjà présentes au Moyen-Orient, en Sibérie, en Europe et en Australie.

De toutes les races, c'est la race blanche qui fut la dernière à apparaître. Il y a 12,000 ans dans le sud de la Scandinavie, la Finlande actuelle, deux peuples se rencontrèrent et se mêlèrent. L'un provenait du Nord-est de l'Europe et l'autre du sud. Nourris par d'abondants troupeaux de rennes, leur morphologie changea à la faveur du modèle contemporain de la personne occidentale. Ce peuple nordique émigra sur le continent européen qu'il peupla.

L'Homo sapiens, sous l'action de l'industrialisation et du pétrole, aura mis moins de trois cents ans pour rendre son environnement délétère. Que nous réserve l'avenir, quelle adaptation changera le genre et de quelle façon ? Je ne verrai pas de réponse à ces questionnements, mais si l'Humanité survit à la pollution de son milieu de vie,



Crédit photo : Patrick Hendry

si les peuples font enfin la paix, leur futur devrait être moins meurtrier et suicidaire que leur passé. Le bonheur pour tous devient l'ultime enjeu d'une révolution verte.

On ne peut que souhaiter la paix pour ce monde-ci et pour en être un artisan, favoriser les dialogues entre pays. Seul le dialogue amènera la paix en ce bas monde. À moins qu'il ne soit déjà trop tard, que l'Humanité est déjà fatalement perdue. Alors, j'invite à faire comme si, comme si tout était possible et

vivre le plus. Cette utopie n'est pas moins valable que la foi en une vie après la mort, acquis sur des mortifications de toutes sortes.

L'Homo sapiens se développe depuis plus de 250,000 ans. Voilà qu'en 2022, l'Humanité a moins d'une génération pour décarboner son mode de vie et ainsi éviter une catastrophe potentiellement fatale, qui sait ? Qui de nous le verra, sauf les plus jeunes ?

# MINIMUM 18 \$ : consensus du mouvement syndical et communautaire autour du salaire minimum

Groupe en défense collective des droits

**UN NOUVEAU CONSENSUS VOIT LE JOUR AU SEIN DU MOUVEMENT SYNDICAL ET COMMUNAUTAIRE QUÉBÉCOIS : LE SALAIRE MINIMUM DOIT ÊTRE HAUSSÉ À 18 \$ L'HEURE, ET CE, AFIN D'ASSURER QU'UNE PERSONNE SEULE TRAVAILLANT 35 HEURES PAR SEMAINE PUISSE SE SORTIR DE LA PAUVRETÉ ET DE L'ENDETTEMENT.**

Notre revendication à un salaire minimum à 15 \$ datait de 6 ans et ne tenait plus la route face à une explosion des coûts et un appauvrissement grandissant des personnes à bas salaires qui ont été touchées de plein fouet par la hausse du coût de la vie des dernières années. Notre organisme a actualisé sa revendication concernant le salaire minimum lors de la récente assemblée générale annuelle des membres. Nous sommes à en faire la promotion auprès de nos alliés et partenaires.

Illusion-Emploi salue l'initiative de la mise sur pied d'une coalition nationale « Minimum 18 \$, » lancée ce matin à Montréal et qui demande au gouvernement de François Legault de tenir compte des réalités économiques actuelles lors de l'annonce relative à la prochaine hausse du salaire minimum, attendue dans les jours à venir. Nous souhaitons aussi créer une coalition régionale en Estrie sous peu avec plusieurs organisations

Le gouvernement de la CAQ n'a jamais répondu favorablement à

notre demande et bien qu'il y ait une des hausses à chaque année, nous en sommes actuellement à 13,50 \$, loin de notre revendication initiale.

La pandémie aura révélé le rôle essentiel du personnel des résidences pour aînés-es, de la chaîne alimentaire et du commerce au détail. Or, une large proportion de ces personnes, majoritairement des femmes, doivent cumuler des emplois sous-payés, mais demeurent tout de même incapables de joindre les deux bouts pour faire vivre leur famille. En n'intervenant pas directement par l'entremise de la hausse du salaire minimum, le gouvernement cautionne cette marginalisation économique, cette exclusion sociale de centaines de milliers de travailleuses et de travailleurs, tout comme celle de leurs enfants.<sup>1</sup>

La vigueur actuelle de la reprise économique et les problèmes, omniprésents, de pénurie et de rareté de main-d'œuvre favorisent considérablement une telle hausse du salaire minimum, plaident les organisations syndicales et com-

munautaires. Elles soulignent que les secteurs de la restauration et du commerce de détail, bien que ne représentant que 17 % de l'emploi total au Québec, cumulent pourtant à eux seuls 44 000 postes vacants, soit 23 % des emplois qui sont à combler à l'heure actuelle. Or, la moyenne des salaires offerts pour ces postes est de 15,07 \$ l'heure, bien en deçà de la moyenne de 21,80 \$ pour l'ensemble des postes vacants – et largement inférieure à la moyenne des salaires de l'emploi au Québec, qui se situe à 28,52 \$<sup>2</sup> Pour effectuer la mise à jour de leur revendication relative au salaire minimum, les membres de la coalition prennent en considération différentes données, notamment la mesure à faible revenu à 60 % de la médiane des revenus (MFR-60), un indicateur beaucoup plus englobant que la mesure du panier de consommation (MPC), qui ne tient compte que des besoins de base (à savoir se nourrir, se loger, se vêtir et se déplacer). À plus d'une reprise, les organisations membres de la coalition ont soulevé leurs préoccupations auprès du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale quant au côté arbitraire de sa cible, soit un salaire minimum établi à 50 % du salaire moyen.<sup>3</sup>

« Il n'y a aucune raison, ni économique et encore moins morale, à ce qu'une personne travaillant à temps plein au Québec soit contrainte de vivre dans la pauvreté. Il est de la responsabilité de notre gouvernement de veiller à ce que tous les Québécois et toutes les Québécoises puissent, par leur travail, vivre dignement.

Une personne qui travaille 35 heures par semaine doit pouvoir vivre digne-

ment et sortir de la pauvreté et de l'endettement. Ce n'est en mettant l'indicateur du panier de consommation comme base que l'on règle la pauvreté : bien que, d'un coup de baguette magique, le nombre de pauvres ait diminué. Encore moins en se référant à la norme du 50 % du salaire moyen mis de l'avant par l'économiste Fortin que nous y arriverons.

Le Québec doit se démarquer et faire du salaire un levier économique qui permettra l'augmentation du pouvoir d'achat et de l'économie, réduire les écarts de revenu qui ne cessent de s'agrandir et diminuer les inégalités sociales et assurer à la population un vie décente... » mentionne Manon Brunelle, coordonnatrice d'Illusion Emploi

<sup>1, 2, 3</sup> Tiré du communiqué de presse de la coalition

## PRESTATIONS D'URGENCE ET DIMINUTION DU SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI : un début de victoire pour les personnes aînées

ACEF Estrie (Association Coopérative d'Économie Familiale de l'Estrie) et AQDR (Association de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)

**IL SEMBLE QUE LES EFFORTS DES ORGANISMES DE DÉFENSE DES DROITS ET DES CITOYENS AÎNÉS ONT PORTÉ FRUIT CAR LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL S'ENGAGE, DANS SA MISE À JOUR ÉCONOMIQUE, À RÉSERVER 742,4 MILLIONS \$ POUR COMPENSER LES BÉNÉFICIAIRES DU SRG (SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI) PÉNALISÉS PAR LES PRESTATIONS D'URGENCE (PCU, PCRE).**

Rappelons que le SRG a pour but d'aider les aînés.es à très bas revenu à combler leurs besoins de base. À cause de la pandémie, plusieurs d'entre-eux ont été privé.es d'un revenu complémentaire de travail. Pour combler ce manque, ces personnes ont demandé et reçu une prestations d'aide d'urgence. Ces prestations n'ayant pas bénéficié des mêmes exemptions que les revenus d'emploi, plusieurs aînés.es ont vu le montant de leur SRG dramatiquement diminué, voire coupé.

Tout l'automne, un grand nombre d'organismes, dont l'ACEF Estrie (Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie) et l'AQDR Sher-

brooke (Association de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées), ont uni leurs voix et multiplié les démarches pour demander une révision d'urgence du SRG des personnes touchées. La mesure annoncée dans la mise à jour économique était donc fort attendue.

« Malgré cette annonce positive pour les personnes aînées affectées, il y a toute de même des bémols importants » indique Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF Estrie. « Le gouvernement indique dans sa mise à jour économique que les paiements se feront en mai 2022. Ce délai est beaucoup trop long pour les personnes aînées qui sont coupées depuis l'été et ne réus-

sissent pas à joindre les deux bouts » explique Mme Bonin. De plus, très peu de détails ont été dévoilés quant aux modalités de calcul des montants pour les personnes touchées.

« Nous enjoignons le gouvernement libéral à tout mettre en œuvre pour devancer l'échéancier de façon significative. Les personnes aînées ne peuvent attendre encore cinq mois. Faut-il le rappeler : ces personnes vivent en situation de précarité financière insoutenable » s'indigne Mme Guérard, coordonnatrice de l'AQDR. « De plus, nous exigeons du gouvernement de rembourser en totalité les sommes dues aux personnes aînées » ajout-elle.

## UNE CONTRIBUTION SANTÉ POUR LES NON VACCINÉ.E.S : à qui la faute ?

Pascal Florant, coordonnateur Solidarité populaire Estrie

**LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC PENSE À INSTAURER UNE «CONTRIBUTION SANTÉ» POUR LA MINORITÉ DE LA POPULATION QUI REFUSE DE SE FAIRE VACCINER. CETTE MESURE EST ARGUMENTABLE, D'UN BORD COMME DE L'AUTRE. CE TEXTE NE VEUT PAS SE PENCHER SUR, SI OUI OU NON, IL EST JUDICIEUX D'ALLER DE L'AVANT AVEC CETTE CONTRIBUTION SANTÉ.**

Nous voulons plutôt porter un regard critique sur la manie qu'a le gouvernement de François Legault d'utiliser des boucs émissaires afin d'instaurer des pratiques antidémocratiques et de se déresponsabiliser.

Il est vrai qu'il est fâchant de devoir payer autant collectivement pour cette marge de la population qui refuse de se faire vacciner. De payer en argent, mais surtout en vies humaines. Il est tout à fait logique de vouloir que cette partie de la population prenne la pleine mesure de leur choix et paie pour leur irresponsabilité. Par contre, n'est-ce pas la même logique qui devrait s'appliquer au gouvernement ?

Depuis 15 ans, le désinvestissement de l'approche préventive de santé globale qui caractérise la santé publique et les organismes d'action communautaire autonome ne cesse de s'accroître. Le rapport du Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organi-

sations (CIRANO) le montre bien. Si nous cherchons des fautifs pour l'état actuel du réseau de la santé, il est plus juste de se tourner vers nos dirigeants qui ont fait le choix politique de désinvestir la santé publique, plutôt que de tout mettre sur le dos des personnes qui refusent de se faire vacciner.

Il est facile pour le gouvernement Legault de se déresponsabiliser en disant que la faute revient seulement à certains individus. Le problème profond est cette idéologie de désinvestissement du réseau public au profit du privé, une idéologie à laquelle le Premier ministre adhère complètement. Si nos dirigeants politiques avaient fait le choix de financer davantage le travail de prévention et notre réseau public de santé et de services sociaux, la situation serait différente aujourd'hui. Pour 2022, nous souhaitons la fin des politiques économiques et sociales régressives. Nous souhaitons une vision de la société fondée sur la solidarité.

# LE NORMAL EST MORT

Jonathan Durand Folco

**COMMENT VA-T-ON SE SORTIR DE TOUT ÇA ? DEUX ANS APRÈS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE MONDIALE LA PLUS IMPORTANTE DU SIÈCLE, AVEC UNE POPULATION VACCINÉE À PRÈS DE 90%, NOUS VOILÀ DE RETOUR À LA CASE DÉPART. ON REVIENT EN MODE CONFINEMENT DUR, ET CE MÊME AVEC LA VACCINATION DES ENFANTS EN COURS, UNE 3E DOSE À L'HORIZON, UN PASSEPORT VACCINAL, UNE DIZAINE DE VACCINS CERTIFIÉS, DES TESTS RAPIDES, ETC. TOUT L'ARSENAL EST SORTI, IL NE MANQUE QUE LE COUVRE-FEU QUI REVIENDRA DANS QUELQUES JOURS...**

## Que fait-on maintenant ?

On vaccine encore, une 3e, 4e et 5e dose, on attend que la tempête passe, on remet l'état d'urgence à Montréal. L'état d'urgence à Québec n'a jamais pris fin et continuera d'être là pour des années à venir. Car, oui, la pandémie mondiale va durer encore des années, avec des variants qui se multiplient, et ce maudit nationalisme vaccinal qui nous retarde tous collectivement: si les pays nantis continuent de s'approprier la grande part du gâteau en laissant les pays du Sud dans la merde. On ne fait que se magasiner d'autres variants dans les prochains mois et années à venir.

Pendant ce temps, le capital financier, technologique et pharmaceutique se frotte les mains. Le profit des plus grands entreprises à l'échelle mondiale n'a cessé de s'accroître durant la pandémie, et ce, pendant que tout le monde, les artistes, petits commerces et entrepreneurs continuent de se serrer la ceinture.

Non, on n'y arrivera pas, on ne sortira pas collectivement de cette situation tant qu'on restera coincé dans la logique du nationalisme vaccinal et du capitalisme sanitaire mondialisé qui nous donne « fuck all » (désolé pour l'expression) en termes de résilience alimentaire, économique, sanitaire, écologique, etc. Tout ce que l'État peut faire dans la situation, s'il ne veut pas affronter les contradictions du système, c'est de continuer cette gestion paternaliste du désastre. C'est la catastrophe comme mode de gouvernance.

L'État capitaliste, qui se veut protecteur de sa nation, ne peut que la confiner en essayant de lui faire peur tout en la rassurant. Pour l'instant, cela semble assez bien fonctionner, sans régler le fond du problème bien évidemment.

On nous dit : un dernier effort: ça va vraiment mal actuellement mais ça va bien aller; on est en train de perdre le contrôle, mais on sait ce qu'on fait. On vous demande de faire x tel jour, mais le contraire le lendemain; faites attention avec y, attention les règles vont changer dans la prochaine heure.

Malheureusement, cette crise n'est pas là pour passer, mais pour rester. Elle devient un état permanent et instable de gestion publique à flux tendu, où toute prévisibilité est anéantie au-delà d'un horizon de quelques semaines. On ne vit pas seulement une pandémie, on entre dans un régime politique pandémique, voire, on entre dans une société post-normale, où toute certitude ou normalité s'écroule. On pouvait comprendre cela durant la première vague de la pandémie, car l'inconnu frappait soudainement. Mais deux ans plus tard, c'est comme si on n'avait rien appris collectivement: on n'a pas plus de ventilation, les hôpitaux sont toujours saturés, il y a moins de mortalités à cause de la vaccination, mais avec les cas qui explosent des opérations commencent déjà à être annulées, et le système de santé est toujours sur le bord de flancher, comme un système sous tension permanente.

Certes, à court terme, il n'y a pas vraiment d'autre solution que le confinement: je suis pour les masques, pour les vaccins, pour les mesures de précaution, contre le couvre-feu, pour la réduction des contacts sociaux (du moins temporairement), pour la solidarité avec les travailleurs et travailleuses de la santé. Mais au-delà de la gestion de mesures sanitaires en yo-yo, on va ben devoir admettre que la situation est bloquée, que ce modèle de gestion de crise est sans issue... et ce tant que les fondements de la société actuelle ne seront pas remis en question.

Tout le monde espérait un retour à la normale, mais cette illusion vient de tomber. Le Normal est mort.

Ce Dieu de la pandémie dont tout le monde avait la foi, secrètement. Cette religion mondiale n'a duré que deux ans, phénomène absolument singulier et fascinant qu'il faudra étudier un peu plus minutieusement durant le prochain confinement. Son symbole est l'arc-en-ciel multicolore, et il semblerait qu'un enfant l'ait dessiné suite à une révélation dans les premiers jours du premier confinement.

Est-ce la fin du monde pour autant ? Non, mais on devra faire le deuil d'un certain monde qui a aujourd'hui toutes les allures d'un monde mort-vivant, ou d'une idée-zombie à laquelle tout le monde s'accroche de peur de sombrer dans l'inconnu.

On va devoir s'attaquer aux brevets des pharmaceutiques, et donc contester la religion de la propriété privée. On va devoir exproprié des gros promoteurs immobiliers pour loger tout le monde alors que les prix des loyers et de la bouffe ne cessent d'augmenter. On va devoir relancer la PCU, et pourquoi pas un revenu de base garanti tant qu'à faire, car tout ça être fermé et plein de gens n'auront plus de jobs anyway. On va devoir se trouver des alternatives libres à Facebook et à Zoom, car on va se le dire que les médias sociaux actuels et le télétravail en permanence avec huit rencontres squeezées par jour, c'est de la merde. On va devoir se trouver d'autres moyens de faire pousser sa bouffe et de nourrir tout le monde, car les repas et épiceries livrés à domicile, ça peut certes accommoder certaines personnes temporairement, mais ce n'est pas viable sur le long terme.

On ne va pas habiter dans un monde de colis livrés par des drones avec des casques de réalité virtuelle pour aller à l'école puis des meetings à job sur le Metaverse. Ce n'est pas ça le progrès, sauf peut-être pour les gestionnaires et les profiteurs du capitalisme sanitaire.

On va devoir aussi créer des contre-pouvoir face à l'État autoritaire, en inventant une « démocratie sanitaire » qui n'existe pas encore, parce que personne n'y a pensé tellement c'est impensable, car tout le monde croit encore qu'un premier ministre et sa minicellule de crise peut nous gérer ça, une crise sanitaire qui devient une condition permanente qu'aucun chef d'état dans le monde n'a la moindre idée de comment s'en sortir.

Le capitalisme n'est pas capable de dealer cette situation de façon satisfaisante, et l'horizon nationaliste est trop borné pour endiguer cette crise mondiale qui demande

un effort surhumain de solidarité internationale pour peut-être espérer s'en aller quelque part.

Le système est bloqué, point, et on va rester dans cette « cage de fer » de la modernité-tardive-confinée-en-permanence tant qu'on ne mettra pas nos énergies et nos intelligences en commun pour créer des alternatives à tout ce beau « No future » qui s'érige. Je ne suis pas triste ou désespéré, mais fâché, en colère d'avoir moi-même cru intérieurement que ça allait peut-être ben aller. Il n'y aura pas de « relance » dans cette situation, ni de transition, juste un éternel retour du confinement, des écrans, des systèmes de surveillance, de la peur, de la police, des espoirs déçus à répétition. Et ce n'est pas faire preuve de « réalisme » que de voir cela comme le seul monde possible : c'est le seul monde possible dans le système actuel, qui est arrivé dans un cul-de-sac civilisationnel.

Le discours de la collapsologie\* a développé le récit de l'Effondrement pour appréhender notre avenir proche. À mon sens, on a plutôt affaire au Grand blocage, prenant la forme d'un confinement cycliquement ponctué de relâchements, de distractions et de polémiques insignifiantes. Ce n'est pas la fin de l'Histoire, mais le Grand stop de l'Histoire; la voiture est en panne, et il n'y a pas d'essence à l'horizon. Il va falloir débarquer du char, marcher et se demander sérieusement où on s'en va avec tout ça.

Je termine ici de partager mes réflexions, angoisses et mini instants de lucidité en vous partageant une citation du philosophe Fichte sur laquelle je viens de tomber, et qui résonne drôlement en moi face à toute cette situation absurde.

« J'ai peine à croire que la situation actuelle de l'humanité restera toujours semblable à ce qu'elle est pour l'instant, peine à croire que cette situation constitue son entière et ultime destination. Car alors tout ne serait que rêve et illusion, et il ne vaudrait pas la peine ni d'avoir vécu, ni d'avoir participé à ce jeu qui repart sans cesse à zéro, qui ne signifie rien ni n'aboutit à rien. Ce n'est que dans la mesure où je peux considérer cet état de choses comme un moyen d'accéder à une situation meilleure, comme point de transition vers un monde extérieur et plus parfait, qu'il acquiert de la valeur à mes yeux; ce n'est pas en raison de ce qu'il représente en soi, mais pour l'amour du monde meilleur qu'il prépare. » -Fichte, La Destination de l'Homme

\*Approche pluridisciplinaire qui s'intéresse à l'effondrement possible de notre civilisation



Crédits photos : Isaac Quesada

# AUTOUR DU FOUR : home is where the heart is, kitchen is where the four is

Marielle Fisson

**VOUS SAVEZ, QUAND ON CHERCHE UNE RECETTE SUR INTERNET, ON FINIT SOUVENT PAR TOMBER SUR UN BLOG OÙ L'AUTEUR[E] NOUS RACONTE SA VIE, QU'ON FAIT DÉFILER RAPIDEMENT AVANT D'ABOUTIR À LA RECETTE? NE CHERCHEZ PLUS. JE VOUS PRÉSENTERAI ICI UNE RECETTE FACILE, AVEC BEAUCOUP TROP DE DÉTAILS PLUS OU MOINS RELIÉS, EN PRIME. J'AI EU LA CHANCE DE GRANDIR DANS UNE FAMILLE OÙ MES DEUX PARENTS CUISINAIENT BEAUCOUP. C'EST NATUREL, CHEZ MOI. JE N'AI RÉALISÉ QUE VRAIMENT PLUS TARD QUE TOUT LE MONDE NE SAIT PAS FORCÉMENT CUISINER. IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR COMMENCER !**

Malgré toutes les précautions prises, juste avant les vacances, j'ai attrapé la Covid. Mettons que tu fais le calcul vite vite, entre juste avant les Fêtes et quand c'est fini, (même si on pourrait croire que ça dure depuis novembre dans les magasins) y'a pas mal ça, deux semaines (soit exactement la durée d'un bon confinement.) En gros, j'ai raté le temps de fêtes. Ma théorie est que c'est le châtement réglementaire pour avoir ouvert mon cadeau de Noël un peu d'avance

cette année. Je pensais que ça faisait partie des joies de *l'adulthood*, de prendre ses propres décisions, mais c'est correct, j'attendrai, l'an prochain. Depuis plusieurs années maintenant, j'ai complètement arrêté de manger de la viande. J'ai pu envie d'en manger, ça me manque pas. Sauf peut-être ce grand classique réconfort ultime, la soupe poulet et nouilles (surtout en temps de maladie). Loonie, la créatrice culinaire végane derrière le tofu magique (et

bien d'autres choses encore) a trouvé la solution idéale. D'ailleurs, Caroline Huard, de son vrai nom, a récemment fait un balado sur la culture des diètes, disponible gratuitement sur la plateforme de Radio-Canada. Ce projet en 5 épisodes est très pertinent et permet de réfléchir sur des enjeux forts importants. Je vous invite à aller écouter ça (en cuisinant c'est parfait)!

## TOFU MAGIQUE



Crédits photos : Loonie Cuisine

### Ingrédients :

- 1 bloc de 450-454 g de tofu extra-ferme, épongé dans un linge sec
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pommes ou de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 g (½ tasse) de levure alimentaire en flocons
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale pour la cuisson

### Préparation

1. Couper le tofu en bouchées, avec les doigts
2. Mélanger les ingrédients dans un bol avec le tofu
3. Faire cuire dans une poêle huilée jusqu'à *croûte* désirée

**Note :** le tofu magique peut se préparer à l'avance en plus grosse batch, comme ça c'est rapide pour tous les plats, surtout les soirs de semaine.

## SOUPE TOFU & NOUILLES

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 3 grosses carottes (ou 6 petites), coupées en tranches minces
- 3 branches de céleri, coupées en tranches minces
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de levure alimentaire
- 2 gousses d'ail, hachées
- Herbes de Provinces (au goût)
- 1,5 L (6 tasses) de liquide [eau/bouillon de légumes]
- 2-3 tasses de petites nouilles cuites al dente [alphabet, mes prefs]
- 4 portions de tofu magique, haché grossièrement
- Persil frais, ciselé



Crédits photos : Loonie Cuisine

### 1- Préparation de la base liquide

1. Dans un chaudron à feu moyen-élevé, chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Ajouter une pincée de sel. Cuire environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, les herbes de Provinces et la levure alimentaire et bien mélanger. Cuire environ 1 minute.

3. Ajouter l'eau, et bien brasser en grattant le fond pour récupérer les saveurs. Porter à ébullition, puis retirer du feu.

### 2- Assemblage

1. Hacher grossièrement le tofu magique froid (il n'est pas nécessaire de le réchauffer).
2. Répartir les nouilles cuites et le tofu magique haché dans les bols de services.
3. Répartir ensuite le bouillon et les légumes dans les bols.
4. Décorer avec du persil ciselé. Servir immédiatement!

**Note :** pour que les nouilles ne deviennent pas molles à la longue, il est conseillé de les conserver à part, et de les ajouter au moment de servir.

# HOROSCOPE DE LA SAINT-VALENTIN

Sylvain Bérubé, Jean-Sébastien Houle, Sophie Parent

## BÉLIER : 21 mars - 20 avril

Si « l'amour a pris son temps à travers les vents de janvier » dixit Nathalie Simard dans *La guerre des tuques*, force est de constater que dans les tempêtes de ta vie, les saisons se suivent, se ressemblent et t'ont laissé sur le carreau. Les astres sont clairs d'ailleurs, l'amour a fait son temps. Meilleure chance jamais.

## TAUREAU : 21 avril - 21 mai

Dans le grand spectre de la grise sexualité, on retrouve la lithsexualité. Ça, c'est quand on éprouve une attirance sexuelle envers quelqu'un, à la condition qu'on n'y donne pas suite ou encore que cette attirance ne soit pas réciproque. Car autrement, zoup, disparu les fantasmes et le désir. Ça pourrait sembler malcommode pour plusieurs, mais comme mécanisme de défense y'a pas mieux. L'essayer c'est l'adopter.

## GÉMEAUX : 22 mai - 21 juin

Tonight's the night. C'est vrai en plus : profitez-en les amoureux !

## CANCER : 22 juin - 22 juillet

Vous vous êtes résignés à contrecœur à signer le bail de cette colocation à 8 afin d'épargner quelques bidous? Grand bien vous fasse, car ces étrangers devenus amis (avec bénéfiques) chassent la froideur mortuaire de février à coup de franche rigolade et de parties de jambes en l'air plurielles. En bonus, avec tout ce monde sous la couette, vous économisez également sur le chauffage !

## LION : 23 juillet - 22 août

L'amour est peut-être aveugle, mais pas votre douce moitié. S'il est vrai que les fraises sont aphrodisiaques, l'idée d'en avoir un champ autour des lèvres l'est un peu moins. Donc, si le seul bouquet que vous pouvez lui offrir est celui de votre feu sauvage, peut-être vaut-il mieux s'abstenir.

## VIERGE : 23 août - 22 sept.

Avec Vénus en rétrograde, il est clair que votre « sex appeal » est en déclin - ah, la vieillesse! Si la déesse de l'amour semble vous abandonner à votre sort, vous pouvez toujours vous consoler en vous disant que vous êtes désormais de la même ligue que d'autres beautés fanées. Et quoi de plus romantique que de devenir moches à deux?

## BALANCE : 23 sept. - 22 oct.

D'un côté, vous sentez les effets de Vénus en rétrograde, mais de l'autre, l'ascendance de Mars se fait tout

aussi puissante. Difficile donc pour vous de choisir entre deux orientations romantiques. Sachez que le genre est un spectre et qu'il n'est nul besoin de choisir! Allez hop, un couple pourra toujours vous accueillir comme licorne - vous gagnerez ainsi sur tous les plans!

## SCORPION : 23 oct. - 22 nov.

Sur votre profil Tinder, les matchs s'accumulent et vous avez bien hâte que tout le monde ait reçu sa troisième injection pour pouvoir recommencer à tester les mates. Si votre signe est reconnu pour son piquant, rappelez-vous toutefois que la gonorrhée aussi, ça pique!

## SAGITTAIRE : 23 nov. - 21 déc.

Loin d'être refroidi par la température, rien ne vous arrêtera votre goût de l'aventure et des plaisirs de la vie. Dans le cabanon ou le casier du sous-sol, dans la salle à manger, dans la chambre à coucher, dans le salon, votre/vos partenaire n'ont qu'à bien se tenir! Grâce au télétravail, vous battez tous les records de relations sexuelles au « bureau »!

## CAPRICORNE : 22 déc. - 20 janv.

Votre douce moitié se montre plus attentionné-e et entreprenant-e que d'habitude? Ne cherchez pas de raisons funestes... après ces années de réflexion et de remise en question, vous devenez peu à peu maître de l'art de l'amour et on vous le rend en centuple.

## VERSEAU : 21 janv. - 19 fév.

Vous savez ce que vous voulez, vous êtes une personne attentive à vos intuitions et vos émotions et aussi très indépendante. Vous êtes en relation? Donnez lui parfois le bénéfice du doute, tout savoir à tout prix pourrait s'avérer épuisant. Vous êtes célibataire? Ce n'est pas que vous cherchez le-la partenaire parfait-e mais vous devez être certain-e que ce sera LA bonne personne pour cette vie de couple. Si vous ne mettez pas d'eau dans votre vin, l'hiver sera long, et votre lit, froid.

## POISSONS : 20 fév. - 20 mars

En cette cinquième vague, même l'éternel-le romantique que vous êtes, aussi créatif-ve soit il-elle, commence à manquer d'imagination pour ajouter du piquant à votre relation ou pour impressionner votre futur-e conquête. Peut-être est-ce le temps de prendre du recul et de mettre votre énergie à l'une de vos multiples passions? Le théâtre de marionnette de genre comédie d'honneur dystopique « 18 ans et plus » n'a pas encore été fait, je pense...

## BLUE MONDAY - LUNDI BLEU

Jean-Sébastien Houle

**UN PEU PLUS D'UNE SEMAINE AVANT CETTE PARUTION, LUNDI LE 17 JANVIER POUR ÊTRE EXACT, ÉTAIT LE BLUE MONDAY. C'EST DEPUIS 2005 QUE NOUS SOULIGNONS CE "JOUR LE PLUS DÉPRIMANT DE L'ANNÉE". EN CONNAISSEZ-VOUS LA GENÈSE ? ET QUE PEUT-ON DIRE EN RÉALITÉ SUR LA SANTÉ MENTALE DANS CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE ?**

Était-ce un regroupement d'organisme communautaire en Finlande qui en aurait eu l'idée voyant que cette période, très peu ensoleillée, qui en on eu l'idée ? Une chanson du même nom, composée par New Order en 1983, qui traite probablement des dépendances et des relations ratées ? Ou bien une agence de voyage qui voulait mousser les ventes de voyages de divers type ? Malheureusement, ce n'est pas par humanisme mais bien par capitalisme que, selon l'histoire populaire acceptée, l'agence Sky Travel aurait émis en 2005 une série de publicités caractérisant le 3e lundi de janvier comme étant désormais célèbre Blue Monday. Sky Travel aurait même engagé un psychologue pour développer une formule mathématique combinant la météo, les dettes accumulées durant les fêtes (sur le relevé de carte de crédit que vous venez de recevoir), temps écoulé depuis Noël, temps écoulé depuis nos résolutions du Nouvel An, Manque de motivation et le besoin d'agir. Cette formule devait servir à déterminer LE lundi le plus déprimant. Le psychologue en question, Cliff Arnall, a plus tard admis que tout ceci était de la foutaise et que cette formule avait été développée par l'agence elle-même. En fait, le Dr. Arnall a plus tard déclaré qu'il n'avait « jamais l'intention de rendre la journée négative », mais plutôt « d'inspirer les gens à agir et à prendre des décisions de vie audacieuses ».

Il existe un trouble connu sous le nom de trouble affectif saisonnier (TAS), qui est une forme de dépression qui peut se manifester à certaines saisons. Cependant, selon le Dr Burnett, un collègue du Dr. Arnall, la maladie dure plus d'une journée. Les symptômes du TAS peuvent inclure de l'irritabilité, une mauvaise humeur persistante et un sentiment d'inutilité. Selon MediResource Inc. (1996 – 2022) environ 3% de la population en générale en souffrent.

Puisque ce coup de marketing nous amène maintenant à parler de santé mentale, pourquoi ne pas en profiter pour parler des effets de la pandémie sur la santé

mentale ? L'Ordre des psychologues du Québec compile divers articles sur le sujet, telle que des études de prévalence, dont une publiée dans The Lancet en novembre 2021 regroupant 48 études qui s'intéresse à l'impact de la COVID-19 sur la prévalence des troubles dépressifs et des troubles anxieux par rapport aux niveaux pré-pandémiques. Les auteurs rapportent plusieurs résultats intéressants; ils estiment notamment que la COVID-19 serait à elle-seule, par rapport aux niveaux pré-pandémiques, responsable globalement d'environ 53,2 millions de nouveaux cas de troubles dépressifs et de 76,2 millions nouveaux cas de troubles anxieux."

Pourquoi ne pas profiter de ce 3e lundi pour en faire un jour "anti-blue" ? Se rappeler que nous avons gagné presque 20 minutes de soleil depuis le début de l'hiver ! Ou bien en se faisant un point d'honneur de remercier un être cher pour un geste ou une parole ou bien se remercier soi-même d'avoir pris le temps de faire quelque chose qu'on aime. Et si tout vous semble gris, essayer d'en parler avec un proche ou un spécialiste. Le Dr Kousoulis de la Mental Health Foundation au Royaume-Unis, nous invite aussi à faire preuve d'indulgence car il est normal que notre humeur et notre énergie fluctue légèrement au long de l'année. Il rappelle aussi - attention LE SCOOP - que l'activité physique régulière demeure encore, pour la majorité des gens, un excellent moyen de maintenir une bonne santé mentale. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Sources:

Caroline Michel, 2022, Au féminin, <https://www.aufeminin.com/zen-stress/blue-monday-s4020546.html>

Dr Antonis Kousoulis, 2021, <https://www.mentalhealth.org.uk/blog/what-does-blue-monday-mean-our-mental-health>

## OSTROGOTHS DU 6 JANVIER 2022 ... ET LES « NÔTRES »

Pierre Jasmin



Caricature de Phaneuf dans L'Aut'Journal

### SUN-SWING et nos ostrogoths nonos

Réglons d'abord le cas de « la gang de sans-dessein » (très juste expression utilisée par le Premier ministre Justin Trudeau, avant qu'il massacre l'appellation ostragoths, Aouch) qui a fait le party dans un avion nolisé à la compagnie Sunwing : des influenceurs que nos réseaux sociaux et nos « nouvelles microsoft et autres » mettent en valeur comme représentatifs de notre société mercantile, une société où même Le Devoir refuse tous nos articles et où Radio-Canada organise chaque année une ou des émissions déplorant la disparition des artistes engagés, sans inviter aucun représentant de la centaine de nos membres politiquement informés.

Mais les vidéos d'influenceurs qui vapotent et font le party sans distanciation autre que celle allouée par leurs poitrines au volume silicosé, suivies par des dizaines de milliers d'adeptes, ça c'est hot ? À VOMIR, pendant qu'une directrice des services professionnels hospitaliers proche de moi doit tenter chaque jour de colmater les soins hospitaliers en faveur de victimes de la Covid, malgré infirmières, docteurs et employés ambulanciers et autres épuisés par deux ans continus de soins offerts sans vacances, qui tombent comme des mouches. Et peut-on imaginer combien stoïques ils doivent rester quand il s'agit d'intuber ce genre de dignes représentants de la LIBÂRTÉ de ne pas se faire vacciner, priorisés sur de malheureux patients qui attendent des chirurgies depuis de longs mois ?? Le président Macron a été maladroît en disant vouloir emmerder les anti-pass sanitaires : il aurait été approuvé en déclarant qu'ILS NOUS EMMERDENT.

Avec la somme de nos articles avertissant nos gouvernements de leur ignorance des alertes lancées par l'Organisation Mondiale de la Santé (ONU), on pourrait chipoter contre

les mesures tardives adoptées, mais non ! Si l'expérience de l'Afrique du Sud nous permet d'être optimiste sur la fin rapide de la 5e vague, il est en ce moment URGENT d'appuyer la science heureusement reflétée par la plupart des nouvelles des médias, contre les vrais dangers mettant en péril notre démocratie : le racisme anti-autochtone<sup>1</sup>, l'ex-animateur de radio-poubelle Éric Duhaime et Maxime Bernier du Parti Populaire du Canada, dont les adeptes de la Beauce présentent sans surprise le plus haut degré d'infection au pays.

### L'OSTROGOTH-EN-CHEF AMÉRICAIN

L'émission Frontline de Richard Rawley du 4 janvier sur PBS - Vermont, financée par des dons puisque désertée par les publicités d'influenceurs et de leurs maîtres en produits de beauté et en bouffe à chien végane, nous informait de l'extrême danger pour la démocratie que fait peser sur les États-Unis d'Amérique une frange pas si marginale d'inquiétants partisans de l'ex-président.

Parlons bien sûr de ceux qui il y a un an exactement, excités par le discours de Trump une heure avant : « Stop the steal. We'll fight like hell, if we don't, we won't have our country anymore », ont envahi le Capitole en criant « Libérez le Parlement », brisant portes et fenêtres au prix d'une demi-douzaine de morts, manifestants et policiers mêlés, et d'une quarantaine de policiers blessés.

Parlons surtout, comme les reporters de l'émission l'ont documenté en mettant en danger leur propre vie, de groupes organisés à qui les médias tendent des micros qui même lorsqu'ils ne sont pas sympathiques, n'en font pas moins leur publicité : White supremacists, avec des officiers militaires qui portent des affiches antichinoises et anti-communistes, Wolverines du Michigan (et on ne parle pas ici de l'équipe universitaire de football), hate groups, paramilitaires armés

de mitraillettes que la loi de certains états leur permet d'exhiber en harcèlement agressif en pleine rue en marchant en colonnes et en hurlant contre des gouverneurs terrorisés « lock her up! » comme leur ex-président l'avait fait, des croisés de Virginie, des adeptes du MAGA<sup>2</sup> country avec des drapeaux sudistes, les Proud Boys et Vigilantes couverts de svastikas nazis qui s'emparent contre des policiers qui font respecter l'ordre en gueulant « Kill the cops! », alors que d'autres policiers qui ne cachent même pas leurs étiquettes du FBI, nostalgiques de J. Edgar Hoover, remettent en question la condamnation de George Floyd<sup>3</sup> et nient l'ampleur de l'extraordinaire vague démocratique des #Black lives matter.

Le président Joe Biden ce matin a prononcé un discours d'appel à l'aide de la démocratie menacée que les analystes de CNN qualifient de plus important et marquant de tous ses discours. Ridicule dans ses prétentions à la mission divine des USA « pour la paix dans le monde : God save our troops », il faut néanmoins entendre avec respect son rappel essentiel que 150 millions d'Américains ont pu voter en 2020 malgré la pandémie, mais que des Républicains fanatisés complotent actuellement dans des comtés-clés pour éliminer des listes électorales Noirs et Chicanos soupçonnés d'être démocrates, puisque seule la victoire compte et non l'expression démocratique. Souvenons-nous que Trump au pouvoir condamnait les antifas responsables des troubles à Charlottesville avec pourtant la mort violente d'une manifestante pacifiste renversée par une automobile conduite par un conspirationniste, alors qu'elle refusait que sa ville honore encore des racistes statufiés.<sup>4</sup>

Pour conclure sur une note sombre, Rafael Jacob, de la Chaire Raoul-Dandurand (UQAM), nous informe ce matin que pour la centaine de sondages organisés en 2020 avant les élections américaines, un seul prédisait la réélection du président, tandis que sur onze sondages récents, neuf prévoient la victoire de Donald Trump sur Joe Biden.

<sup>1</sup> <http://www.artistespourlapaix.org/?p=20910>

<sup>2</sup> *Make America Great Again*, le slogan électoral du parti républicain sur les casquettes rouges.

<sup>3</sup> <http://www.artistespourlapaix.org/?p=18777>

<sup>4</sup> <http://lautjournal.info/20201001/racisme-sexisme-et-complots-institutionnels>

# S.O.S. GROSSESSE ESTRIE EST LÀ POUR TOI!

S.O.S. Grossesse Estrie

**DANS LES DEUX DERNIÈRES ANNÉES, LA PANDÉMIE A PERMIS DE METTRE ENCORE PLUS EN LUMIÈRE LE FAIT QUE L'EMPLOI, L'ÉCOLE, L'ARGENT, L'ACCÈS AUX LOISIRS, L'ACCÈS AUX SERVICES, NOTRE MILIEU DE VIE, NOS RELATIONS SOCIALES ET PLUS ENCORE ONT DES EFFETS SUR LE BIEN-ÊTRE. CES SPHÈRES DE LA VIE DÉTERMINENT LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE ET LORSQUE CELLES-CI SONT CHAMBOULÉES, IL EST NORMAL QUE DES CONSÉQUENCES SE FASSENT RESSENTIR.**

Quelle que soit la raison, nous avons tous vécu des moments plus difficiles où nos plans ne se sont pas déroulés comme prévu. Dans ces moments, il est parfois compliqué de trouver des mots pour décrire ce qu'on ressent réellement. Parfois les mots les plus parlants sont : stress, anxiété, colère, tristesse, fatigue, déception ou même le nom d'un diagnostic.

Comme intervenantes, nous constatons que la sexualité est elle aussi particulièrement impactée dans les moments où l'on va moins bien. Cela peut également contribuer à faire vivre une gamme d'émotions et d'inquiétudes. En effet, lorsqu'on a de la difficulté à mettre des mots sur ce qu'on ressent, il est aussi plus ardu de mettre en mots nos désirs, nos envies, nos limites et nos besoins. Ce sont des moments où il est parfois plus compliqué de se comprendre soi-même et de communiquer clairement avec notre partenaire! Ainsi, lorsqu'on vit des enjeux en lien avec notre santé mentale, nous sommes plus à risque d'oublier notre méthode de contraception, puisque notre tête peut être occupée, ou même surchargée, par bien d'autres choses que la possibilité de devenir enceinte. Il en va de même pour le choix lors d'une grossesse imprévue : différentes problématiques liées à la santé mentale peuvent faire en sorte qu'on ait de la difficulté à choisir entre la garde, l'adoption et l'avortement compte tenu des conditions dans

lesquelles nous nous trouvons.

Aucune personne ne devrait rester seule avec de tels questionnements ou inquiétudes. Lorsqu'on vit une tempête personnelle ou sociale, être soutenu.e et accompagné.e dans les étapes à suivre pour reprendre le fil de notre contraception, pour diminuer un risque de grossesse ou dans l'exploration des choix en cas de grossesse imprévue, est précieux. C'est pourquoi les intervenantes de notre organisme tiennent à te rappeler que nous sommes là pour t'écouter et répondre à tes questions, ainsi qu'à celles de ton entourage. Depuis 33 ans, S.O.S. Grossesse Estrie est la seule ressource reconnue en Estrie à détenir une expertise d'intervention et de prévention en ce qui a trait aux grossesses non prévues, offrant des services d'aide gratuits, confidentiels, prochoix et bilingues. L'organisme offre un service d'écoute, d'accueil, d'information et de références aux femmes, aux jeunes filles, aux personnes trans et non binaires vivant une grossesse non planifiée, ayant peur d'être enceintes ou vivant une situation difficile durant la grossesse, ainsi qu'à leurs proches. Nos services sont essentiels et disponibles malgré le contexte pandémique.

Tu peux nous appeler (819 822-1181 / 1 877 822-1181) ou encore nous contacter par courriel ou clavardage via notre site Internet [www.SosGrossesseEstrie.qc.ca](http://www.SosGrossesseEstrie.qc.ca) On est là pour toi.

# ÉCOUTE ET BIENVEILLANCE POUR 2022

L'équipe de Secours-Amitié Estrie

**LA PÉRIODE DES FÊTES A ÉTÉ VÉCUE DIFFICILEMENT POUR PLUSIEURS, SURTOUT EN RAISON DES NOUVELLES MESURES SANITAIRES ET LES IMPACTS ENCOURUS. ENCORE PLUS DE SENTIMENTS DE SOLITUDE, D'INCOMPRÉHENSION, DE COLÈRE, DE FATIGUE, D'ANXIÉTÉ... DES CENTAINES DE PERSONNES ONT PARTAGÉ CEUX-CI AVEC LES BÉNÉVOLES AU SERVICE D'ÉCOUTE DE SECOURS-AMITIÉ ESTRIE EN CE DÉBUT D'ANNÉE 2022.**

Une étude menée par Dr Mélissa Généreux a révélé que la moitié des Québécois souffrent de fatigue pandémique, plus à risque d'avoir des symptômes d'anxiété généralisée et de dépression majeure. Depuis les résultats en octobre 2021 et avec les mesures sanitaires remises de l'avant, on peut imaginer que cette fatigue est maintenant partagée par un plus grand nombre de personnes.

Toujours selon Dr Généreux, lors de situations difficiles, il est plutôt facile de tomber dans la culture de la division et du blâme. Mais ce n'est pas dans un esprit de polarisation que nous allons nous en sortir grandis en tant que société. Soyons prudents et ne nous laissons pas envelopper par la colère ou la déprime. Restons dans la bienveillance, unis et solidaires, au sein d'une communauté tissée serrée où les qualités de l'écoute sont mises de l'avant avec bienveillance et dans le respect de l'humanité.

Il est normal de se sentir fatigué et même épuisé après tous nos efforts face à la pandémie des deux dernières années. Si on veut s'en sortir, il est primordial de mettre l'accent sur ce qui nous fait du bien. En ce sens, Secours-Amitié Estrie offre des services pour la communauté estrienne qui a besoin d'un espace pour être écoutée, pour s'exprimer, se sentir considérée et prendre en considération ses différents besoins.

Depuis bientôt 50 ans, la ligne d'écoute de Secours-Amitié Estrie demeure un espace privilégié pour prendre soin de soi, peu importe

sa situation économique, professionnelle, sociale ou familiale. Elle nous permet de pouvoir partager nos confidences, nos émotions, nos difficultés ou tout simplement pour partager à quelqu'un qui est disponible ce que nous vivons au moment où nous nous décidons d'appeler. Nous sommes des êtres relationnels et la communication est primordiale pour préserver notre équilibre mental.

## Ligne d'écoute confidentielle, anonyme et gratuite

La ligne d'écoute téléphonique de Secours-Amitié Estrie, gratuite, confidentielle et anonyme, offre une oreille attentive aux personnes qui sentent le besoin de parler et d'être entendues, 365 jours par an, entre 8 h le matin et 3 h la nuit au 819 564-2323 ou la ligne sans frais au 1 800 667-3841. La ligne peut être occupée durant les heures d'ouverture, si c'est le cas, alors rappelez de 10 à 15 minutes plus tard.

S'offrir en cadeau une formation sur l'écoute et soutenir SAE par la même occasion!

Dans le contexte de la dernière année, notre écoute a certainement été sollicitée, que ce soit dans notre environnement de travail ou avec nos proches. Mais prenons-nous vraiment en considération les émotions partagées? Il peut parfois sembler difficile d'être à l'écoute d'autrui.

Organisme formateur à but non lucratif, Secours-Amitié Estrie propose une gamme de formations, d'ateliers et conférences sur

l'écoute active aux organismes, aux entreprises et au grand public. Lors de ces rencontres, les gens ont l'opportunité de développer leurs habiletés d'écoute par la pratique. C'est idéal pour outiller une équipe ou des cadres qui travaillent avec différentes personnes ou clientèles ou pour améliorer le climat de travail. Comme le témoignent les organismes et les entreprises qui ont suivi une des formations de SAE : «c'est un réel cadeau à s'offrir tant à soi qu'à une équipe. Cela m'a permis de me rendre compte de comment j'écoutais mes collègues avant...» S'inscrire à une formation, c'est bénéficier des bienfaits et les mettre à contribution pour soi et les autres.

Pour le grand public, voici les dates des prochaines formations et conférences :

Une formation de six heures pour le grand public « L'art d'écouter pour mieux communiquer » se tiendra les jeudis 10, 17 et 24 mars 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 (Coût : 95 \$/personne, taxes incluses).

Une visioconférence gratuite présentera les attitudes et techniques de l'écoute active le jeudi 5 mai 2022 de 13 h 30 à 15 h 30.

Pour plus de renseignements, contacter le 819 823-5400 ou [mylene.vincent@secoursamitiees-trie.org](mailto:mylene.vincent@secoursamitiees-trie.org)

Surtout en ces temps de distanciation sociale, soyons à l'écoute!



Patricia Hamel,  
Directrice générale  
Secours-Amitié Estrie