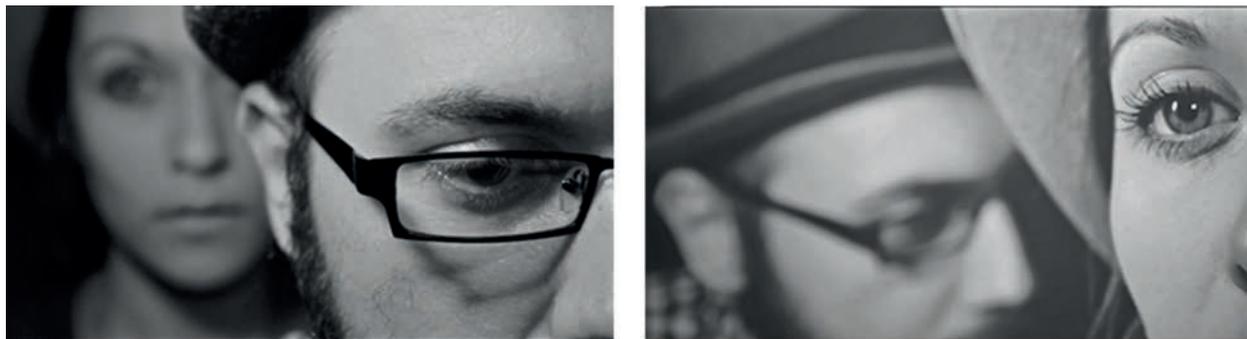


QUE FAIRE ?

Marianne Verville



13 février. Les passionnés de cinéma devraient mettre à leur agenda les soirées **Cinés-Rencontres**, événement qui en est d'ailleurs à sa deuxième saison. Dès 20 h à la Salle le Tremplin (97, rue Wellington Sud), le film « **L'Autre Maison** » du réalisateur Mathieu Roy sera projeté en présence de ce dernier : c'est donc l'occasion de discuter avec lui et de poser vos questions ! Un court-métrage d'un cinéaste estrien précédera la projection principale.

14 février. Pour un premier partenariat entre le Théâtre Granada et la Petite Boîte Noire (53, rue Wellington Sud), les deux diffuseurs ont choisi de mettre à l'affiche l'auteur-compositeur-interprète **Dumas** dans un spectacle intime ; la jolie salle au tapis persan de la Wellington Sud n'ayant pas la capacité d'accueil du Granada. Les fans de Dumas en seront certainement ravis, alors qu'il connecte tellement mieux avec son public en mode acoustique, même s'il ne sera pas seul avec les spectateurs. Il offrira en effet les pièces d'un futur album avec ses deux musiciens à la basse et à la batterie. Les portes ouvriront à 20 h, dépêchez-vous ça va se remplir vite, même si c'est la Saint-Valentin !

20 février. Comme tous les 3^{es} jeudis du mois, le **Cabaret WellKing**, soirée micro-ouvert multidisciplinaire, prend ses aises au ArtFocus (94, rue King Ouest) et nous fait découvrir tout plein d'artistes du coin, en plus d'un artiste invité pour une prestation d'une trentaine de minutes en début de soirée. Que vous soyez spectateurs ou participants, les animateurs Mathieu Proulx et Jean-François Vachon vous invitent à prendre place dès 20 h dans leur cabaret. Inscrivez-vous à l'avance pour participer au micro-ouvert (par courriel ou sur leur page Facebook) et mettez-vous sur votre 36 !

22 février. La Petite Boîte Noire (53, rue Wellington Sud) ouvrira ses portes à 20 h au duo folk-pop **Coco Méliès**. Les gagnants de la dernière édition du concours Sherbrooklyn viendront vraisemblablement présenter le résultat de leurs sessions en studio à l'automne dernier ; un album devrait d'ailleurs paraître pour eux en 2014, c'est à suivre ! De plus, la première partie sera assurée par **Auguste**, alias l'auteur-compositeur-interprète Sébastien Pomerleau, qui vient de lancer « La tristesse des autoroutes », un excellent petit disque à découvrir. Quant au spectacle, ça devrait être du bonbon avec un tel programme !

22 février. **La Marie-Conteuse**, ce n'est pas une personne, mais bien un trio de conteuses. Il faut dire que ça prend du monde pour raconter leurs histoires, peuplées de multiples personnages, des sculptures « grandeur nature » qui se réveillent un jour et pour qui elles ont eu un coup de foudre. Un mariage festif, une charmeuse, un ramasseur de fer et bien d'autres aventures, inspirées de l'univers du sculpteur Ernest Lévesque, prendront vie dans ce spectacle intitulé « **Ti-Ness Ô noces** », le tout à la Maison des arts de la parole (138, rue Wellington Nord, 2e étage) à 20 h.

8 mars. Avec sa scène nouvellement rénovée, le Boquébrière (50, rue Wellington Nord) est fin prêt à accueillir une tonne d'artistes en même temps. Ça tombe bien, la formation indie-pop à saveur orchestrale **Groenland** ne manque pas de poids avec ses six musiciens qui vous convaincront de bouger avec eux. Des cordes, des voix à l'avant-plan, de l'électro, voire du ukulélé : ça donne un beau mélange joyeux et accrocheur. C'est le groupe **Folly & the Hunter** qui viendra chauffer la place en première partie avec ses chansons pop-électro-indie. Le spectacle est présenté en collaboration avec le Théâtre Granada dès 21 h.

ENTRÉE LIBRE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SHERBROOKE

GRATUIT

Février 2014 // Vol. 29 // N° 1 // 174^e parution



ANDRÉ SAUVÉ

Page 1



DE LA PHOTO D'UN AUTRE ŒIL

Page 4



GÉONEF À SHERBROOKE

Page 5

« VIVRE SIMPLEMENT POUR QUE TOUS PUISSENT SIMPLEMENT VIVRE. » MAHATMA GANDHI



ANDRÉ SAUVÉ, LE POSSÉDÉ

Fanie Lebrun

IL FUT UN TEMPS OÙ L'ON CONSTRUISAIT DES GRANGES EN ROND, SAVEZ-VOUS POURQUOI ? POUR EMPÊCHER LE DIABLE DE SE CACHER DANS LES COINS ! ANDRÉ SAUVÉ, LUI, A DÛ EN VISITER DES RACOINS POUR POSSÉDER UN SENS DE LA RÉFLEXION AUSSI GRAND. EN DÉCEMBRE DERNIER, DE PASSAGE AU CENTRE CULTUREL, IL NOUS PARLE DE LUI... DERRIÈRE SES TOURMENTS. SON SPECTACLE *ÊTRE*, PRÉSENTEMENT EN TOURNÉE ET DISPONIBLE EN DVD, EXPLORE LES QUESTIONNEMENTS QUI NOUS HABITENT TOUS. SI VOUS AVEZ DES DÉMONS À VOS TROUSSES, LISEZ CECI.

Définissez les mots suivants, dans vos propres mots :

Anxiété : Ce qui me vient tout de suite, c'est l'image d'un cheval au galop ! L'anxiété, c'est quelque chose de fougueux comme un cheval fou courant partout, mais si on l'apprivoise cela peut être notre fidèle ami parce qu'il a beaucoup d'énergie ! Autant dans l'anxiété, c'est de la peur qui au début est paralysante, mais cela devient aussi générateur. Pour moi, toutes ces affaires-là c'est de l'énergie avec un côté positif ou négatif qu'il faut dompter !

Émerveillement : C'est un état d'ouverture parce qu'en état d'émerveillement, tout est ouvert. Ce sont les Japonais qui appellent cela un *Satori* et que l'on devrait en avoir un par jour : un état d'émerveillement par jour où on est juste béat devant peu importe ce que c'est. Il y a quelque chose d'ouvert dans cela, on n'est pas fermé et cela est très sain.

Questionnement : Le questionnement ou le requestionnement : deux tangentes différentes, mais en fait requestionner les choses, c'est de ne pas les prendre pour acquis et on reste encore dans un état d'ouverture. Se requestionner soi-même, se

remettre en question, c'est sain. Si c'est trop, cela peut verser dans la paranoïa ou la psychose. Cela dit, je pense que la question ouvre et la réponse va souvent fermer. Krishnamurti disait que le jour où l'on montre à un enfant ce qu'est un oiseau, à partir de ce moment-là, il ne verrait plus jamais ce qu'est un oiseau. Parce que l'on vient de lui encapsuler la définition de quelque chose dans une chose définie. Tandis que si l'on regarde les choses simplement pour ce qu'elles sont, eh bien, on est plus ouvert.

Qu'est-ce que vous diriez à quelqu'un qui tente de se positionner dans l'espace et le temps ?

Eh boy ! Il y a toujours l'un des deux qui prédomine ! Soit dans le temps ou l'espace. Je me retrouve plus dans le temps. Plus je sens le temps qui passe, plus j'ai une conscience du temps. Pas tant le temps avec la peur de vieillir, mais je sens le temps qui passe... Comment vivre ce moment présent fait partie de mes questions. Mais, quelqu'un qui tente de se positionner dans cela, bonne chance ! Aussi, je pense que c'est une invention. J'avais déjà lu que ce qu'on appelle « le temps », c'est l'espace entre l'idée et l'ac-

tion, celui qui s'écoule entre l'idée de faire quelque chose et le moment où elle se produit.

Si l'on disait qu'il faut se situer dans l'espace, vous feriez quoi ?

J'ai plus de difficulté. Dès que je suis avec quelqu'un, je ne regarde plus le chemin et c'est sûr que je me fie sur l'autre automatiquement. Quand je suis dans une ville étrangère puis je marche tout seul, cela me demande beaucoup d'efforts à retenir par où je passe, je n'ai pas cela spontanément.

Même en Inde ?

Étonnamment, je ne sais pas pourquoi, je me retrouve un peu plus dans les rues peut-être parce qu'elles sont faites de manière organique.

Vous avez fait, plus tôt, un lien avec les chevaux. Qu'est-ce qu'apporte un humour imagé, selon vous ?

L'image tout court, cela vaut plusieurs explications. Il y a quelque chose qui se comprend beaucoup plus facilement, on comprend par image plus que par une explication. Les grands philosophes ont tout le temps utilisé des images. J'ai été proche de la philosophie indienne qui ne parle que par image. C'est connu, une image vaut mille mots, donc c'est quelque chose qui est beaucoup plus transmissible.

Le fait d'utiliser l'humour *mixé* avec l'image, c'est un outil pour faire passer des choses. Je passe mes réflexions, mes questionnements par l'humour. Parce que l'humour amène encore dans un

état d'ouverture. Il y a quelque chose d'ouvert quand on rit et dans cet état d'ouverture, on peut venir lancer des petites images qui font du chemin dans la tête des gens. On peut venir semer des images fortes. L'humour est un véhicule qui, s'il est bien utilisé, peut être très fertile.

Que répondez-vous aux gens qui disent que c'est trop songé et qu'ils ne comprennent pas ?

Le travail que je fais, j'y réfléchis beaucoup. Quand j'écris, j'essaie de faire un mix quand cela devient trop songé. J'essaie de mettre du burlesque là-dedans. Des fois, il y a des numéros où il y a juste de la folie pure juste parce que l'on n'est pas obligé de « songer » constamment. Je m'impose d'avoir un bon dosage des deux. Ceux qui ne comprennent pas le sous-texte, eux voient juste le clown et il y en a d'autres qui pognent la petite ligne en dessous. Chacun y trouve son compte et je travaille beaucoup à doser les niveaux.

Est-ce qu'on peut dire qu'André Sauvé est un philosophe humoriste ?

Ahhh, sacre, je ne m'affublerais pas de cela ! J'ai beaucoup de mal avec les étiquettes parce que je ne me retrouve pas là-dedans. Je ne pense jamais à passer des messages. Quand j'écris, je pense à moi, qu'est-ce que ça m'intéresse, qu'est-ce qui me préoccupe. Étonnamment, on me dit beaucoup : « Je me pose beaucoup ces questions-là, je réfléchis à ça moi aussi ! » En fait, je me les pose en premier et c'est moi qui veux savoir la réponse ! Je ne veux pas

être moralisateur. Non, je ne me retrouve pas dans cela. En fait, je me pose ces questions-là et cela trouve écho chez les gens.

En terminant, votre coup d'extase existentielle ?

Il y a deux choses, de réaliser que tout est vain, tout est vide, tout va périr tôt ou tard. Et, le coup d'extase, c'est de s'inscrire pareil dans la vie sachant que c'est vain. Que la vie est un gros bateau, on est tous dedans, on sait tous qu'il va couler, mais c'est de profiter de la ride au maximum ! L'extase vient du fait qu'on l'accepte profondément... Chose que je n'ai pas faite jusqu'à ce jour. Je ne me donnerai pas cela comme défi parce que je n'y arriverai pas pour 2014.

Aussi, je suis plus proche de la philosophie bouddhiste. J'ai fait de la méditation et c'est des choses qui m'interpellent beaucoup où souvent je pense à faire les choses de façon détachée. Je fais du mieux que je peux, mais je n'y arrive pas souvent, mais du moins d'y aspirer, c'est déjà un petit pas.

André Sauvé présentera son spectacle Être à la Salle Maurice-O'Bready le samedi 12 avril à 20 h. Les billets sont au coût de 48,50 \$, prix étudiant 38,50 \$.

RÉFORME DE LA GOUVERNANCE MUNICIPALE

UNE QUARANTAINE DE CITOYENNES ET DE CITOYENS DE SHERBROOKE ONT SIGNÉ CETTE LETTRE, ADRESSÉE À NOTRE MINISTRE DES AFFAIRES MUNICIPALES, DES RÉGIONS ET DE L'OCCUPATION DU TERRITOIRE LE 16 JANVIER 2014.

Pour une véritable réflexion sur la gouvernance municipale au Québec

M. Sylvain Gaudreault,

Au Québec semble s'installer, depuis quelques années, une inquiétante tendance à vouloir diminuer la représentation citoyenne dans les municipalités. Avant la dernière élection municipale, c'était Longueuil et Québec qui diminuaient la taille de leur conseil municipal, et Sherbrooke souhaite maintenant les imiter en tentant d'instaurer une coupe de plus du tiers de son conseil municipal sans qu'aucun mécanisme sérieux de consultation citoyenne ne soit prévu pour permettre d'entendre la population et pour étudier la question sereinement.

La réduction à la pièce des conseils municipaux du Québec est préoccupante puisqu'elle n'est encadrée par aucune règle claire et n'est surtout soumise à aucun débat national. Un tel débat est absolument nécessaire, car il permettrait aux élus et à la société civile de réfléchir au genre de démocratie qu'ils souhaitent voir instaurer au niveau municipal. Ce débat a eu lieu lors des fusions municipales, et une élection a même été consacrée en partie à l'enjeu des défusions. L'abolition d'une grande partie des représentants des citoyens au niveau municipal devrait au minimum attirer l'attention du gouvernement.

Le problème est d'autant plus grave que la réduction du nombre d'élus est présentée comme une solution à un problème budgétaire, qu'elle n'aide par ailleurs en rien à régler. En effet, les économies potentielles à tirer de ces différentes « réformes de la gouvernance » sont minimes. À Sherbrooke, l'abolition de sept sièges au conseil municipal ne permettrait d'économiser que quelques dixièmes de pourcentage du budget total de la municipalité, et ce, dans le scénario le plus optimiste. Rien ne nous assure que les prochains conseillers municipaux ne décideront pas de hausser leurs salaires sur la base d'une augmentation de leurs charges. Rien ne nous garantit non plus qu'ils n'autoriseront pas l'embauche de

personnel cadre supplémentaire pour les épauler. Plus généralement, il n'existe pas, au Québec, de consensus politique ou scientifique sur les bénéfices qu'apporteraient de telles réformes.

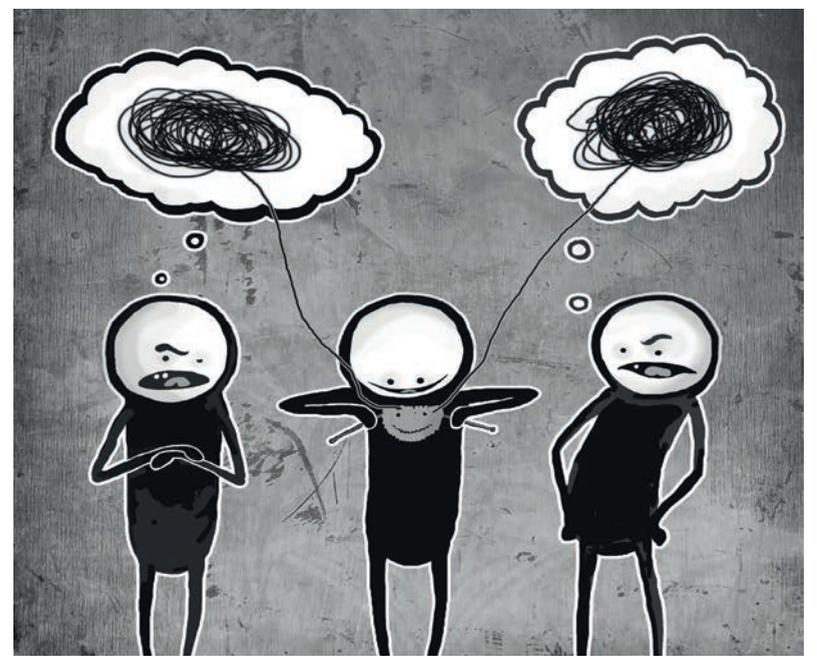
S'il est absolument impératif de débattre de ces questions, il appert que le niveau municipal est mal outillé pour guider sereinement ce débat. Les règles du jeu de ce palier de gouvernement font en sorte qu'une proposition d'amputation du tiers de l'organe législatif d'une ville ne doit être approuvée que par une majorité simple du conseil. Imaginez un instant, Monsieur le Ministre, que votre gouvernement propose d'abolir une quarantaine de députés de l'Assemblée nationale ou qu'il s'engage dans un redécoupage draconien de la carte électorale. Par convention, vous ne pourriez procéder en toute légitimité avec une simple majorité, car on considère les enjeux entourant les institutions démocratiques comme des enjeux transcendant les intérêts partisans. Pourtant, aucune convention de la sorte ne semble régir le fonctionnement de nos instances municipales. Le débat s'y fait plutôt à coup de sondages et il est scellé par des conseillers qui se retrouvent dans la position inconfortable de devoir légiférer sur leur propre existence. C'est un environnement malsain, peu propice à la prise de décision éclairée.

Évidemment, la décision d'une ville doit être approuvée par votre ministère, d'autant plus si elle implique une diminution plus importante que ce que la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités* prévoit. Il s'agit néanmoins d'un procédé qui nous apparaît tout à fait inefficace. Après Sherbrooke, combien de villes suivront ? Combien de modifications à la charte d'une ville le gouvernement devra-t-il superviser ?

En 2012, lorsque les réductions du nombre d'élus à Québec et à Longueuil avaient été étudiées en commission parlementaire, votre collègue Agnès Maltais avait fait remarquer à votre prédécesseur, Laurent Lessard, qu'il serait plus approprié d'ouvrir le débat pour toutes les municipalités et non

de procéder à la pièce. Il serait grand temps d'offrir cette solution aux municipalités du Québec et à leurs citoyens en imposant tout d'abord un moratoire sur les projets de réduction des conseils municipaux et en ouvrant un chantier de réflexion sur la gouvernance municipale au Québec. Il en va de la santé de la démocratie municipale québécoise.

Veuillez agréer, Monsieur le ministre, nos salutations distinguées.



Crédit : Nan

LE BÉNÉVOLAT, SYNONYME D'ENGAGEMENT ET DE SOLIDARITÉ

Jérôme Grégoire

BON NOMBRE D'ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET DE MOUVEMENTS SOCIAUX REPOSENT SUR LA SOLIDARITÉ CITOYENNE POUR ÉVOLUER. C'EST LE CAS DE SECOURS-AMITIÉ ESTRIE.

Nos ressources dépendent totalement de la disponibilité et de l'engagement d'une soixantaine de personnes. La sélection des bénévoles est très rigoureuse, parce que la qualité de l'écoute offerte est pour nous une priorité. En effet, nous souhaitons que les gens qui accèdent à notre ligne reçoivent une écoute de qualité, empreinte de chaleur et d'empathie, dans le respect et sans jugement. Les gens qui nous contactent pour devenir bénévoles doivent également nous démontrer qu'ils croient en la philosophie d'écoute que nous préconisons, c'est-à-dire non directive et sans conseil.

Et la motivation du bénévole, elle, la considère-t-on lorsque nous devons sélectionner un écoutant ? Absolument. Au sujet de leurs bénévoles, certains responsables du recrutement dans leur

organisme disent parfois : « Ce n'est pas important pourquoi la personne veut être bénévole chez nous... l'important est qu'elle accepte de donner de son temps ». Cette opinion se défend et comporte assurément ses avantages. Or, pour nous, la raison qui amène une personne à nous contacter pour être bénévole est importante et considérée. Nous croyons que le geste ne sera pas donné de la même façon si le bénévole le fait de façon purement égoïste (obtenir un diplôme, aller chercher de l'expérience, faire des heures...) que s'il le fait par générosité ou altruisme.

Bien sûr, chaque bénévole retire personnellement quelque chose de son expérience, et souvent bien plus qu'il ne l'aurait imaginé au départ. Mais pour nous à Secours-Amitié Estrie, en dépit des raisons personnelles que le futur

bénévole évoque pour devenir écoutant, nous tenons à ce que ce soit une personne qui aime les gens et qui souhaite aider, redonner ou faire sa part pour le mieux-être de ses concitoyens. Pour nous, le sens de la solidarité chez l'écoutant est le gage qu'il est motivé à offrir la meilleure écoute possible et à donner le meilleur de lui-même, et ce pour le mieux-être de la collectivité dans laquelle il évolue. C'est donc de gens de bonne volonté et solidaires de leurs concitoyens qu'est formée l'équipe d'écouterants et d'écouterantes de Secours-Amitié Estrie.

Pour être écoutant bénévole à Secours-Amitié Estrie : 819 823-5400. Pour bénéficier de notre ligne d'écoute : 819 564-2323.

L'auteur est coordonnateur des bénévoles chez Secours-Amitié Estrie.

ENTRÉE LIBRE

187, rue Laurier, local 317
Sherbrooke (Québec)
J1H 4Z4

Tél. 819 821-2270
www.entree libre.info
journal@entree libre.info

TIRAGE : 9500

Équipe de rédaction

Sylvain Bérubé
Alexandre Demers
Claude Dostie
Collaboration
Jeane-Èva Dupuis
Jérôme Grégoire
Paskale Hamel
Fanie Lebrun
Evelyne Papillon
Marianne Verville
Laurence Williams

Correction et révision

Julie Babin, Marie-Andrée Dufresne,
Carl Lajeunesse, Evelyne Papillon,
Caroline Vohl

Mise en page

Sylvain Bérubé

Éditeur La Voix Ferrée

Impression Payette & Simms inc.

Graphisme de la nouvelle maquette :
Studio Stage 2010

Poste publication Enrg. 7082

Dépôt légal 2^e trimestre 2013

Bibliothèque nationale 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.



IL Y A DE L'AMOUR DANS L'AIR, LA CONTRACEPTION EST NÉCESSAIRE !

Paskale Hamel

LA FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN EST UNE OCCASION DE TÉMOIGNER NOTRE AFFECTION À NOS AMI-E-S, NOTRE FAMILLE, MAIS PLUS PARTICULIÈREMENT À NOS AMOUREUX ET À NOS AMOUREUSES.

Certaines relations ne sont pas officialisées, d'autres sont installées depuis plusieurs années, et certaines viennent tout juste de commencer. Cette fête souvent empreinte de passion pourrait bien nous amener à avoir des rapprochements !

Une femme aura environ 400 ovulations au cours de sa vie, donc de nombreuses possibilités de devenir enceinte ! Les hommes, eux, peuvent être fertiles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année. Une relation sexuelle, ça se vit à deux et il devrait en être ainsi pour la contraception ! Quand on est deux à penser à se protéger, les risques de vivre une grossesse imprévue sont diminués.

Un accident est si vite arrivé, personne n'est à l'abri ! On pense souvent à tort que les grossesses non planifiées concernent seulement les adolescent-e-s. Dans les faits, elles ne sont pas réservées à un seul groupe d'âge : tout couple fertile est à risque. La

problématique demeure bien présente, d'où l'importance de poursuivre l'aide et l'accompagnement auprès des personnes vivant cette réalité. Elles ont besoin d'être écoutées dans le respect de leur vécu, de leurs croyances, de leur culture et de leur religion, dans le but de faire un choix libre et éclairé.

Depuis 25 ans, à l'organisme S.O.S. Grossesse Estrie, nous avons développé une expertise d'écoute et d'accueil pour les femmes et les jeunes filles qui ont peur d'être enceintes ou qui vivent une grossesse non prévue. Nous aidons également les proches : chum, conjoint, parent, ami-e, intervenant-e. Une grossesse non planifiée ou la peur d'être enceinte engendre son lot d'inquiétudes et de questionnements, tant pour la femme que pour ses proches. Toute personne qui nous contacte sera écoutée et accueillie, sans jugement.

L'avènement de différents moyens de contraception, dont la pilule,

le timbre, l'anneau et le stérilet, peut laisser à plusieurs l'impression que les grossesses imprévues sont désormais choses du passé. Malheureusement, elles ne sont pas sûres à 100%, même si leur efficacité augmente avec une bonne utilisation.

Le condom est le seul moyen de contraception qui protège à la fois des grossesses et des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). En cas d'oubli de notre méthode habituelle ou lors d'un changement de partenaire, le condom peut éviter bien des soucis ! Une relation sexuelle bien protégée peut nous permettre de vivre une relation amoureuse plus épanouie.

Une grossesse imprévue vous inquiète ? Vous voulez aider un proche sans chercher à l'influencer dans son choix ? Contactez-nous, tous nos services sont gratuits et confidentiels. Il nous fera plaisir d'être là pour vous !

Pour informations : 819 822-1181
info@SosGrossesseEstrie.qc.ca
www.SosGrossesseEstrie.qc.ca

L'auteure est coordonnatrice chez S.O.S. Grossesse Estrie.

PRÉVENIR L'APPARITION DES TROUBLES ALIMENTAIRES

Jeane-Èva Dupuis

LA SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES A EU LIEU DU 2 AU 8 FÉVRIER. CETTE SEMAINE VISE À INFORMER LA POPULATION SUR LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (ANOREXIE, BOULIMIE, HYPERPHAGIE) AINSI QU'À LA SENSIBILISER À CETTE PROBLÉMATIQUE.

Connaître les facteurs qui peuvent mener aux troubles du comportement alimentaire est une façon de les prévenir. Il faut toutefois savoir que les troubles du comportement alimentaire sont des problématiques complexes, qui ne peuvent s'expliquer par un seul facteur de risque.

La société dans laquelle nous vivons représente un facteur de risque au développement d'insatisfactions corporelles et des troubles alimentaires. Nous vivons dans un monde obsédé par l'apparence et le poids. Ce n'est pas sans conséquence. Les 3000 messages publicitaires que nous recevons quotidiennement y sont pour quelque chose.

Outre l'influence médiatique, des facteurs individuels entrent en ligne compte. Une faible estime

de soi, une estime personnelle basée sur le corps, une difficulté à se forger une identité, voilà quelques-uns des facteurs de risque individuels qui peuvent prédisposer à un trouble du comportement alimentaire.

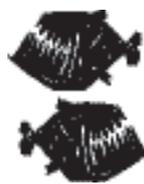
On peut également songer à des facteurs qui concernent la famille, comme l'absence de reconnaissance des émotions dans le milieu familial, la surprotection des parents ou son contraire, l'imposition de règles strictes ou l'inverse, des antécédents familiaux de dépression et d'alcoolisme, une famille dans laquelle il y a beaucoup de stress ou une famille dysfonctionnelle et des familles dans lesquelles les besoins des enfants sont ignorés ou dans lesquelles les enfants n'apprennent pas à écouter ceux-ci. Des attentes déraisonnables de la

part des parents font aussi partie de la liste des facteurs familiaux pouvant favoriser le développement de troubles alimentaires.

Il existe plusieurs façons de prévenir le développement des troubles alimentaires. Valoriser la diversité corporelle et habituer l'œil à la différence en sont des moyens, tout comme le développement de l'estime de soi et de l'esprit critique. Il est aussi important de demeurer critique envers les messages que l'on véhicule dans la société et l'impact qu'ont les médias sur le développement de l'image corporelle. Valoriser les caractéristiques et qualités d'une personne plutôt que son apparence est un moyen simple de changer notre perspective et de prévenir les impacts d'une image corporelle négative.

Pour informations : 819 564-7885
info@arrimageestrie.com
www.arrimageestrie.com

L'auteure est intervenante pour l'organisme Arrimage Estrie.



POISSON

Vous pensez trouver l'amour sur les sites de rencontres, car c'est arrivé à la cousine de la sœur de la tante de votre beau-frère par alliance. Vous nageriez encore un bon bout en eau trouble avant de tout crisser ça là.



BÉLIER

Vous fêtez la Saint-Valentin, mais au fond vous détestez ça. Mouton ! Bêêê ! Pourquoi faire semblant que la passion est encore là, alors que votre dernier rapprochement date de quand vous vous êtes pété le front pour ramasser des clés par terre en même temps ? Vous êtes rendu un vieux couple, acceptez cette fatalité.



TAUREAU

Arrêtez de vous peser, ce ne sont pas vos kilos en trop qui font que vous êtes seul, ce serait plutôt votre penchant pour encorner les belles qui se trouvent sur votre chemin. Lâchez la corrida, pis apprenez donc le tango à la place. Olé !



GÉMEAUX

Vous aimeriez faire un trip à trois. Ça commence bien, vous êtes déjà deux dans ce signe. Pis vous savez ce qu'on dit, deux têtes valent mieux qu'une. Sauf la mienne, qui en vaut deux, donc si j'étais Gémeaux, combien de têtes vaudrais-je ? Vous n'êtes pas fort en maths à ce que je vois.



CANCER

Mangez beaucoup de cœurs à la cannelle, ça compensera pour votre nature froide et désagréable. Autre conseil (c'est deux pour un aujourd'hui, profitez-en), achetez-vous des fleurs puisque personne ne vous en achètera jamais.



LION

Toutes les Saint-Valentins, c'est pareil, vous jouez à World of Warcraft pendant que votre blonde prépare un souper gastronomique. Attention Je l'aime à mourir pourrait prendre un autre sens si vous continuez ainsi. Méfiez-vous du pouding à l'arsenic (oui, comme dans Astérix), car je vous rappelle que c'est vous le goûteur à la maison. (Ouh là, Ouh là ! Ouh là !)



VIERGE

Vous rêvez de roses, de bain de bulles, de poèmes et de ballades personnalisées. Ostie que vous êtes difficile. Ne vous demandez pas pourquoi vous êtes toujours comme votre signe !



BALANCE

Vous allez rencontrer un bel inconnu qui sonnera chez vous pour vous dire que nous allons tous mourir, mais que vous pourriez être sauvée. Recyclez le dépliant et laissez le wannabe prince regagner son Royaume.



SCORPION

On dit que vous êtes vraiment bon au lit, mais c'est sûr que si on me menaçait avec un dard empoisonné, moi aussi je dirais cela. Apprenez la douceur et cessez les menaces juste pour voir comment on se sent quand on a une conscience.



SAGITTAIRE

Apprenez une chanson de Francis Cabrel pour la séduire. Parce que si vous vous obstinez à lui chanter *I wanna fuck you like an animal* de Nin Inch Nails ou encore *The Bad Touch* de Bloodhound, pas besoin d'être astrologue pour prédire que vous allez sécher.



CAPRICORNE

Comblez tous les désirs de votre femme, posez-lui des tablettes tel que demandé il y a un an, faites une fondue au chocolat avec des fraises et des bananes, massez-la patiemment sans rien attendre en retour. C'est ça ou vous n'aurez pas de sexe.



VERSEAU

Cupidon aime parfois boire lui aussi et vous recevez sa flèche en plein dans l'œil. Soignez vite cette conjonctivite et dénoncez l'alcool *en volant* par une campagne de pub des plus moralisatrices.

CLUB PHOTO DE SHERBROOKE, DE LA PHOTO D'UN AUTRE ŒIL !

Fanie Lebrun

CONNAISSEZ-VOUS UN PHOTOGRAPHE DANS L'ÂME OU AVEC UN GÈNE ASIATIQUE DANS LE SANG QUI PREND DES TONNES DE PHOTOS ? QUI VOUS ENTRETIENT DE TEL ASPECT OU DÉTAIL TECHNIQUE NOUVEAU SUR LE MARCHÉ PENDANT DES HEURES ? LE REMÈDE À CELA, LE CLUB PHOTO DE SHERBROOKE (CPS), UN ORGANISME CULTUREL À BUT NON LUCRATIF FÊTANT SES 35 ANS, QUI EST TOUT PRÊT À L'ACCUEILLIR !

Selon Francine Ostiguy, présidente du CPS, « de plus en plus de jeunes photographes viennent au Club attirés par la photo numérique. Un débutant, en ayant accès aux ateliers (le samedi), va constater à quel point les photographes plus expérimentés ont beaucoup de créativité. Ils peaufineront leur art en avançant tranquillement. »

Êtes-vous photographe ?

D'après Daniel Côté il y a différents types de photographes : « il y a ceux qui auront fait leur cours professionnel avec beaucoup de techniques et qui malgré cela ne gagnent pas leur vie en tant que photographes professionnels. D'autres sont d'excellents photographes qui ont cumulé des années d'expérience par la pratique. »

On ajoute les autodidactes qui feront selon lui « des photos absolument incroyables avec le sens de la composition dans le sang, qui vont explorer et aller chercher plus des connaissances pour mieux gérer leur lumière, l'exposition et apprendre à mieux manipuler leur appareil. Donc, ce n'est pas un expert qui va tout maîtriser mais avec les notions de base, il va l'appliquer en étant conscient de ce qu'il fait, par exemple de la composition de l'image, de son éclairage, etc. »

Voilà une belle passion commune qui rassemble et à force de croiser des amis membres, Daniel Côté s'est dit « Hey moi j'aimerais ça être dans le Club aussi ». « Si on rejoint un Club de photo, c'est pour partager la passion, d'aller chercher des connaissances et d'échanger lors des conférences, des ateliers du samedi de flash externe, photo panoramique et plusieurs autres - réservés aux membres », explique-t-il.

Concours

Il y a plusieurs concours par année, où 4 juges, dont un juge résident et 3 invités,

y vont de commentaires constructifs sur chaque photo, tels que de suggestions sur le cadrage, la prise de vue, le vignettage et même le respect de la règle des tiers pour attirer l'attention sur le sujet. Révélant l'image sous un autre angle et sur l'emphase que cela aurait apporté. En gardant en tête ces informations cela va teinter les prises de photos à venir. Selon Daniel Côté cela permet de s'améliorer en étant à la fois compétitif pour se surpasser et très humble pour recevoir les commentaires.

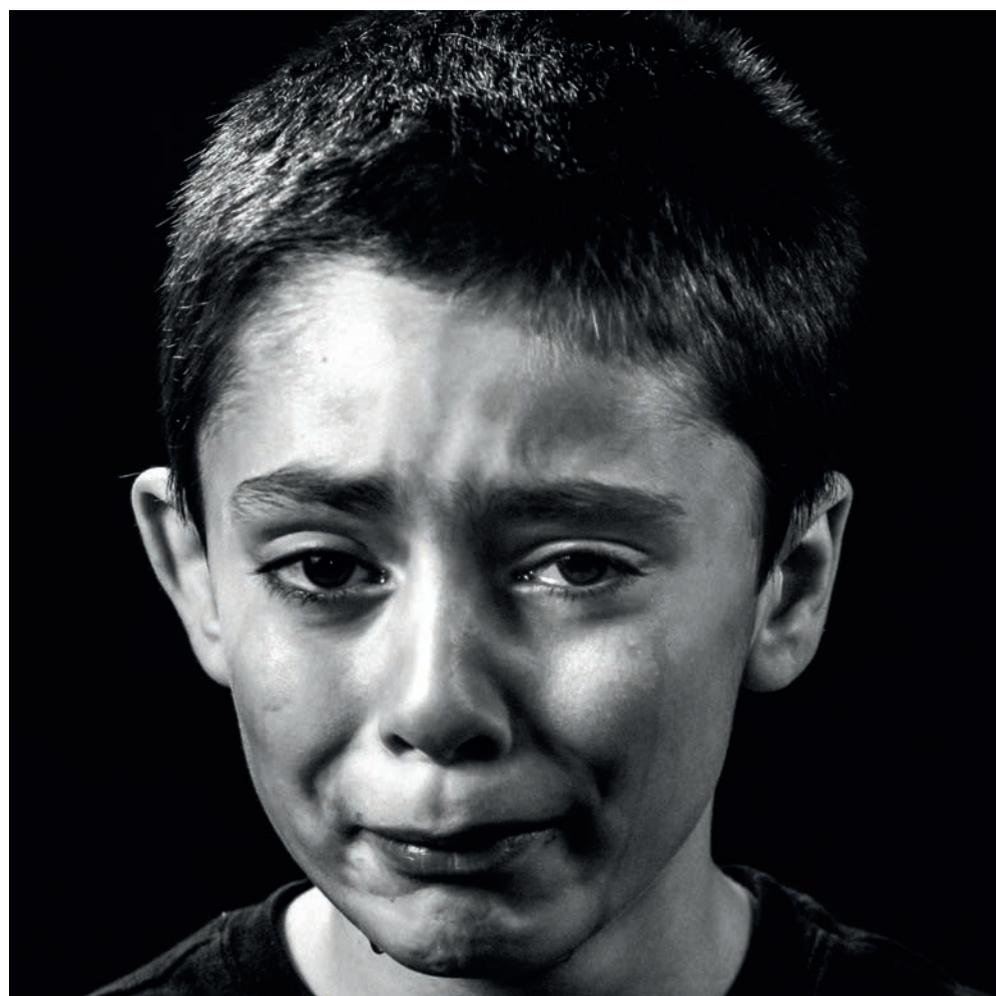
Se dépasser reste un objectif perpétuel qui se renouvelle par la créativité qui se décrit, selon Francine Ostiguy, comme « l'art de toujours aller plus loin. C'est facile de prendre un appareil et prendre une photo. Mais c'est aussi d'essayer de trouver un angle ou une façon de traiter le sujet de façon personnelle ce qui permet que de reconnaître des photographes quand ils exposent de par leur originalité, leur griffe. L'autre part de la créativité est de donner une couleur personnelle parce que chacun a son style », affirme-t-elle.

Force est de constater à quel point il y a une richesse au niveau de l'expérience dans ce Club Photo et tout cela pour seulement 60 \$ par année (voir autres tarifs étudiants et non-résidents). L'accès au labo traditionnel et numérique pour développer de très grands formats en collaboration avec Sporobole est un bon moyen d'expérimenter de nouvelles techniques.

Ce n'est pas parce que vous êtes au début de votre apprentissage que vous n'êtes pas photographe puisque « vous ne faites pas une photo seulement avec une caméra, vous apportez à l'acte de la photographie, vous apportez toutes les images que vous avez vues, tous les livres que vous avez lus, la musique que vous avez entendue et es gens que vous avez aimés. » [Ansel Adams]



Prise dans le bois Beckett, une des premières faite avec intérêt lors des premiers cours et l'achat d'un reflex numérique. La meilleure réussite technique de cette image, c'est la profondeur de champ. Autrement dit : utiliser une grande ouverture pour limiter la profondeur de champ, et ainsi obtenir des arbres flous et un banc net (au focus) – même flous, on sait que ce sont des arbres avec de la neige - Par contre, notre regard est attiré par le banc parce que c'est le point de focus – très net. Si tous les éléments avaient été au focus, à ce moment-là le banc se serait perdu dans le décor. Notre regard se serait promené partout dans l'image sans trouver de points de repère. Dans une photo, entre autres, il peut y avoir un repère qui attire l'œil ou des lignes qui vont diriger le regard. Dans le cas présent, il y a ce beau banc que j'aurais aimé cadrer plus grand mais il y avait des éléments gênants autour et j'ai dû resserrer le cadrage. Si l'on veut reproduire cet effet, la vitesse ne changera rien, c'est d'avoir l'ouverture avec le plus petit chiffre possible (petit chiffre = grande ouverture). Plus l'ouverture sera grande, plus tout ce qui s'éloigne de notre point de focus deviendra de plus en plus flou.



Dans le cadre du concours « Émotions humaines », j'ai fait un peu de mise en scène avec montage de base, flash cobra et fausses larmes lubrifiantes. Par contre, pour ce qui est du reste c'est d'utiliser des méthodes, par exemple de suggérer des pensées tristes. J'ai visé dans le mille. Ce fut un *one shot deal*, dès qu'il y a eu le clic c'était fini, le fils ne voulait plus collaborer ! Au résultat final, j'ai rogné autour du visage en retranchant ma fille qui criait en arrière-plan. Le traitement de la photo a accentué le contraste pour faire ressortir les traits d'un enfant à la peau douce où les émotions se font moins visibles, faisant ressortir les traits qui nous font vivre l'émotion, qui nous la font sentir. En plus du regard, on sent la petite moue et le front.... Disons que le défi a relevé davantage de la direction artistique que technique.

Crédit : Daniel Côté

Crédit : Daniel Côté

TIRAGE D'UN ABONNEMENT ANNUEL AU CLUB PHOTO DE SHERBROOKE

Pour participer au concours, rendez-vous à l'adresse www.bit.ly/el-photo et remplissez le court questionnaire. Le tirage aura lieu le 1^{er} mars 2014. Vous avez donc jusqu'au 28 février 2014 à minuit pour participer.

Le Club Photo de Sherbrooke est un organisme culturel à but non lucratif visant la promotion de la photographie, argentique et numérique, par la participation à ses activités bimensuelles et ses excursions périodiques. Ouvert à tous les photographes, débutants ou chevronnés, il constitue un lieu de rencontre et de partage d'expériences et de connaissances. Pour informations : www.clubphotosherbrooke.com.

SERREBROOKE

Laurence Williams

EN CETTE ÈRE QUI VÈNÈRE LA CONSOMMATION, PRENONS LE TEMPS DE FAIRE LE POINT. ALORS QUE LES RÉSERVES D'EAU DOUCE DIMINUENT À UN RYTHME EFFRÉNÉ, QUE NOS RESSOURCES NATURELLES S'ENVOLENT PLUS VITE QU'ELLES NE SE RÉGÈNÈRENT ET QUE LES CRISES DU LOGEMENT PLEUVENT, SUBVENIR À SES BESOINS DE BASE DEVIENT UNE SOURNOISE LUTTE QUOTIDIENNE.

Actuellement, nous atteignons des prix records pour simplement arriver à nous loger, à nous nourrir, à nous chauffer, et notre système de production alimentaire présente une déficience majeure. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), le tiers des denrées alimentaires produites annuellement vont directement à la poubelle. Les émissions de gaz à effet de serre associées aux secteurs alimentaires, résidentiels et industriels n'ont jamais été si importantes. Considérant les problématiques environnementale et économique que représentent l'intensification de l'agriculture industrielle, la production domestique d'énergie et la production d'énergie de masse, il s'avère de plus en plus pertinent, voire urgent, d'étudier les possibilités qu'offrent les nouvelles formes d'agriculture urbaine, tout comme les habitations ainsi que les serres de type géonef (*earthship* en anglais).

Dépendants d'un système ?

Imaginons un instant que, demain matin, tous les services auxquels nous sommes habitués et desquels nous sommes dépendants (électricité, pétrole, magasins, épicerie, transports, etc.) ne soient plus disponibles. Qu'arriverait-il ? La pagaille, me direz-vous ! Et bien il s'agit d'un exercice intéressant, puisque c'est exactement la voie que nous prenons collectivement en ce moment même. Dans ce monde où nos besoins de base sont contrôlés par une économie sur laquelle nous avons peu de pouvoir, il est pertinent de décentraliser cette entreprise, afin d'acquérir une indépendance et de « transcender » le système.

Comblés ses besoins de base est une chose, le faire au détriment de l'environnement en est une autre. Et si nous avons le choix ? Le choix de cesser l'exploitation intensive de nos ressources naturelles pour nous chauffer, nous vêtir, construire notre habitation. Le choix de nous nourrir exclusivement de nourriture biologique et locale, cultivée à même notre demeure ? Le choix de vivre autrement.

Le concept du géonef

Le concept de cette maison écologique se base sur un objectif simple d'habitation durable pour tous. Ce type d'habitation révolutionne non seulement le mode de vie des gens qui y habitent, mais aussi la relation que ceux-ci entretiennent avec leurs besoins. Elle fournit de la nourriture, de l'eau et un logis pour tous, tout en favorisant une meilleure santé à ses habitants et en les responsabilisant.

Le concept du géonef est plus qu'une révolution architecturale, c'est un mode de pensée : mettre nos connaissances à l'œuvre afin que nos technologies et nos bâtiments « prennent soin de nous » et contribuent à la préservation de l'environnement. Ces habitations sont solides dans leur structure, mais surtout dans leur vision à long terme : elles subviennent aux besoins de bases tout en ne dépendant pas d'un système qui vacille déjà, et ce, peu importe la direction dans laquelle évoluera le monde. La construction ni l'entretien de la maison ne dépendent de ressources comme le pétrole et l'électricité.

Depuis une vingtaine d'années, l'architecte alternatif Michael Reynolds expérimente des bâtiments de son cru à Taos, au Nouveau-Mexique. Après de nombreux essais-erreurs, six principes guident maintenant la construction : l'alchimie, le chauffage passif, la géothermie passive, la récupération d'eau, la production de nourriture et l'indépendance en électricité.

Le projet Serrebrooke

L'idée d'expérimenter ces principes sur le campus universitaire a germé cet automne au sein d'un groupe d'étudiants engagés dans le domaine de l'environnement et du développement durable. Les objectifs du projet sont de faire la conception, la construction et la gestion d'une serre solaire passive de type géonef sur le campus de l'UdeS. La serre sera un bâtiment construit sur le modèle géonef, autosuffisant en eau et en énergie, et destiné à une

production maraîchère biologique et locale.

Le projet permettra de développer les connaissances et la technologie en lien avec les bâtiments durables. L'objectif est faire de l'UdeS la première université au Québec à développer et à perfectionner la technologie de serre solaire passive de type géonef. L'expérience permettra aussi d'intégrer des acteurs de la communauté universitaire provenant de plusieurs domaines afin de créer un laboratoire sur le campus pour le développement de procédés et de savoir-faire utiles à la construction de bâtiments durables, à l'agriculture biologique et aux technologies vertes. Un des buts à long terme est de créer une coopérative qui vendra des paniers de légumes biologiques à la communauté universitaire ou qui agira comme fournisseur local pour la coopérative alimentaire Café-CAUS.

Pour en savoir plus :
www.serrebrooke.org
www.solutionera.com
www.earthship.com

L'auteure est étudiante au Baccalauréat en études de l'environnement et responsable aux communications pour Serrebrooke.

Arrimage Estrie vous invite aux rencontres du **groupe de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie, hyperphagie, orthorexie, bigorexie, obsession de la minceur) âgées de 17 ans et plus. Les rencontres ont lieu tous les mardis au 6, rue Wellington Sud, Bureau 200. L'entrée est libre. Aucune inscription nécessaire. Pour plus d'information : 819 564-7885 ou www.arrimageestrie.com.

Le **Club Macintosh de l'Estrie** vous invite à son prochain **Lundi Mac-Échange**, lequel aura lieu le lundi 24 février, de 19 h 30 à 22 h, à la bibliothèque Éva-Sénécal (420, rue Marquette, salle 3). Des ateliers de discussion et de dépannage sont au menu : apportez votre Max, iPhone ou iPad pour en profiter. L'entrée est gratuite. Pour plus d'information : 819 569-0379, info@cme.qc.ca ou www.cme.qc.ca.

MomentHom vous invite à un **groupe d'écoute et de parole, une activité de croissance personnelle et de cheminement qui expérimente la responsabilité individuelle dans les communications**. Sur la base du partage volontaire de leurs expériences vécues, ces hommes sont capables de s'offrir mutuellement

une écoute active dans le respect et l'écoute de soi-même et de l'autre, par la maîtrise de l'usage du « je » dans les communications, où la confiance est engagée. Le groupe se réunit les vendredis matins, 14, 21 et 28 février 2014 de 9 h à 11 h, au local de MomentHom, au 412, rue des Fusiliers, Sherbrooke. Ouvert aux hommes. Inscription obligatoire : 819 791-1210.

L'**Assemblée générale annuelle de Rayon de soleil de l'Estrie** aura lieu le 20 mai 2014 à 13 h 30 au sous-sol de l'Église de Notre-Dame du Perpétuel Secours (1331, rue Desgagné).

Le **Service à la mission sociale** offre une **formation sur les différents niveaux de conscience** avec S. Yvonne Bergeron. Cette formation aura lieu le 13 février et le 3 avril 2014 de 13 h à 16 h, au 95 rue Ozias-Leduc, Sherbrooke. Nos objectifs sont : nous confronter à nos propres pratiques ; entrer dans un processus susceptible de nous aider à transformer notre regard et nos pratiques et enfin, fournir des outils pour orienter nos pratiques vers le « nous » (la dimension collective de la personne humaine). Pour plus d'information, contactez Lise Larroche : 819 563-9934, poste 415 ou social.resp@diocesedesherbrooke.org.

Éconologis

Un service gratuit, bon pour votre confort et pour l'environnement

Le programme Éconologis du ministère des Ressources naturelles vous offre gratuitement des conseils en efficacité énergétique qui vous permettront d'améliorer le confort de votre résidence. Nous procéderons à des travaux légers de calfeutrage et à l'installation de produits liés à l'efficacité énergétique. Nous allons directement chez vous, peu importe où vous habitez en Estrie.

Appelez l'ACEF Estrie! 819 563-1585

Que vous soyez locataire ou propriétaire, les mêmes critères s'appliquent.

- Recevoir une facture d'énergie pour le chauffage (non inclus dans le loyer), au nom de l'un des occupants
- Demeurer sur un territoire desservi, dans ce cas-ci l'Estrie (région 05)
- Avoir un revenu respectant les seuils établis, selon le nombre de personnes par ménage (le seuil augmente pour les personnes supplémentaires)

o 1 personne	23 647 \$	o 3 personnes	36 193 \$
o 2 personnes	29 440 \$	o 4 personnes	43 942 \$

- Présenter une preuve de revenu reconnue par le Ministère
- Aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'Éconologis au cours des 5 dernières années ou des 3 dernières années s'il a déménagé.

POSSIBILITÉ DE FAIRE INSTALLER GRATUITEMENT DES THERMOSTATS ÉLECTRONIQUES!

(Sous certaines conditions)



Licence R.B.Q.: 5650-3352-01



Éconologis est un programme saisonnier du Ministère qui offre des conseils personnalisés et des produits liés à l'efficacité énergétique à la maison, peu importe la forme d'énergie utilisée.



VOUS
POUVEZ
RÊVER...

VOTRE ARGENT EST EN SÉCURITÉ.

**ÉPARGNE
PLACEMENTS
QUÉBEC**



**8 PRODUITS D'ÉPARGNE
FLEXIBLES ET SÛRS**

1 800 463-5229 | www.epq.gouv.qc.ca

Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h,
et les samedis de février et du 1^{er} mars, de 10 h à 16 h.

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

BONI DE 1%

LA PREMIÈRE ANNÉE POUR LES NOUVEAUX FONDS
REER, FERR, CRI ET FRV INVESTIS EN OBLIGATIONS.

Épargne
Placements
Québec 

Monogame en série

UNE SAINT-VALENTIN MÉTAL

Evelyne Papillon

JE M'ÉTAIS JURÉ DE DÉLAISSER LES SITES DE RENCONTRE, MAIS AVEC LA SAINT-VALENTIN, JE RESSENTAIS LE BESOIN DE CHASSER. J'AIME LA SAINT-VALENTIN. LANCEZ-MOI LA PREMIÈRE PIERRE SI VOUS N'AIMEZ PAS LES FLEURS, LE CHOCOLAT OU LES SOUPERS AVEC DES FRUITS DE MER APHRODISIAQUES.

Je n'y peux rien, j'aime célébrer l'amour *et dash ou* la sexualité. Je n'ai pas besoin d'être avec l'homme de ma vie, mais j'ai horreur de ne rien faire cette journée-là. Je suis déjà allée chez un ex-amant avec des sushis et de bons films pour que nous ne passions pas cette fête à déprimer sur nos amours pathétiques. Des fois, ça ne me prend pas grand-chose, simplement que je suppose que je ne sois pas seule pendant que d'autres se payent la traite.

Je sais que cette fête fait chier bien des gens, et même ceux qui s'aiment vraiment. Parce qu'ils se sentent obligés, parce que l'amour ne se commande pas (tout comme la bandaison d'après Brassens). Parce que « madame rêve d'archipels, de vagues perpétuelles, sismiques et sensuelles », d'après Alain Bashung. On tombe dans la performance et ça devient laid. L'amour est loin de tout ça. On est dans une espèce d'idéal passionnel qui se voit forcé, déformé et n'a plus rien à voir avec l'élan spontané du cœur, avec le désir brut et imprévisible du corps.

Sur le site, il y a des tas de poissons prêts à mordre à mes appâts. Plus je mets une photo sexy, plus il y en a. C'est louche et triste. Mais pas autant qu'une fille seule et déçue. Ah, je n'aurais qu'à passer la Saint-Valentin avec une amie, pourquoi me donner tout ce mal ? À l'adolescence, nous faisons ça, se réunir, s'offrir une fleur, un chocolat, se faire des massages. C'était simple et agréable.

Ça tient du masochisme, parfois, l'idée d'être avec quelqu'un absolument. Et c'est un grand mot, « être avec quelqu'un ». Au Scrabble, sur le compte triple, tu peux scorer avec ça. Non, en fait, mathématiquement parlant, c'est que mon idéal est inversement proportionnel au genre de gars qui a un intérêt pour moi.

Mais ça va changer, il n'en tient qu'à moi de sortir de mes *patterns* poussiéreux et d'adopter une attitude positive. Ouin, je vais rencontrer Monsieur Parfait et ensuite écrire un livre de psycho pop genre « Le secret pour trouver Monsieur Parfait, délestez-vous de vos *patterns* et de 30 \$ du même coup ».

Sérieusement, il y a un gars que j'ai remarqué, Estéban, et on se rencontrera ce soir. C'est un musicien. Ça me joue dans les ovaires rien que de l'imaginer à la guitare. Enfin, quelqu'un de créatif ! Je sens qu'on aura plein de sujets desquels discuter. En plus, il est végétarien, donc c'est quelqu'un qui a bien conscience des enjeux touchant à la planète. Puis je dois l'avouer, il est beau bonhomme. Les cheveux mi-longs, blonds, les yeux malicieux, mince, mais pas maigre, musclé, mais pas à la Schwarzenegger. On va au Café Utopia, ça sonne bien, non ? Refaisons le monde, mon chéri. Aimons-nous éco-responsablement.

Il arrive en retard. C'est souvent le propre des gens créatifs, je ne lui en veux pas. « Excuse-moi, j'avais

une répète avec mon groupe et ça s'est étiré un peu. » C'est vrai que les musiciens sont très occupés, je n'y avais pas pensé. Je serai peut-être une veuve de répètes si notre lien devient plus sérieux. « Pas de problème », dis-je. « Au fait, quel genre de musique fais-tu ? » Estéban est tout heureux de m'annoncer qu'il fait du heavy métal. J'ai les ovaires qui se rétractent un peu. Du Mononc Serge, de temps à autre, passe encore, mais du heavy métal au quotidien ? Il vient de faire planter mon système.

C'est le moment idéal pour changer de sujet. « Tu es végétarien depuis quand, donc ? » « Ça fait deux mois, mais c'est comme si je l'avais été toute ma vie, j'ai trouvé ça facile. Je me sens mieux et plus en accord avec mes valeurs. » Je ne sais trop quoi lui répondre. Ça sonne un peu prétentieux. Tout à coup, je me sens mal de ne pas être végétarienne aussi. Mais ça se dissipe lorsqu'il me lance : « Je vais aller en fumer une, tu m'attends ici ? » J'acquiesce et me dis que je n'ai pas ce vice-là, au moins.

Fumer n'est pas un geste particulièrement bon pour la planète. N'empêche, la Cendrillon en moi se fout pas mal de l'haleine de cendrier de son prétendant et le trouve encore attirant. Suffit la quête de l'homme parfait, des fois un peu de heavy métal sous la ceinture, quelques bouchées de végétarien biologique, ça peut faire passer une belle Saint-Valentin. Yolo.



SPECTACLE BÉNÉFICE

L'ARRIMAGE

8 MAI 2014

20H

TIRE LE COYOTE

NOEM

GAROCHÉ TA SACOCHE

POUR SOULIGNER LA JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

SPECTACLE BÉNÉFICE au profit d'Arrimage Estrie

au **Théâtre Granada**, 53, Wellington N.

Billets en vente au Théâtre Granada et chez Arrimage Estrie, 6, Wellington S. #204

ENTRÉE 25\$

Arrimage ESTRIE

WWW.ARRIMAGEESTRIE.COM

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

ABONNEMENT DE SOUTIEN

S'abonner, c'est se donner les moyens de mieux s'informer !

Régulier : 20 \$ Institutions, organismes : 25 \$

Ci-joint, un chèque ou mandat-poste au montant de _____ \$ pour 8 numéros pendant 1 an. adressé à : Entrée Libre, 187, rue Laurier, local 317, Sherbrooke (Québec) J1H 4Z7

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Téléphone : _____