

Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/JournalRegards

VOLUME 20 NUMÉRO 7
NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



Dossier spécial

SANTÉ MENTALE

On observe une tendance à l'augmentation des problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, l'écoanxiété, la détresse psychologique, souvent exacerbés par l'isolement social. La prévention en santé mental revêt une importance cruciale et des moyens existent pour se sentir mieux. Lisez notre dossier spécial à ce sujet.

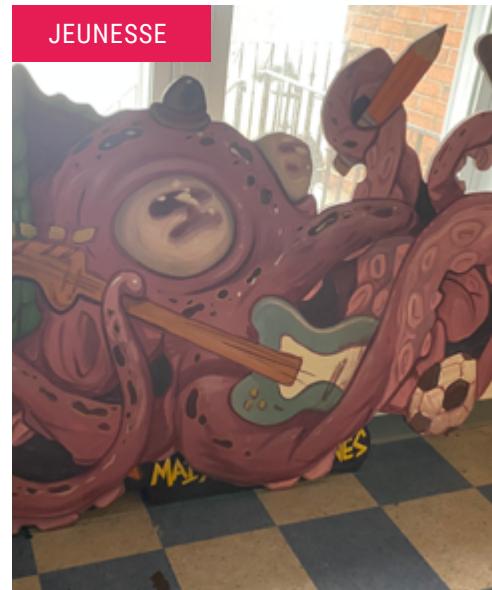
p. 12 à 23



BÂTISSEURS ET BÂTISSEUSES DE L'INTERCULTUREL

Plongez dans les histoires inspirantes de personnes immigrantes qui, par leur engagement, tissent des liens et contribuent activement à la richesse sociale de Sherbrooke et du Québec.

p. 6 à 9



JEUNESSE

LES ADOS PRENNENT LA PAROLE SUR LEUR SANTÉ MENTALE

Des jeunes de la maison des jeunes Le Flash se prononcent sur les enjeux de santé mentale que les jeunes peuvent traverser.

p. 28



**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
9 DÉCEMBRE 2025

RÉDACTION ET PUBLICITÉ
1551, rue Dunant
Sherbrooke (Québec) J1H 5N6
info@JournalRegards.ca
873 989-8370

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1715 7173 - Version papier | 2819 1455 - PDF

Tirage : 10 400 exemplaires

Direction : Jeannine Arseneault

Distribution : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Benoît Piché, Jeannine Arseneault, Karl Foster Candio, Martin Lemelin et Marie-Pier Isabel.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet, Charphadine Nagombe, Hugo Latour, Karine Godbout, Marie-Ève Sirois et Tarik Rahem.

Le *Journal communautaire Regards* informe la population du quartier d'Ascot et de ses environs en mobilisant les citoyennes, les citoyens et les organisations du milieu. Son contenu contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social, économique, politique et culturel local.

Regards est réalisé grâce à la participation financière du ministère de la Culture et des Communications, de la Ville de Sherbrooke et du gouvernement du Canada.

Québec

Ville de
Sherbrooke

Canada

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

En partenariat avec :

Ascöt
en Santé

Certifié
AMECQ

Corporation Ascot en santé
info@ascotsante.org
819 342-0996
facebook.com/AscotSante

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

La nourriture : notre premier réconfort 3
Prévenir le vol : des gestes simples pour protéger vos biens 4
Parcours d'entrepreneur.e 5

DIVERSITÉ CULTURELLE

Bâtisseurs et bâtieuses de l'interculturel 6-9
Histoire d'immigration – Fabienne Jérémie 10
Les superstitions afro-caribéennes 11

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

Le contact humain : un puissant allié pour la santé mentale 12
Le pouvoir de la nature sur la santé mentale 13
Santé mentale et migration 14
L'état des droits en santé mentale au Québec 15
Le suicide : un sujet tabou 16
Le réseau d'éclaireurs : un soutien pour la santé psychologique 17
La Cordée, ressource alternative en santé mentale 18

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL (SUITE)

L'écoanxiété : un phénomène grandissant 19
La nature comme prescription 20
Blackilness : debout, la tête haute! 21
Troubles mentaux et violence : qu'en est-il de la réalité? 22
Ressources d'aide 23

ENJEUX SOCIAUX

MomentHom 24
Dis-moi ce que tu penses, je te dirai ma perception 25

ARTS ET CULTURE

Rue Lalemant : Saint martyr canadien 26

JEUNESSE

Les ados prennent la parole sur leur santé mentale 28

ENVIRONNEMENT

Une nature qui parle, raconte et réconforte 29

DIVERS

Babillard communautaire 30-31

Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

*Directrice
Journal Regards*

Nous sommes heureux et fiers de vous présenter cette toute nouvelle édition de votre journal communautaire qui se veut le reflet fidèle de la vie de notre quartier.

Dans ce numéro, notre dossier spécial est consacré à la santé mentale. Nous abordons cette question sensible et souvent taboue sous différents angles, à travers des analyses éclairantes et des témoignages émouvants pour mieux comprendre diverses réalités vécues. Nous souhaitons également contribuer à faire connaître les ressources disponibles pour aider celles et ceux qui en ont besoin. Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de notre vivre-ensemble.

Par ailleurs, nous vous proposons une variété de chroniques touchant à des thèmes sociaux

et culturels, dont des portraits inspirants de personnes immigrantes qui, par leur parcours et leur engagement, enrichissent notre communauté. Nous vous invitons à participer aux diverses activités présentées dans le cadre de la Semaine sherbrookoise des rencontres culturelles dont le lancement se fera le 5 novembre prochain, au QG de l'Entrepreneuriat, 80, rue Wellington Sud. C'est une occasion privilégiée de créer des liens et d'échanger entre personnes issues de différentes cultures.

Le Brunch interculturel organisé par Ascot en santé qui se tiendra à l'école secondaire du Phare est **reporté** au 22 novembre, de 11 h à 15 h. Billets : 1\$.

Pour information :
info@ascotsante.org.

LA NOURRITURE : NOTRE PREMIER RÉCONFORT



Honorine P. VIGNEAU

Animatrice

Cuisine collective le Blé d'Or

Un récent article paru dans le magazine Géo démontre qu'il y a 11 000 ans, des humains préhistoriques ont parcouru une distance incroyable, sans route, à travers la forêt et les montagnes, en transportant des sangliers et tout cela pour... participer à un banquet. Un festin qui a rassemblé plusieurs tribus et qui a demandé une longue planification.

Les Romains, eux, sont connus à travers l'histoire pour leurs banquets. La monarchie française est reconnue pour ses festins. Même la Bible utilise la nourriture comme symbole.

De tout temps, donc, la nourriture a été un moment de rassemblement, une colle collective. En plus d'être sociale, la nourriture est profondément émotive, un vecteur de transmission de valeurs et de savoir-faire. Il suffit de penser aux recettes de Noël, aux sandwichs pas de croûte des funérailles, aux gâteaux d'anniversaire de notre enfance.

La nourriture est aussi notre premier réconfort, profondément ancré en nous. On se remonte le moral avec un morceau de chocolat, on se fait plaisir avec un bon repas.

Actuellement, symbole de notre temps, ces bons repas sont moins présents, faute d'argent. La fréquentation des restaurants diminue. De plus en plus, on survit en mangeant des plats de débrouillardise, des menus autrefois réservés aux étudiants et étudiantes en fin de session : ramens instantanés, riz au thon, crêpes à l'eau, nouilles au ketchup.

Malheureusement, cette nourriture moins riche en nutriments n'a pas que des effets sur notre santé physique. Notre santé mentale dépérit aussi. Non seulement le cerveau n'a pas tout ce qu'il lui faut pour se réguler, mais notre besoin social n'est pas comblé. Je ne connais personne qui va se rassembler dans le plaisir autour d'un plat de nouilles au ketchup. On n'invite pas la voisine, grand-maman ou les amis à manger des sandwichs à la moutarde. Alors chacun reste chez soi.



Novembre est un mois de grisaille, de déprime saisonnière et de perte de luminosité. Le climat politique et économique actuel, en partie à cause de nos voisins du sud, est aussi peu joyeux.

Je vous invite donc à faire de la soupe touski de groupe. Un peu comme le conte de la soupe aux cailloux. C'est une jolie histoire où personne n'avait à manger, jusqu'à ce que quelqu'un de futé arrive avec un chaudron et que tout le monde jette un ingrédient dans la marmite jusqu'à obtenir de la soupe. C'est une fable qui démontre que collectivement, on peut répondre aux besoins de tous et toutes. Collectivement, ça peut vouloir dire entre amis, en famille, dans un même bloc d'appartements ou en tant que société. ■

Journée internationale des bénévoles

rabq.ca/5decembre



Une initiative du
 RÉSEAU DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Propulsé par
 Loto Québec

Québec

CAPSULE INFO LOI N° 13 PRÉVENIR LE VOL : DES GESTES SIMPLES POUR PROTÉGÉR VOS BIENS



Isabelle GENDRON

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

A l'approche de l'hiver, il est bon de se rappeler que la prévention du vol commence par des gestes simples. Être victime d'un vol est une expérience désagréable, et bien souvent, les voleurs ne ciblent pas une personne en particulier : ils profitent surtout des occasions qui se présentent. Ne leur en donnez pas !

Avec les journées qui raccourcissent et l'hiver qui approche, plusieurs citoyens et citoyennes commenceront à préparer leurs équipements pour la saison froide. Parmi ceux-ci, la souffleuse figure en tête de liste. Malheureusement, cet outil indispensable attire parfois les convoitises.

Saviez-vous que les vols de souffleuse sont majoritairement commis en plein jour, alors qu'elles étaient visibles de la rue ?

Lors de la préparation et de l'entretien de votre souffleuse avant cette fameuse première bordée, nous vous recommandons de prendre en note :

- la marque
- le modèle
- la couleur
- l'année
- le numéro de série ou de burinage

Ces informations sont essentielles afin de nous aider à la retrouver et prévenir le recel.



Comment prévenir le vol de votre souffleuse et de vos biens extérieurs ? Voici quelques conseils pratiques :

- Rangez vos équipements dans un endroit sécurisé, comme un cabanon verrouillé ou un garage fermé.
- Évitez de laisser des objets de valeur à la vue, même dans votre cour ou sur votre balcon.
- Installez un bon éclairage extérieur, idéalement avec détecteur de mouvement, pour dissuader les intrus.
- Utilisez des dispositifs de sécurité, comme des cadenas ou des systèmes d'ancrage pour les équipements volumineux.
- Soyez vigilant et solidaire : un voisin attentif peut faire toute la différence.

N'hésitez pas à signaler tout comportement suspect. La prévention du vol est l'affaire de tous et toutes. En prenant quelques précautions, vous contribuez à la sécurité de votre quartier tout en protégeant vos biens.

Pour d'autres conseils, n'hésitez pas à consulter le site du bureau de l'assurance du Canada : <https://infoassurance.ca/media/ufpfaoxc/prevenir-vol-incendie-habitation.pdf>

**Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**
pharmaciens propriétaires
affiliés à **Jean Coutu**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke, QC J1H 4E4
Téléphone : 819 565-9595 • Télécopieur : 819 565-9673
www.jeancoutu.com



PARCOURS D'ENTREPRENEUR·E

Le Journal Regards et Entreprendre Sherbrooke sont fiers de vous faire découvrir notre communauté d'affaires locale!

Tout au long de l'année 2025, vous en connaîtrez davantage sur nos entrepreneurs et entrepreneures du secteur d'Ascot. Parcours impressionnants, inspirants ou surprenants : ces gens qui investissent temps et argent dans notre communauté vous donneront peut-être le goût de faire le saut dans l'entrepreneuriat.



PASTEL CYR

Caroline Blais, *journaliste*

Pastel Cyr est coiffeuse propriétaire du salon Pastel Cire, coiffure inclusive.

QUEL A ÉTÉ TON PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ TU ES MAINTENANT?

En 2013, j'ai obtenu mon diplôme d'éducatrice spécialisée. J'ai travaillé avec une clientèle adulte en déficience intellectuelle et physique et avec des personnes autistes. En 2022, j'ai réorienté ma carrière en complétant une formation professionnelle en coiffure et, en 2023, j'ai ouvert mon salon de coiffure actuel.

en déficience intellectuelle et physique et avec des personnes autistes. En 2022, j'ai réorienté ma carrière en complétant une formation professionnelle en coiffure et, en 2023, j'ai ouvert mon salon de coiffure actuel.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE CHEZ TOI AU TRAVAIL?

Comme coiffeuse, je m'occupe des aspects suivants : travailleuse autonome, prise de rendez-vous, marketing, achats, vente et formation continue. Comme entrepreneure, j'accomplice des tâches liées à la gestion et à la comptabilité. Le profil de mon entreprise est unique. Mon rôle est d'accompagner toute personne dans son processus de vie, peu importe son âge et son vécu. La coiffure n'est qu'un outil pour réaliser ce but. Je coiffe en salon, à domicile et en centre hospitalier, selon le besoin.

QUELLE EST LA PERSONNE ENTREPRENEURE QUI T'A LE PLUS INFLUENCÉ JUSQU'À MAINTENANT? POURQUOI?

Tout entrepreneur ou toute entrepreneure qui a un impact social sur sa collectivité et dont les valeurs sont l'art, l'économie locale et circulaire me rejoignent. Annick Bédard, artiste-tatoueuse, m'encourage. Nous nous serrons les coudes en tant que femmes entrepreneures.

SI TU AVAIS À REFAIRE LES CHOSES DIFFÉREMMENT, QU'EST-CE QUE TU CHANGERAS?

J'irais consulter l'organisme Entreprendre Sherbrooke plus tôt que je ne l'ai fait. Cela aurait facilité les choses d'être informée sur des sujets comme les aspects légaux de la location d'un local commercial et les subventions disponibles, par exemple.

QUEL SERAIT LE TOUT PREMIER CONSEIL QUE TU DONNERAIS À QUELQU'UN QUI VEUT DEVENIR ENTREPRENEUR·E?

Il n'y a jamais un bon moment, c'est une décision. Afin de comprendre la réalité d'être entrepreneur.e, il faut la vivre au jour le jour. Chaque jour est différent.

QU'EST-CE QUE L'ON TE SOUHAITE POUR LE FUTUR?

Pour mon volet artiste, j'aimerais m'offrir de la douceur et de la bienveillance. Pour mon volet entrepreneur, je souhaite un jour avoir un centre d'esthétique inclusif.



PATRICK BLANCHETTE

Caroline Blais, *journaliste*

Patrick Blanchette est directeur général de l'entreprise Les planchers Donald Blanchette inc.

QUEL A ÉTÉ TON PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ TU ES MAINTENANT?

Cela fait 33 ans que je travaille au sein du commerce. Cela a été mon seul et unique emploi. J'ai d'abord fait de l'installation, puis de la vente. Depuis 12 ans environ, je suis directeur général.

L'entreprise a été fondée en 1972 par mon père et ma mère, Donald et Lise Blanchette. Au début, la superficie était de 200 pieds carrés; c'était un ancien garage transformé en salle d'échantillons. Au fil des

années, il y a eu des agrandissements. Aujourd'hui, le commerce totalise 20 000 pieds carrés. Nos services vont du conseil à l'installation pour tous types de revêtements de planchers pour les volets résidentiel, commercial et institutionnel. J'ai choisi de développer davantage le volet commercial et institutionnel de l'entreprise, en m'entourant d'une personne de confiance qui s'occupe de ces volets.

À QUOI RESSEMBLE UNE SEMAINE TYPIQUE CHEZ TOI AU TRAVAIL?

Mes tâches consistent à faire de la planification, de l'organisation pour tous les employés de livraison, de la préparation de commandes, de la gestion, des achats, des rencontres avec les représentants des compagnies et de la négociation.

QUELLE EST LA PERSONNE ENTREPRENEURE QUI T'A LE PLUS INFLUENCÉ JUSQU'À MAINTENANT? POURQUOI?

J'aime beaucoup Luc Poirier, dont je suis le parcours depuis quelques années. Ce n'est pas tout le monde qui risquerait autant sur certains projets. Il ne

croit pas de plonger et cela lui réussit toujours super bien.

SI TU AVAIS À REFAIRE LES CHOSES DIFFÉREMMENT, QU'EST-CE QUE TU CHANGERAS?

En fait, je ne changerais pas grand-chose. Toutes ces années ont été un beau défi et un terrain d'apprentissage. Je ne m'en suis pas lassé.

QUEL SERAIT LE TOUT PREMIER CONSEIL QUE TU DONNERAIS À QUELQU'UN QUI VEUT DEVENIR ENTREPRENEUR·E?

Je l'encouragerais beaucoup à devenir entrepreneur à son compte. Les premières années sont toujours difficiles. Il faut être prudent, patient et bien faire les choses.

QU'EST-CE QUE L'ON TE SOUHAITE POUR LE FUTUR?

Je souhaite profiter encore d'une dizaine de belles années en « business » avec beaucoup de clientèle et de belles ventes. Après cela, la retraite serait la bienvenue.

Vous avez des questions ou démontrez de l'intérêt pour devenir un entrepreneur ou une entrepreneure dans Ascot?

Communiquez avec l'équipe de dynamisation commerciale d'Entreprendre Sherbrooke :

dynamisation@entreprenederherbrooke.com

Entreprendre Sherbrooke

BÂTISSEURS ET BÂTISSEUSES DE L'INTERCULTUREL

Dans le cadre de la tournée de sensibilisation de la *Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles*, nous mettons en lumière les bâtisseuses et bâtisseurs de l'interculturel : des personnes dont l'engagement et les actions favorisent le vivre-ensemble et enrichissent le tissu social sherbrookois.



**Maison des arts
et de la culture
de Brompton**



COMMUN'ACTION
Ste-Jeanne d'Arc inc.



Avec la participation financière de :



BOUBACAR CISSÉ

DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA FÉDÉRATION DES
COMMUNAUTÉS CULTURELLES DE L'ESTRIE
IMPLIQUÉ DEPUIS 31 ANS

Merci infiniment pour ton immense contribution et ton apport essentiel au rapprochement interculturel à Sherbrooke.

SSRI SEMAINE
SHERBROOKE DES
RENCONTRES
INTERCULTURELLES

Il est plus gratifiant de créer des ponts que d'ériger des murs.

CAROLINE CUSTEAU

AGENTE D'INTÉGRATION
AU CEGEP DE SHERBROOKE
IMPLIQUÉE DEPUIS 35 ANS

L'engagement dans le rapprochement interculturel de Caroline trouve ses racines dans son enfance. Inspirée par ses parents très impliqués dans des mouvements communautaires religieux, elle a développé très tôt un goût pour l'engagement. Au secondaire, elle s'est investie dans le groupe Jeunesse du monde, qui militait pour la justice, les droits humains et la lutte contre le racisme.

Mais c'est une expérience marquante en 1992-93, lors d'un séjour en Uruguay, dans le cadre du programme Jeunesse Canada Monde, qui a profondément ancré sa volonté de s'ouvrir à l'autre. L'accueil inconditionnel de sa famille d'accueil l'a touchée et motivée à s'impliquer, à son retour, dans le soutien aux nouveaux arrivants et nouvelles arrivantes au Canada.

Depuis, elle travaille dans un programme de francisation, où elle accompagne les personnes immigrantes avec empathie, humanité et ouverture. Elle considère que la rencontre interculturelle permet une remise en question personnelle enrichissante.

Ce n'est pas un rejet de sa propre culture, mais une occasion de la comprendre autrement, en découvrant les richesses des autres. Aux jeunes générations souhaitant bâtir des ponts entre les cultures, elle conseille de poser des questions plutôt que de juger. Elle rappelle l'importance de l'ouverture, de l'empathie et de l'humilité face à la différence.

Ses valeurs fondamentales sont la justice sociale, la solidarité, le respect de l'environnement et de la dignité humaine. Elle croit fermement que chaque geste compte et qu'un accueil chaleureux peut transformer l'intégration d'un nouvel arrivant.

Enfin, elle espère que son action sera perçue comme un travail d'intégration, et non d'assimilation. Pour elle, créer des ponts culturels est non seulement essentiel, mais profondément gratifiant et porteur d'avenir. Elle espère avoir contribué à transmettre aux personnes qu'elle aura côtoyées le désir de s'engager pleinement dans leur nouvelle communauté.

SSRI SEMAINE
SHERBROOKE DES
RENCONTRES
INTERCULTURELLES

Trouver une identité et des valeurs communes

DANIEL BOLEIRA GUIMARAES

PROFESSEUR AGRÉGÉ, DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE
CHUS HÔTEL-DIEU, UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
IMPLIQUÉ DEPUIS 22 ANS

Installé au Québec depuis plus de 20 ans, ce psychiatre d'origine brésilienne a fait de l'accueil et de la santé mentale des personnes immigrantes et réfugiées, sa mission. Son engagement, nourri par sa propre expérience migratoire, s'est concrétisé en 2010 avec la création de la Clinique des réfugiés, un service pionnier dans la prise en charge psychologique des personnes réfugiées et demandeuses d'asile.

Ayant vécu lui-même les défis de l'immigration et de l'intégration, quand il a constaté le manque de services adaptés pour ces personnes, il n'a pas pu rester les bras croisés. Depuis, il a accompagné des centaines de familles, écouté des récits marqués par la guerre, la violence, l'exil, mais aussi par une incroyable force de vie.

À ceux qui souhaitent bâtir des ponts entre les cultures, notamment les jeunes, il prodigue un conseil simple mais puissant : il ne faut pas rester à attendre, mais aller vers l'autre. Selon lui, il ne s'agit pas de perdre son identité, mais d'enrichir la société avec les meilleures valeurs de chacun.

Les valeurs qui guident ses actions au quotidien sont claires : dignité humaine, respect, liberté, égalité. Avant de poser un diagnostic, il écoute. Il s'intéresse à la culture de la personne, à sa perception de sa propre souffrance.

Dans 10, 20 ou 30 ans, il espère qu'on se souviendra de lui comme d'un psychiatre proche des gens, qui a su sortir des murs de l'hôpital pour aller vers la communauté. « Je ne suis pas un génie, ni un révolutionnaire. Mais j'ai voulu faire ma part. Si on retient que j'ai été utile et humain, ce sera déjà beaucoup. »

**Ne pas hésiter
à aller vers
l'autre**

MOHAMED SOULAMI

DIRECTEUR GÉNÉRAL
DE ACTIONS INTERCULTURELLES
IMPLIQUÉ DEPUIS 28 ANS

SSRI SEMAINE
SHERBROOKOISE DES
RENCONTRES
INTERCULTURELLES

Originaire du Maroc, Mohamed Soulami a toujours été animé par une curiosité sincère envers les autres. Sociable et ouvert, il s'intéresse profondément aux cultures et à ceux qui les portent. À son arrivée dans la ville de Sherbrooke, il a été frappé par la richesse de la diversité... mais aussi par le manque de connaissance entre les communautés. Ce constat l'a poussé à s'engager activement pour favoriser le dialogue interculturel.

Son message, surtout à destination des jeunes générations, est simple : « N'ayez pas peur d'aller vers l'autre. » Selon lui, un simple « Bonjour » peut être le point de départ d'une relation, d'un respect mutuel, et même d'un vivre-ensemble harmonieux. Il insiste sur le rôle central de la communication pour déconstruire les peurs et dépasser l'indifférence. Mohamed Soulami milite pour une société où chacun, quelle que soit son origine, puisse s'épanouir pleinement.

Il parle « d'enlever les cailloux dans l'engrenage » — ces obstacles invisibles qui freinent l'intégration sociale ou professionnelle. En libérant ce potentiel humain, c'est toute la société qui gagne en créativité, en innovation et en cohésion.

Il estime que son rôle n'est qu'une petite partie d'un grand mouvement. Dans 10, 20 ou 30 ans, il espère qu'on retiendra non pas son nom, mais l'élan collectif auquel il a contribué. Il voit la diversité comme une force motrice de l'inclusion, et la ville de Sherbrooke comme un modèle à préserver. Mais pour cela, il faut préparer la relève. C'est aux jeunes de reprendre ce flambeau, de devenir les nouveaux leaders de l'inclusion.

Il conclut avec un proverbe arabe : « Une main seule n'applaudit pas. Avec deux mains, on applaudit. Avec plusieurs mains, on fait des ovations. » Un appel à unir les forces pour bâtir une société plus solidaire et plus humaine.

**Tendre la main
vers l'autre
pour bâti
des ponts**

MERCEDES ORELLANA

EX-DIRECTRICE DU SERVICE D'AIDE AUX NÉO-CANADIENS
(À LARETRAITE), CONSULTANTE EN INTERCULTUREL,
FORMATRICE ET INTERPRÈTE. IMPLIQUÉE DEPUIS 38 ANS

SSRI SEMAINE
SHERBROOKOISE DES
RENCONTRES
INTERCULTURELLES

Depuis son arrivée au Québec, Mercedes a tissé des liens entre les cultures avec une générosité naturelle.

Originaire du Salvador, elle avait déjà une ouverture sur le monde grâce à des liens familiaux italiens, espagnols et allemands. C'est toutefois grâce aux cours de français, entourée de personnes venues d'Afrique, d'Amérique latine ou d'Europe de l'Est, qu'elle prend pleinement conscience de la richesse de la diversité québécoise. Pour elle, la langue française est le point commun pour pouvoir discuter, se découvrir et se faire des amis. Accueillie par le Service d'aide aux néo-canadiens, elle s'engage rapidement comme bénévole, notamment dans le programme de jumelage interculturel, qui permet une véritable rencontre entre familles immigrantes et québécoises. Elle y voit un outil essentiel pour bâtir des ponts durables.

Son conseil aux jeunes qui souhaitent créer des ponts entre les différentes cultures : oser faire le premier pas.

Un simple bonjour ou une question peuvent ouvrir la voie à une belle relation. L'ouverture d'esprit, la curiosité bienveillante et le respect mutuel sont, selon elle, des clés essentielles.

Aujourd'hui encore, elle s'investit dans des projets communautaires : administration d'une entreprise d'économie sociale, participation au comité contre le racisme et les discriminations de l'Instance de concertation en immigration, etc. Animée par des valeurs d'ouverture, de respect et de non-jugement, elle croit que chaque personne a quelque chose à offrir à la société, et que le respect de soi est la première étape vers le respect des autres.

Dans 10, 20 ou 30 ans, elle espère qu'on se souviendra d'elle comme d'une personne accessible, chaleureuse, toujours prête à tendre la main : « Je ne suis pas parfaite, mais consciente de mes biais. C'est ce qui me permet d'évoluer et de contribuer à une société plus inclusive, plus humaine. »



Chercher les ressemblances plutôt que les différences

MARIAME CISSÉ

DIRECTRICE ADJOINTE ET RESPONSABLE DU COMITÉ FEMMES DE LA FÉDÉRATION DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES DE L'ESTRIE. IMPLIQUÉE DEPUIS 31 ANS

Originaire du Mali, Mariame Cissé a grandi dans un environnement riche de diversité ethnique et culturelle, où l'ouverture à l'autre était une valeur quotidienne. Cette culture de respect et d'accueil l'a naturellement guidée dans son parcours, même après son arrivée au Québec. Pour elle, bâtir des ponts entre les cultures n'est pas un choix, mais une évidence.

Son engagement pour l'inclusion et l'interculturel se traduit par des actions concrètes : bénévolat, projets communautaires, accompagnement des nouveaux arrivants. Elle oeuvre à créer des espaces de rencontre entre la communauté malienne et la société d'accueil, en veillant toujours à ce que personne ne se sente exclu. Promouvoir l'usage du français dans les activités est une manière, pour elle, de garantir une participation équitable.

Un aspect central de son action est aussi le soutien aux femmes immigrantes, souvent confrontées à des obstacles malgré leurs compétences.

À travers la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, elle développe des projets pour valoriser les familles immigrantes, favoriser leur autonomie et encourager les liens avec la société québécoise. Des initiatives simples comme des ateliers culinaires ou des événements dans les parcs deviennent des occasions de créer des liens.

Mariame Cissé croit profondément au potentiel des jeunes générations. Elle les invite à saisir les occasions d'ouverture offertes aujourd'hui et à voir l'interculturel non comme une barrière, mais comme une richesse.

Ses valeurs sont essentiellement celles d'ouverture, de justice sociale, de solidarité et de respect. Son souhait : que chaque personne occupe sa place, peu importe son origine.

Ce qu'elle aimeraient simplement qu'on retienne de son parcours : une femme engagée, qui agit avec conviction pour une société inclusive, équitable et tournée vers l'avenir.



Mettre de l'eau dans son vin, chacun de son côté

MICHÈLE VATZ LAAROUSSI ET ABDELAZIZ LAAROUSSI

COFONDATEURS DU RIFE
RENCONTRE DES FAMILLES INTERCULTURELLES DE L'ESTRIE
IMPLIQUÉS DEPUIS 32 ANS

Inspirés par la diversité culturelle et le désir de créer un véritable espace d'échange, ce couple arrivé de France à Sherbrooke en 1992 a cofondé, en 1993, l'organisme Rencontres interculturelles des familles de l'Estrie (RIFE). Leur engagement est né de la volonté d'aller au-delà des associations communautaires ethniques, en misant sur un modèle inclusif où aucune nationalité ne domine. Ce choix a permis la participation de personnes venues d'horizons divers, favorisant ainsi l'intégration et les liens sociaux.

Un conseil aux jeunes (et surtout aux parents) qui souhaitent créer des ponts entre les différentes cultures : cultiver dès l'enfance l'ouverture à l'autre, en créant des occasions concrètes de rencontre. Les enfants peuvent aussi être des vecteurs d'ouverture pour leurs parents.

Pour eux, l'interculturel est un terreau dans lequel ils ont grandi, évolué, et qu'ils souhaitent transmettre.

L'engagement de Michèle et Abdelaziz est guidé par des valeurs fortes : solidarité, respect, justice sociale et inclusion. Ils soulignent l'importance d'un dialogue sincère, d'une écoute active, et du respect des différences sans jugement. L'ouverture, selon eux, commence par la reconnaissance des expériences de chacun, au-delà des stéréotypes ou appartenances religieuses.

Dans 10, 20 ou 30 ans, ils aimeraient qu'on retienne de leur parcours que l'interculturel est un atout fondamental du Québec. C'est ce qui les a retenus à Sherbrooke et ce qui continue de faire vivre leur engagement. Ils craignent qu'en se refermant sur des identités figées, la société perde cette richesse essentielle. Pour eux, une société qui valorise l'interculturel est une société vivante, capable de se renouveler et de s'enrichir continuellement.



BIENVENUE À SHERBROOKE, HISTOIRE D'IMMIGRATION : FABIENNE JÉRÉMIE



Ange SIMOUN'HI

Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc

Grâce au projet *Bienvenue à Sherbrooke*, soutenu par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI), un des volets de ce projet consiste à faire connaître le parcours des personnes immigrantes qui appellent aujourd'hui Sherbrooke, leur nouvelle maison. Les histoires qui seront partagées ici seront compilées en vue de la publication d'un livre numérique.

« Le Canada devait n'être qu'un rêve éphémère, une escapade de deux semaines tout droit sortie des brochures touristiques. En quittant Port-au-Prince, Fabienne et son mari ne s'attendaient pas à ce que les paysages enchantés du Vieux-Montréal et de Québec, si souvent admirés sur leurs écrans, deviennent un jour le décor d'une vie à réinventer. »

Sa vie prend un tournant lorsque Fabienne Jérémie arrive à Montréal le 16 octobre 2024 avec son mari pour deux semaines de vacances. Ils voulaient visiter le Vieux-Montréal, la ville de Québec, et découvrir le Canada.

Originaire d'Haïti, « ce pays tropical où la chaleur du climat se double toujours d'une chaleur humaine », elle évoque avec fierté sa terre natale, sans pour autant occulter la réalité d'une nation fragilisée par l'instabilité politique et l'insécurité.

Alors que le couple s'apprêtait à rentrer, le Canada a reporté tous les vols vers Haïti, suite à des tirs visant l'aéroport de Port-au-Prince. Des mesures spéciales leur permettent d'obtenir un permis de travail ouvert jusqu'en 2027. Le choc est total. Ils avaient tout laissé : carrières, vie sociale.

L'intégration s'annonce difficile. Sans réseau ni historique de crédit, trouver un logement semble impossible. Une connaissance originaire d'Haïti, déjà installée à Sherbrooke, leur offre un toit. C'est ainsi que Fabienne atterrit dans cette ville qu'elle ne connaissait pas.



L'adaptation est un défi de tous les instants. Le climat, d'abord : venant d'un pays tropical, l'hiver canadien fut une épreuve. « Venir en visite, c'est beau, c'est différent, on aime, raconte-t-elle. Mais rester pour y vivre, c'est une tout autre réalité. »

Si Fabienne a fait de grands pas (changer son permis, acheter une voiture, trouver un travail), une frustration demeure : la non-reconnaissance de ses diplômes. Son évaluation académique reconnaît pourtant un niveau équivalent au baccalauréat en commerce, mais son statut l'empêche de poursuivre des études ou d'exercer dans son domaine. Son mari subit le même sort : sa maîtrise allemande en administration des affaires n'étant pas reconnue, il travaille comme préposé alimentaire. Une situation d'autant plus frustrante qu'il bénéficiait d'une réelle valorisation professionnelle en Haïti.

La vie quotidienne n'est pas simple non plus. Fabienne n'a pas de couverture médicale : elle ne peut pas se permettre d'être malade et doit recourir à des remèdes maison. Elle vit également avec la douleur déchirante de n'avoir pu, après le décès de son père survenu le 23 août 2025, retourner à Haïti assister à ses funérailles à cause de la situation sécuritaire.

Son pays lui manque profondément. Très active dans des organisations de femmes là-bas, elle n'a pas encore trouvé comment s'intégrer ici. « Je suis une personne sociale... Pour l'instant, je vais travailler et je rentre chez moi. Le côté social me manque beaucoup. »

Malgré les épreuves, Fabienne cultive un optimisme remarquable. « Je garde espoir, car je suis fondamentalement positive » confie-t-elle. « Sherbrooke et ses habitants m'inspirent. »

Entre espoirs, frustrations et résilience, l'histoire de Fabienne illustre les défis complexes de l'immigration et la force qui permet de bâtir une nouvelle vie, même lorsqu'elle commence par un hasard.

Avec la participation financière de :

LES SUPERSTITIONS AFRO-CARIBÉENNES : QUAND L'INVISIBLE FAÇONNE LE QUOTIDIEN



Roukayatou IDRISSE ABDOULAYE

Responsable du dossier immigration

Ville de Sherbrooke

Un soir où j'étais tranquillement assise à lire des histoires sur mon téléphone, je suis tombée sur un bref reportage traitant des superstitions en Afrique. Cela m'a donné l'idée d'écrire cet article sur des superstitions que j'ai entendues dans mon entourage... des actions ou des gestes qu'on nous interdisait de poser, parfois sans nous dire vraiment pourquoi. On savait simplement que si on faisait la sourde oreille, on risquait de s'attirer des ennuis.

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler de certaines de ces superstitions. Des histoires et des légendes qu'on entend autant dans certains pays d'Afrique que dans les Caraïbes (n'oublions pas que nous sommes toutes et tous afrodescendants).

• IL NE FAUT PAS BALAYER LA NUIT

On dit que balayer la nuit chasse la chance et les bénédictions de la maison. Le balai enlèverait non seulement la poussière, mais aussi la prospérité, les bonnes nouvelles ou même la protection des ancêtres.

Dans certaines régions, c'est aussi lié aux esprits : balayer après la tombée de la nuit risquerait de réveiller ou fâcher les esprits qui circulent. Les humains vivent le jour et les esprits vivent la nuit. Tout comme nous vaquons à nos occupations le jour, les esprits le font la nuit.

Balayer la nuit, c'est aussi une manière d'éviter que les gens voient ce qu'on balaie. Dans les villages, balayer la nuit pouvait donner l'impression qu'on essayait de cacher des choses suspectes (comme des poudres ou des gris-gris de sorcellerie).

• IL NE FAUT PAS REGARDER UN MIROIR LA NUIT

Le miroir est vu comme un portail spirituel. La nuit, quand l'énergie est plus « silencieuse » et que les esprits circulent, regarder dans un miroir risquerait de te mettre face à une entité ou un ancêtre au lieu de ton reflet, ce qui peut avoir des conséquences négatives.

On craint aussi que l'âme, considérée comme plus vulnérable la nuit, puisse se perdre ou être piégée dans le miroir (on a déjà vu des



films d'horreur basés sur le miroir qui aspire autant l'âme que la personne elle-même... et clairement pas pour l'amener au paradis).

Dans certaines croyances, regarder un miroir la nuit, c'est s'attirer le mauvais œil ou les forces occultes qui profitent de l'obscurité.

• IL NE FAUT PAS FAIRE DU VACARME DANS LA SALLE DE BAIN, ET CE, À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE

Dans le vaudou haïtien et d'autres croyances populaires, la salle de bain est considérée comme un lieu où les esprits peuvent entrer (certains aiment les lieux humides et sombres). Ils peuvent percevoir le vacarme comme un manque de respect et se sentir provoqués.

• IL NE FAUT PAS BALAYER LES PIEDS D'UNE PERSONNE

Dans beaucoup de cultures africaines (Nigeria, Niger, Cameroun, Congo, etc.), si on balaie les pieds de quelqu'un, on dit qu'il ou elle ne se mariera jamais. Le balai « chasse » sa chance amoureuse et coupe son chemin.

En Haïti, on associe parfois cela à l'idée que le balai emporte les opportunités et les bénédictions de la personne dont les pieds ont été balayés.

Dans certains contextes, on croit même que balayer volontairement quelqu'un peut être une façon de lui jeter un sort ou de l'« effacer » symboliquement.

J'en ai plusieurs autres, mais je vais m'arrêter ici pour aujourd'hui.

Je sais que les croyances ne restent que des croyances, qu'elles ne fonctionnent que quand on y croit... mais faites attention à vous.



LE CONTACT HUMAIN, UN PUISSANT ALLIÉ POUR LA SANTÉ MENTALE

Myrthô OUELLETTE, Agente de planification de programmation et de recherche

Mélissa GÉNÉREUX, Médecin-conseil

Direction de santé publique de l'Estrie

Des liens sociaux forts et bienveillants favorisent une bonne santé mentale. Les liens sociaux sont les relations qu'on entretient avec d'autres personnes comme des voisins et voisines, des amis et amies, des collègues de travail, des membres de la famille, des personnes qui travaillent à notre école ou encore dans un organisme qu'on fréquente. L'important n'est pas d'avoir un immense réseau social. Ce qui fait du bien, c'est d'avoir autour de soi quelques personnes auprès desquelles on se sent bien et en qui on a confiance.

- Pouvoir compter sur des gens diminue le stress.
- Les liens sociaux influencent le sentiment de sécurité.
- Sentir qu'on fait partie d'une communauté aide à avoir confiance en soi, à ressentir que notre vie est importante pour d'autres et croire qu'on est capable de réussir.
- Les liens sociaux permettent d'avoir du soutien lorsqu'on vit des difficultés.
- Parler de nos expériences positives augmente notre bien-être.

Certaines personnes ont plus de difficulté que d'autres à développer des liens sociaux. Plusieurs situations peuvent faire en sorte qu'une personne soit isolée, sans que ce soit sa faute. Pensons aux personnes nouvellement installées dans le quartier ou aux personnes qui vivent seules. Certaines personnes sont rejetées par la société en raison de leurs différences; on parle alors d'exclusion sociale. Plusieurs activités et organismes contribuent à briser l'isolement et à développer des liens sociaux dans le quartier :

- L'Accorderie facilite l'entraide en invitant chaque personne à partager ses connaissances et ses talents. Informations : 819 780-2867.
- Préparer ou partager un repas aide à créer des liens avec de nouvelles personnes!
 - Les dîners de La Casserole de la Maison des grands-parents ont lieu le 2^e et le 4^e mercredi du mois. Tout le monde peut y participer. C'est gratuit. Réservez votre place au 819 820-9803, poste 1.
 - Les brunchs d'Ascot en santé ont lieu le dernier jeudi du mois. Gratuit pour les gens du quartier d'Ascot. Informations : 819 342-0996

- Cuisinez en groupe et participez à des ateliers à la cuisine collective Le Blé d'Or. Informations : 819 820-1231

On peut favoriser l'inclusion en posant de petits gestes individuels comme sourire et saluer les personnes qu'on croise. Pour lutter contre les préjugés qui contribuent à l'exclusion, on doit se questionner sur nos propres préjugés. Tout le monde en a, reconnaître les nôtres est la première étape pour les combattre.

Vous connaissez une personne qui vit de l'isolement? Voici quelques idées pour l'aider à développer son réseau social :

- **L'écouter, s'intéresser réellement à elle.** Aller vers les autres demande de la confiance en soi. En vous intéressant sincèrement à elle, vous l'aiderez à développer cette confiance.
- **Lui transmettre de l'information sur des activités liées à ses intérêts.**
- **L'inviter à participer avec vous** à une activité ou à visiter un organisme communautaire. La nouveauté peut être intimidante. Votre présence sera rassurante.

En cultivant les liens de bienveillance autour de nous, nous développons la capacité de notre communauté à mieux faire face aux difficultés et nous favorisons la santé mentale positive de tous et toutes.

RESSOURCES DISPONIBLES TOUS LES JOURS

Si vous vous sentez seul ou seule et avez envie de parler

- **Secours-Amitié Estrie :**
Téléphone : 1 800 667-3841 (de 8 h le matin à 3 h la nuit)
- **Tel-jeunes (pour les 12 à 17 ans) :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (de 6 h le matin à 2 h la nuit)
Texto ou clavardage : 514 600-1002 (de 8 h à 22 h 30)

Si vous avez besoin d'aide (stress, difficulté dans votre famille, deuil, etc.)

- **Info-Social :**
Téléphone : 811 option 2 (24 h sur 24)

Si vous pensez au suicide ou si vous avez des inquiétudes pour une autre personne,appelez maintenant

- **Ligne de prévention du suicide :**
Téléphone : 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE) (24 h sur 24)

Appelez le 911 tout de suite si vous ou quelqu'un d'autre êtes en danger.

LE POUVOIR DE LA NATURE SUR LA SANTÉ MENTALE

Myrthô OUELLETTE, Agente de planification de programmation et de recherche

Mélissa GÉNÉREUX, Médecin-conseil

Direction de santé publique de l'Estrie

Le contact avec la nature a plusieurs bienfaits sur la santé mentale. Diminution du stress, augmentation de la concentration, amélioration de la confiance en soi, voilà plusieurs bonnes raisons d'ajouter une dose de nature à notre quotidien!

SEPT MOYENS SIMPLES D'ÊTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE TOUS LES JOURS :

1. Regarder des photos ou des vidéos de nature.
2. Regarder un arbre par la fenêtre.
3. Avoir des plantes et en prendre soin.
4. Observer les oiseaux et les écureuils.
5. Flatter un chat, un chien ou un autre animal.
6. Regarder les étoiles.
7. S'asseoir ou marcher dans un parc.

LES COUPS DE CŒUR DE GENS DU QUARTIER POUR PROFITER DE LA NATURE À SHERBROOKE :

- Les autobus qui permettent de se rendre dans plusieurs parcs à Sherbrooke. (Caroline)
- Le parc du Domaine-Howard et ses fleurs. Cet endroit est idéal pour de courtes marches et est accessible en fauteuil roulant. (Geneviève)
- Marcher hors-sentier au Boisé Ascot-Lennox. Mon chien adore y courir. (Marion)
- La variété des milieux traversés par la piste cyclable qui longe la rive est de la rivière Saint-François. (Jacques)
- La vue spectaculaire au Sanctuaire du Sacré-Cœur de Beauvoir. (Dominique)
- Admirer les étoiles et prendre conscience de l'immensité de l'Univers. (Élyse)
- Marcher pieds nus sur un sentier. (Charlène)
- Les sentiers du parc Lucien-Blanchard offrent des trajets de marche courts et d'autres plus longs. (Sylvie)
- Marcher ou glisser l'hiver à la base de plein air André-Nadeau. (Maryse)
- Avoir pu planter des arbres sur le terrain de son immeuble à logements avec l'encouragement du propriétaire de l'immeuble. (Geneviève)



Crédit : RPMB

Merci aux personnes présentes au Café Baobab le 24 septembre dernier qui ont partagé avec générosité leurs coups de cœur.

PROTÉGEZ-VOUS DES TIQUES :

Portez des vêtements longs, mettez du chasse-moustiques et examinez bien tout votre corps après votre activité. Plus d'informations :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/infections-et-maladies-transmissibles/maladies-transmises-par-les-tiques>

VOUS VOUS SENTEZ TRISTE EN AUTOMNE ET EN HIVER? SORTEZ DEHORS!

À partir de l'automne et en hiver, il y a moins d'heures d'ensoleillement. Le manque de lumière naturelle peut causer la déprime saisonnière. On peut ressentir du découragement, du stress, de la tristesse, avoir tendance à s'isoler et même être en colère plus facilement. Sortir dehors durant la journée est une très bonne façon de combattre la déprime saisonnière. Ça permet de nourrir notre cerveau de soleil! Voici quelques trucs pour passer plus de temps à l'extérieur l'hiver :

- Aider votre corps à s'adapter au froid. Le corps s'habitue peu à peu au froid. Plus on sort souvent à l'extérieur l'hiver, moins on a froid.
- Choisir les bons vêtements.
Pour des vêtements d'hiver à petit prix :
 - Comptoir familial (1555, rue Dunant)
 - La Chiffonnerie de la Maison des grands parents (1265, rue Belvédère Sud)
 - Friperie de l'Intervention de quartier (pour les personnes du quartier d'Ascot seulement et vivant une précarité financière)
- Débuter par des activités simples comme la marche.
- Faire des activités en groupe. Avec une personne que vous connaissez ou dans le cadre d'une activité organisée, être en groupe aide à la motivation et fait du bien au moral.
- Essayer de nouveaux sports ou activités (patin, glissade, etc.). La Patinoire Bleu Blanc Bouge (parc Alfred-Élie-Dufresne) prête gratuitement des patins et de l'équipement de hockey.
- Participer à des événements (ex. Carnaval).

Chaque minute passée en contact avec la nature est bénéfique pour notre santé mentale, profitons-en!

SANTÉ MENTALE ET MIGRATION : COMMENT PRENDRE SOIN DE SON CŒUR DANS UN NOUVEAU PAYS



Andres CARDOSO GUTIÉRREZ

Journaliste

Migrer implique bien plus qu'un simple changement de pays : c'est quitter sa famille, ses amis, sa langue, ses coutumes et son sentiment d'appartenance. Pour de nombreuses personnes immigrantes, cette expérience peut profondément transformer la vie, mais aussi affecter la santé mentale.

Selon la psychologue Mónica Alarcón M., « les immigrants arrivent avec beaucoup de force, d'espoir et le désir de construire un avenir meilleur, mais avec le temps, cette énergie initiale peut être affectée par le deuil migratoire, l'adaptation culturelle et le sentiment de perte ».

LE POIDS ÉMOTIONNEL DU DÉPART

La nostalgie, la solitude et la peur de l'échec sont fréquentes chez ceux et celles qui commencent une nouvelle vie dans un pays étranger. « Le changement n'est pas seulement géographique : il est émotionnel. On perd la connexion avec l'endroit où s'est formée sa propre identité », explique Alarcón.

Les problèmes les plus fréquents sont l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil et, dans les cas extrêmes, le stress post-traumatique, notamment chez les réfugiés ou les migrants ayant vécu la violence ou le déplacement.

« L'anxiété survient à cause de l'incertitude sur l'avenir et des difficultés d'intégration; la dépression est liée à la solitude et à la déconnexion; et les deuils migratoires non résolus sont plus fréquents qu'on ne le pense », précise la psychologue.

STRATÉGIES POUR PRÉSERVER LA SANTÉ MENTALE

Prendre soin de sa santé mentale n'est pas un luxe, c'est une nécessité. La psychologue propose plusieurs recommandations pratiques :

- Créer des réseaux de soutien, même petits, comme un ami, un groupe communautaire ou une activité locale.
- Maintenir un lien avec ses racines, à travers la musique, la cuisine ou la langue maternelle.
- Se donner du temps pour s'adapter, en comprenant que migrer est un processus, pas un objectif immédiat.



- Chercher une aide professionnelle dans les services locaux de santé, comme les CLSC ou les CIUSSS, où des psychologues et travailleurs sociaux sont disponibles.

COMMENT IDENTIFIER LA DÉPRESSION

Alarcón avertit que la dépression ne se manifeste pas toujours par la tristesse. Chez les personnes immigrantes, elle peut apparaître comme de l'épuisement, un manque de motivation, des difficultés de concentration ou un sentiment de vide. Les signes importants incluent :

- Perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées.
- Modifications du sommeil ou de l'appétit.
- Sentiment de culpabilité, d'inutilité ou de désespoir.
- Pensées négatives récurrentes sur l'avenir.
- Pleurer fréquemment ou sentir qu'on ne peut pas gérer sa journée.

Si ces symptômes durent plus de deux semaines et affectent la vie quotidienne, il est essentiel de chercher de l'aide professionnelle.

CONSEILS POUR CELLES ET CEUX QUI FONT FACE À LA DÉPRESSION

- Ne pas se sentir seul ou honteux : la dépression n'est pas un échec personnel.
- Accepter l'aide professionnelle : thérapie, groupes de soutien et, si nécessaire, traitements médicaux.
- Se permettre de ressentir : pleurer, parler, écrire ou partager sont des moyens de libérer la douleur.
- Rester connecté à la vie : sortir marcher, profiter de la nature ou socialiser.

« Migrer est un acte de courage, et prendre soin de sa santé mentale est la continuation de cet acte d'amour-propre », conclut la spécialiste. Avec accompagnement, compréhension et temps, le bien-être peut fleurir, rappelant que derrière chaque histoire migratoire se cachent résilience et espoir.

L'ÉTAT DES DROITS EN SANTÉ MENTALE AU QUÉBEC



Claude MOREAU

Président de Pro-Def Estrie

Organisme de promotion et de défense de droits en santé mentale

D'abord, mettons quelque chose au clair. J'ai un parti pris puisque je milite pour les droits des personnes premières concernées depuis 2009. Donc, j'ai un biais et je l'assume.

Ceci dit, voici la situation. Le 17 mai 2023, le ministre délégué aux Services sociaux, Lionel Carmant, a demandé à l'Institut québécois de la réforme du droit et de la justice (IQRDJ) de réviser la loi p-38.001, ou *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui*. Il s'agit d'une loi d'exception du Code civil du Québec qui permet l'évaluation psychiatrique et la garde provisoire d'une personne lorsque son état mental représente un danger grave et immédiat.

Ce mandat comprenait une recherche et de la consultation publique. Il incluait dans un premier temps un portrait de la situation québécoise, une revue de la littérature et une analyse comparative avec d'autres juridictions ainsi que des entretiens avec des acteurs clés, un forum et un sondage public. Ensuite, l'IQRDJ a demandé aux partenaires concernés de présenter des mémoires pour étayer leur argumentaire et procéder à leur analyse.

Le rapport final comprendra l'ensemble des travaux et consultations de tous les chantiers. Ce rapport doit être déposé fin 2025 auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Là où le bât blesse et ce qui met les organismes de défense des droits en santé mentale en colère, c'est que le gouvernement a déjà décidé de présenter un projet de loi pour modifier la loi sans attendre le dépôt du rapport de l'IQRDJ. Il le fait principalement pour répondre aux demandes de l'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) et de CAP santé mentale, un organisme regroupant des parents et des proches.

On verrait dans ce projet de loi, entre autres, la création d'un tribunal de la santé mentale où les psychiatres auraient libre jeu d'interner



et de traiter contre son gré une personne sans avoir à passer devant un juge comme c'est le cas présentement.

En tant que personne première concernée, je trouve cela déplorable. Ce qui est planifié est une atteinte aux droits fondamentaux d'une personne, tels que garantis par la *Charte des droits et libertés de la personne*. Les droits des personnes premières concernées, au lieu d'avancer, vont reculer. Allons-nous revenir au temps des asiles comme il en existait dans les années 50?

Le tout se fait au nom de la sécurité publique. Contrairement à la croyance générale, les personnes vivant un problème de santé mentale ne représentent qu'une infime proportion des personnes commettant des actes violents. En fait, elles sont plutôt à risque d'être des victimes d'actes de violence que d'en commettre.

C'est pourquoi je vais toujours me battre pour les droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
819 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

LE SUICIDE : UN SUJET TABOU

Sébastien DOYON

Directeur adjoint

JEVI, Centre de prévention du suicide - Estrie

Malgré des efforts pour sensibiliser la population et soutenir les personnes en détresse, encore aujourd’hui, le suicide demeure un sujet tabou. Au Québec, trois personnes s’enlèvent la vie chaque jour. Il s’agit d’un sujet parfois difficile à aborder puisqu’il amène son lot de questionnements et d’incompréhension. Sans même nous en rendre compte, nous véhiculons parfois des mythes au sujet du suicide, qui nous amènent à interpréter certains signes et à intervenir différemment auprès des personnes suicidaires. Nous en avons retenu quelques-uns et nous vous invitons à y réfléchir avec nous.

LES PERSONNES SUICIDAIRES SONT-ELLES FORMELLEMENT DÉCIDÉES À MOURIR?

La souffrance qui perdure entraîne chez la personne un sentiment de désespoir et d’impasse face à sa situation. En réalité, la personne suicidaire veut cesser de souffrir et non mourir. Elle est ambivalente quant à son désir de vivre et son impossibilité à continuer de souffrir.

FAUT-IL ÊTRE LÂCHE OU COURAGEUX POUR SE SUICIDER?

Quand on pense au courage et à la lâcheté, on pense en termes de choix et l’on projette notre propre conception du suicide sur l’autre. Or, une personne ne se suicide pas par choix, mais par manque de choix. La personne suicidaire n’y voit là ni courage, ni lâcheté. Sa vie lui est insupportable. Elle a atteint sa limite de tolérance face à sa souffrance et elle ne voit plus d’autres façons d’arrêter de souffrir.

LES PERSONNES QUI PARLENT DE SE SUICIDER VEULENT-ELLES ATTIRER L'ATTENTION OU MANIPULER?

Il faut toujours prendre les verbalisations suicidaires au sérieux. Elles sont des appels à l'aide. On doit aussi faire attention aux verbalisations répétées et à celles qui s'étendent sur une longue période. La répétition du message peut avoir l'effet de l'homme qui criait au loup, c'est-à-dire de désensibiliser l'entourage face à l'importance de la situation.



PARLER DU SUICIDE ENCOURAGE-T-IL LE PASSAGE À L'ACTE?

Le suicide est un sujet dérangeant, dont on parle difficilement. Pourtant, c'est en parlant du suicide que l'on peut démythifier ce sujet et parvenir à aider une personne suicidaire. Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide, oui, mais pas n'importe comment! On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louanger quelqu'un qui s'est suicidé en qualifiant son geste d'héroïque.

Il est important de retenir que nous pouvons tous et toutes jouer un rôle en prévention du suicide. Il suffit de tendre la main et d'accompagner la personne en détresse vers des ressources qui pourront la soutenir dans ce qu'elle vit.

JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie est un organisme communautaire qui offre des services en prévention du suicide auprès des personnes de tous âges, dans sept des neuf MRC de l'Estrie. Tous les services d'intervention sont gratuits. Ils sont offerts en face à face, auprès des personnes suicidaires, des proches de personnes suicidaires et des personnes endeuillées par le suicide. Il suffit de nous contacter au 819 564-1354 pour en faire la demande. Nous offrons aussi du soutien aux professionnels et professionnelles œuvrant auprès des personnes suicidaires.

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS : UN SOUTIEN POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



Jeannine ARSENEAULT

*Directrice
Journal Regards*

Le 24 septembre dernier, Regards a assisté au lancement de la programmation du Réseau d'éclaireurs estrien, un projet communautaire centré sur le bien-être collectif. Il s'est par la suite entretenu avec Mélissa Généreux, médecin-conseil à la Direction de santé publique de l'Estrie. Initialement créé en réponse à la pandémie de COVID-19 avec le soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux, ce réseau s'appuie sur les forces vives des communautés pour promouvoir la santé mentale, même parmi des personnes non spécialisées dans ce domaine.

Les éclaireurs, bien que non-professionnels de la santé, reçoivent une formation de base et des outils leur permettant de soutenir efficacement les autres. Le concept consiste à mettre à profit des ressources humaines issues de la communauté. Ce concept est né d'une initiative estrienne, suite à la tragédie de Lac-Mégantic. Le réseau a été déployé dans les neuf MRC de l'Estrie. Chacune dispose d'une coordination générale assurée par un organisateur ou une organisatrice communautaire.

Cette coordination joue un rôle clé dans le recrutement des éclaireurs et la liaison avec les organismes communautaires. Elle organise ou soutient divers événements et activités favorisant le bien-être, comme des colloques, des rencontres ou des projets locaux porteurs de sens. Les projets varient d'une région à l'autre, en fonction de leurs réalités propres. Par exemple, des initiatives comme celles de l'Accorderie des monts et des lacs ou du Café Baobab illustrent bien cette diversité régionale.



L'approche adoptée par le Réseau d'éclaireurs dépasse le cadre strictement médical. Elle met l'accent sur une vision globale et inclusive de la santé mentale, enracinée dans la culture, le lien social et le sentiment d'appartenance.

Ce modèle vivant et dynamique repose sur l'engagement des citoyens et citoyennes et leur participation à des activités porteuses de sens.

Bien que né en Estrie, le réseau a rapidement été étendu à d'autres régions du Québec, grâce à un financement initial du gouvernement. Il s'agit d'une collaboration souple, en constante évolution, qui répond aux besoins du terrain tout en redonnant aux gens un rôle actif dans leur communauté et leur bien-être.

Pour des informations complémentaires :
<https://www.santeestrie.qc.ca/ciusss/eclaireurs#:~:text=Le%20R%C3%A9seau%20d'%C3%A9claireurs%20en,r%C3%A9silience%20des%20Estriens%20et%20Estriennes.>

Réseau d'éclaireurs Automne 2025

Formation premiers secours psychologiques
Mardi 14 octobre
18h30 à 20h30
Baobab café - 1551 rue Dunant

Culture de la reconnaissance
Mercredi 22 octobre
18h30 à 20h30
Baobab café - 1551 rue Dunant

Apprendre à vivre avec la solitude
Mardi 2 décembre
18h30 à 20h30
Baobab café - 1551 rue Dunant

Thèmes à venir cet hiver

- La salutogenèse dans nos vies
- La polarisation
- Cotoyer l'itinérance

Pour connaître tous les détails de nos activités

Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca

L'Accorderie
des monts et des lacs

D'ÉCLAIREURS

LA CORDÉE, RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE : PERSPECTIVE D'UNE PERSONNE MEMBRE DE L'ORGANISME

Émilie LEBRUN
Membre active de La Cordée



Plusieurs personnes ayant vécu ou subi le système de santé mentale québécois pourraient témoigner de l'importance des ressources communautaires de soutien, comme La Cordée, ressource alternative en santé mentale. Cet organisme insuffle de l'espoir à ses membres et contribue à redonner de la force à ceux et celles qui pensent que tout s'est effondré à jamais dans leurs vies.

La Cordée vise, grâce à son équipe d'intervention, de coordination et de direction, à permettre à ses membres de se mettre en action. Elle favorise toujours l'apport et l'implication de ses membres. L'objectif est qu'ils puissent, en égalité avec tous les citoyens, développer et maintenir une santé globale. Cette santé englobe différents aspects de la santé, et non seulement la sphère mentale. Elle doit être véritablement satisfaisante du point de vue des membres eux-mêmes et leur permettre de retrouver leur pouvoir d'agir et leur dignité.

Les valeurs de La Cordée sont :

- ouverture
- entraide
- créativité
- respect
- plaisir

La vocation alternative de La Cordée implique qu'elle s'attarde à poser un regard différent sur les personnes confrontées à des enjeux de santé mentale, c'est-à-dire principalement, de mon point de vue :

- travailler à briser les préjugés de la société;
- ne pas s'attarder au diagnostic de la personne, ni à vouloir à tout prix mettre en pratique les façons traditionnelles de la psychiatrie;
- faire tomber le mur de division entre ces personnes et les personnes qui ne se considèrent pas comme vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Les personnes membres, soit celles que La Cordée accompagne en priorité dans ses services, proviennent de tous horizons sociaux,



économiques, culturels, académiques, etc. Ce qui les unit, de ce que j'ai constaté, c'est un vécu avec la psychiatrie traditionnelle, une volonté de trouver de la chaleur humaine et de la bienveillance en plus d'une volonté de participer à une ou plusieurs des activités offertes.

Je m'appelle Emilie Lebrun. Je suis membre de La Cordée depuis novembre 2024. J'ai vécu à de nombreuses reprises des hospitalisations que j'appelle également des internements en psychiatrie tellement ces séjours comportaient des traitements barbares. Je suis une militante proactive, depuis 2022 plus particulièrement, afin que la science psychiatrique revoie ses façons de faire (méthodes d'évaluation et de traitements incluses). De mon point de vue, ces dernières sont beaucoup trop arbitraires et subjectives. Elles peuvent porter atteinte à l'intégrité des personnes et être aberrantes par rapport à la visée soutenue par le personnel soignant d'aider les personnes aux prises avec des troubles mentaux. Je parle par expérience significative (personnelle et professionnelle) d'au moins 15 années. Malgré mes aléas avec la psychiatrie, je suis retournée sur le marché du travail, j'ai obtenu mon baccalauréat en biologie en 2014, j'ai été certifiée pair aidante en 2015 et j'ai travaillé à ce titre de façon rémunérée pendant quelques années. D'autres accomplissements dans mon parcours ont déjà contribué à me réaliser en tant que personne à part entière malgré mon passé psychiatrique. Je lutterai toujours en ce sens, sans que personne ne puisse m'en décourager totalement.

Je m'implique à La Cordée en tant que membre afin de bénéficier de leurs services, soit principalement pour briser mon isolement et ajouter une corde à mon arc dans ma contribution à faire changer les choses dans le domaine de la santé mentale au Québec.

L'ÉCOANXIÉTÉ, UN PHÉNOMÈNE GRANDISSANT

**Benjamin RANCOURT***Président de Merisia et citoyen du quartier d'Ascot*

A l'heure où on parle de plus en plus des conséquences des changements climatiques, et où le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) presse la société d'agir dès maintenant, davantage de citoyens et citoyennes disent ressentir de l'anxiété reliée à l'environnement. Signe que c'est un phénomène grandissant, celui-ci a désormais un nom : l'écoanxiété.

Ressentant moi-même cette forme d'anxiété, j'ai profité du fait qu'Action Saint-François, un organisme environnemental dédié à la protection du bassin versant de la rivière Saint-François, organisait une conférence à ce sujet pour y assister et en apprendre davantage.

Cette conférence, donnée le mardi 28 mars 2023, était animée par la Dre Mélissa Généreux, médecin spécialiste en santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS. Le titre de la conférence était « Écoanxiété : un réel défi pour la santé publique au Québec ».

À partir des notes que j'y ai prises et des recherches que j'ai effectuées, je vous livre ci-dessous quelques informations pour vous introduire à ce sujet.

QU'EST-CE QUE L'ÉCOANXIÉTÉ?

Pour bien définir ce qu'est l'écoanxiété, je vous propose de lire la définition offerte par l'Office québécois de la langue française, reproduite ci-dessous :

« Sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences. »

La conférencière en parlait comme d'un état d'inconfort psychologique qui est ressenti en lien avec les changements climatiques et les problématiques environnementales.

Ce n'est donc pas une maladie. En fait, l'écoanxiété peut être bonne pour la planète lorsqu'elle est présente en petite quantité, car elle peut pousser les individus la ressentant à agir pour la protection de l'environnement.



Toutefois, son côté négatif peut ressortir si la personne est trop affectée par celle-ci et qu'elle l'empêche de bien fonctionner au quotidien. L'écoanxiété peut ainsi se manifester par de l'inquiétude, de la nervosité, de la détresse, de la rumination et par des pensées intrusives. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à en parler à vos proches ou à un professionnel ou à une professionnelle de la santé.

QUELLES PERSONNES SONT PLUS À RISQUE DE DÉVELOPPER DE L'ÉCOANXIÉTÉ?

À travers des études menées avec des groupes de plus de 10 000 Québécois et Québécoises ainsi que d'autres études menées dans le monde, la Dre Généreux et son équipe ont été en mesure d'isoler certaines caractéristiques individuelles des personnes qui sont les plus à risque de développer de l'écoanxiété. En voici un résumé rapide : les jeunes adultes, les femmes, les personnes ayant un niveau d'éducation plus élevé ou celles ayant eu un problème de santé mentale, les travailleuses et travailleurs en environnement ainsi que les personnes vivant dans un endroit à proximité d'un lieu avec un préjudice environnemental actuel ou passé.

COMMENT GÉRER L'ÉCOANXIÉTÉ?

Il existe plusieurs stratégies et pistes d'action pour gérer l'écoanxiété. En voici trois :

- Se tenir informé de manière raisonnée. L'une des meilleures sources, selon moi, est unpointcinq.ca.
- Rester en contact avec la nature.
- S'impliquer dans des groupes environnementaux (ex. : Action Saint-François, Association citoyenne des espaces verts de Sherbrooke, Association pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox).

CONCLUSION

J'espère que la lecture de cet article vous a permis de mieux comprendre ce qu'est l'écoanxiété et, surtout, que ce n'est pas la fin du monde si vous la ressentez. J'espère donc que vous passerez à l'action, car il y a encore de l'espoir selon moi !

LA NATURE COMME PRESCRIPTION

Marie-Ange ARGUIN

Stagiaire,

Accorderie des monts et des lacs

Dans le contexte actuel où une bonne partie de la population vit du stress au quotidien, plusieurs personnes peuvent être portées à rechercher la solution qui leur fera du bien. Bon nombre de gens seront découragés d'entendre les recommandations habituelles : il suffit de pratiquer la méditation, de s'inscrire à un cours de yoga, ou encore de travailler sa respiration. Et si la nature était la solution? En effet, pour les gens qui sont incapables de rester en place et qui ont besoin d'être actifs, les propositions traditionnelles deviennent alors intéressantes, pour ne pas dire ennuyantes.

Heureusement, l'émergence du concept Shinrin-Yoku pourrait donner un nouveau souffle à la thérapie traditionnelle. Cette pratique, mise sur pied par le gouvernement japonais dans les années 1980, vise à faire ressentir à la population des bienfaits sur les plans mental et physique.

Tout d'abord, il est important de comprendre qu'en forêt, les arbres dégagent des phytocides. Mais qu'est-ce que c'est exactement? Ce sont des composés organiques qui leur permettent de se protéger contre certains micro-organismes. Les chercheurs ont remarqué



que lorsque nous inhalons ces particules, les hormones de stress sont réduites et le système immunitaire est renforcé, entre autres effets.

Par ailleurs, il existe des spécialistes qui utilisent l'intervention en contexte de nature et d'aventure, tels que les travailleurs sociaux et les psychologues, en guise d'outil thérapeutique. À titre d'exemple, de nombreux groupes d'adolescents et adolescentes partent chaque année en expédition afin de tenter de vaincre leurs dépendances de toutes sortes.

De plus, plusieurs études démontrent que ce type d'intervention permet aux jeunes de se concentrer sur l'instant présent et de réaliser qu'ils sont tous dans le même bateau. Dans un contexte où la nature est source importante de stress et d'anxiété, les jeunes doivent travailler en équipe et gérer leur propre stress en le transformant en actions concrètes pour ne pas nuire au groupe.

Bref, le Shinrin-Yoku a beaucoup à apporter à quiconque, que ce soit sur le plan physique ou psychologique. Cela étant dit, oserez-vous l'adopter?

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

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



485, rue du 24-Juin, Sherbrooke • 819 565-7646

BLACKILLNESS : DEBOUT, LA TÊTE HAUTE!



Marie-Ève SIROIS
Artiste militante

J'aimerais attirer votre attention sur la santé mentale des personnes racisées. La santé mentale est importante pour tout le monde. Une bonne santé procure un état de bien-être et nous permet de réaliser notre plein potentiel et de faire face aux aléas de la vie. Les études démontrent que ces groupes marginalisés sont sous-représentés quant à l'accès aux soins. Pourtant, cela ne veut pas dire que les communautés noires ne souffrent pas.

Leur santé se trouve affectée, voire dégradée par le racisme institutionnel qui instaure un sentiment de méfiance vis-à-vis des institutions. Des facteurs chroniques et persistants tels que le stress et la fatigue grignotent leur santé. On associe à la normalité le fait que les personnes noires soient malades. Pouvez-vous imaginer le double fardeau de la charge mentale de ces personnes? Pourtant, nommer cette charge mentale raciale, c'est déjà agir. La santé mentale, parlons-en.

Tout d'abord, plusieurs études et recherches sur les personnes racisées démontrent que la majorité d'entre elles ne connaît pas les principaux services en santé mentale. Certaines d'entre elles n'osent pas demander de l'aide. C'est ce qu'on appelle la stigmatisation culturelle. Peu de programmes psychiatriques sont adaptés. De plus, ces groupes n'interviennent presque pas dans l'amélioration de ces programmes par manque de représentation. En effet, il est difficile de tisser un lien de confiance avec le personnel professionnel qui n'est pas sensibilisé à ces réalités. Pour résorber ce phénomène, ces professionnels et professionnelles de la santé devraient mieux se former à l'approche ethnopsychiatrique. Ils offrirait une prise en charge en tenant compte des différences culturelles qui leur permettrait de fournir des soins cliniques compétents. Le personnel clinique serait en mesure de développer un leadership qui s'oppose au racisme.

De plus, se concentrer sur sa santé mentale peut être un privilège pour certaines personnes. Souvent, les membres de ces communautés se retrouvent avec une ou plusieurs médication. Ils



n'arrivent pas à identifier quels sont les symptômes de leur état de santé, les fragilisant encore plus. La recherche en santé mentale se doit d'être plus inclusive, responsable et pertinente afin d'en faire la promotion et d'adopter des stratégies innovatrices.

Préconiser une recherche respectueuse culturellement adéquate, équitable et inclusive viendra briser les tabous reliés à l'accès aux soins de santé. Les problèmes de santé mentale existent dans les communautés noires, et il est possible d'avoir du soutien gratuit.

Pour conclure, ce ne sont pas seulement les personnes diagnostiquées qui peuvent demander de l'aide. Trouver un groupe de soutien est une excellente idée et fera du bien aux personnes qui se sentent concernées par ces enjeux. L'objectif étant de s'entourer de gens positifs. Bref, prendre soin de sa santé mentale, c'est se donner la priorité. La voix des personnes racisées compte, leur santé mentale en dépend et c'est le temps de prendre les devants en tant que société et de changer les choses.

Références :

www.fiches-ide.fr/ethnopsychiatrie

Commission de la santé mentale du Canada, *Braquer la lumière sur la santé mentale dans les communautés noires* <https://commissionsantementale.ca/fiches-conseil/hc/braquer-la-lumiere-sur-la-sante-mentale-dans-les-communautes-noires/>

Marie-Hélène Chomienne, *Les enjeux de santé pour la communauté noire au Canada* <https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/dossiers/titre-avenir/les-enjeux-de-sante-pour-la-communaute-noire-au-ca.aspx>

TROUBLES MENTAUX ET VIOLENCE : QU'EN EST-IL DE LA RÉALITÉ ?



Vincent GUIMOND
Journaliste

Il est souvent trop facile d'associer les troubles mentaux à la violence. Pourtant, la réalité est plus nuancée : la grande majorité des personnes souffrant d'un trouble de santé mentale ne commet pas d'actes violents. Dans le livre *Vivre avec son trouble bipolaire* de Fabrice Saulière, on rappelle que seulement 3 à 5 % des actes violents seraient attribuables à des personnes ayant un trouble psychique. De plus, ces gestes ne sont pas toujours liés directement à leur pathologie, mais souvent à des facteurs externes.

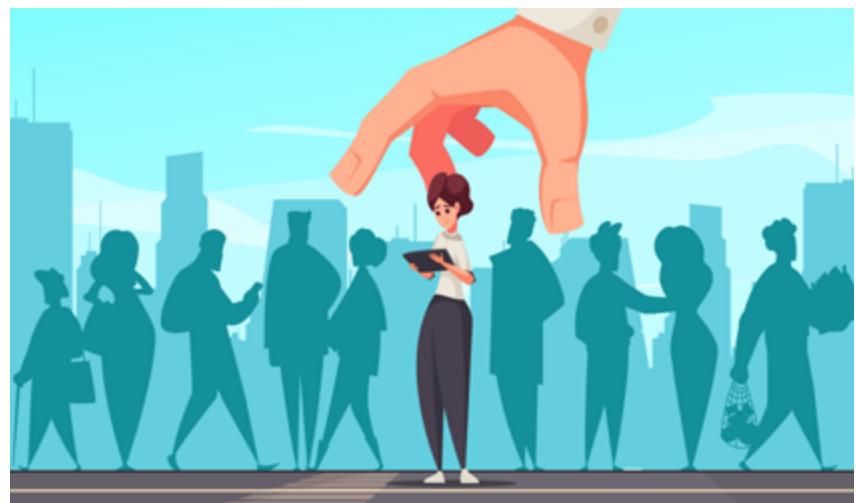
TROUBLES MENTAUX SÉVÈRES ET COMPORTEMENTS VIOLENTS

Les troubles mentaux graves regroupent des diagnostics comme la schizophrénie, le trouble schizo-affectif, le trouble délirant, le trouble psychotique non spécifié, la dépression majeure ou encore le trouble bipolaire. Dans l'opinion publique, ces troubles sont trop souvent associés à l'idée de dangerosité. Or, selon Stuart et Arboleda-Florez (2001) et Angermeyer (2000), cette perception est erronée. Le lien de causalité entre troubles mentaux et comportements violents est incertain et largement exagéré.

Cette vision simpliste renforce la stigmatisation. Les personnes concernées se retrouvent marginalisées, jugées davantage sur leurs diagnostics que sur leurs actions. La psychiatre québécoise Valérie Trottier-Hébert insiste sur l'importance de ne pas associer automatiquement maladie mentale et dangerosité, afin d'éviter de creuser davantage l'exclusion sociale.

MYTHE DE LA NON-RESPONSABILITÉ CRIMINELLE

La notion de « non criminellement responsable » contribue aussi à alimenter les préjugés. Dans l'imaginaire collectif, elle évoque immédiatement des crimes violents commis par des personnes atteintes de troubles mentaux. Ces affaires, très médiatisées, marquent l'opinion publique. Pourtant, elles demeurent des



exceptions. Dans l'ensemble du système judiciaire, les cas de non-responsabilité criminelle sont rares et font l'objet d'évaluations strictes. Réduire un acte criminel à « il était malade » revient à simplifier une réalité complexe et entretient l'idée fausse que maladie mentale et criminalité sont indissociables.

REPENSER LA PERCEPTION SOCIALE

Les données scientifiques démontrent clairement que la violence est bien plus influencée par des facteurs tels que la consommation de substances, la pauvreté, l'exclusion sociale ou un passé de traumatismes. Ces déterminants pèsent davantage que le diagnostic lui-même. Associer systématiquement troubles mentaux et violence revient donc à ignorer la véritable complexité de la problématique.

Par ailleurs, les personnes vivant avec un trouble de santé mentale sont beaucoup plus à risque d'être victimes de violence que de commettre des actes de violence. Elles sont beaucoup plus victimes de violence que les personnes qui ne vivent pas avec un trouble de santé mentale.

Un élément central à retenir est que la société amplifie ce lien au-delà de la réalité. Résultat : les personnes vivant avec un trouble mental sévère subissent un isolement et une marginalisation supplémentaires, ce qui complique leur rétablissement et freine leur inclusion sociale.

PROMOUVOIR L'ÉDUCATION, L'EMPATHIE ET LE SOUTIEN

En définitive, si certains cas violents, impliquant des personnes atteintes de troubles mentaux, attirent l'attention en raison de leur gravité, ils ne représentent qu'une infime minorité. La grande majorité des individus concernés ne sont pas dangereux. Maintenir l'association entre maladie mentale et violence ne fait qu'alimenter la peur et la stigmatisation, au détriment d'une meilleure compréhension. Pour avancer, il faut placer les comportements violents dans leur véritable contexte, celui des facteurs sociaux, environnementaux et individuels et promouvoir l'éducation, l'empathie et le soutien.



RESSOURCES D'AIDE

ORGANISMES MEMBRES DU REGROUPEMENT DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE

Le regroupement se compose de 24 organismes communautaires estriens offrant des activités de groupe ou d'entraide, en plus de services spécialisés dans des domaines aussi variés que l'intervention, l'écoute téléphonique, la réinsertion sociale, la promotion de la santé mentale, la prévention du suicide, l'aide aux familles et aux proches, l'intégration au travail, l'hébergement de transition et la défense de droits. Les sept organismes mentionnés ici desservent Sherbrooke ou l'ensemble de l'Estrie

MON SHACK

Location d'unités résidentielles sous supervision et milieu de vie pour des adultes vivant avec une problématique de santé mentale.

- 3195, rue College, Sherbrooke
- Tél. : 819 481-0385
- Site Web : <https://monshack.ca/>

LA CORDÉE

Groupe de soutien. Activités pour les membres et pour la collectivité.

- 305, rue Dufferin, Sherbrooke
- Tél. : 819 565-1225
- Site Web : <https://lacordeerasm.org/>

L'AUTRE RIVE

Relation d'aide individuelle, programme jeunesse, groupe d'entraide.

- 1820, rue Galt Ouest, bureau 245, Sherbrooke (entrée porte 2)
- Tél. : 819 564-0676
- Site Web : <https://autre-rive.ca/>

ESPACE ALLIÉ

Soutien psychosocial pour les proches aidants (individuel, familial et couple), espace pour les jeunes proches aidants de 12 à 35 ans, répit-dépannage

- 740, rue Galt Ouest, Bureau 101, Sherbrooke
- Tél. : 819 563-1363
- Site Web : <https://www.espaceallie.org/>

JEVI

Promotion du mieux-vivre et prévention du suicide auprès de la population des sept territoires de l'Estrie que l'organisme dessert.

- 120, 11e Avenue Nord, Sherbrooke
- Tél. : 819 564-1354
- Pour une urgence, composez le 1 866 APPELLE (277-3553).
- Site Web : <https://jевi.qc.ca/>

SECOURS-AMITIÉ ESTRIE

Ligne d'écoute téléphonique anonyme et confidentielle. Vise à contribuer au bien-être et à l'amélioration de la santé mentale de la population estrienne par l'écoute active et sa promotion.

- Tél. : 819 564-2323 ou 1 800 667-3841
- Site Web : <https://www.secoursamitieestrie.org/>

PRO-DEF ESTRIE

Promotion et défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

- 1255, rue Daniel, bureau 116, Sherbrooke
- Tél. : 819 822-0363 ou 1 800 561-0363
- Site Web : <https://prodefestrie.qc.ca/>

AUTRES RESSOURCES

Voir en page (Ressources disponibles tous les jours)

CENTRE JEAN-PATRICE-CHIASSON

Services spécialisés d'adaptation ou de réadaptation et d'intégration sociale des personnes ayant une dépendance ou un problème de santé mentale.

- 1930, rue King Ouest
- Tél. : 819 821-2500
- Site Web : <https://www.santeestrie.qc.ca/accueil>

Voir les autres ressources mentionnées à la page 12.



MOMENTHOM

Shawn LAROCHELLE

Organisateur communautaire et responsable du développement

MomentHom

MomentHom est un organisme communautaire qui offre des services psychosociaux généralistes aux hommes vivant des situations difficiles et qui aimeraient avoir de l'aide pour s'orienter dans leur problématique. Problèmes conjugaux, familiaux, difficultés au travail et autres sont des thèmes qui reviennent couramment dans les rencontres de suivi offertes par nos neuf intervenants.

De plus, nous sommes les gestionnaires depuis 2018 de la Maison Oxygène Estrie qui offre un service d'hébergement temporaire aux pères et à leurs enfants vivant une situation difficile. Ce sont cinq autres intervenants qui contribuent également à offrir le meilleur service aux hommes en difficulté et à les sensibiliser aux enjeux de la santé mentale masculine.

À titre de responsable du développement, je m'occupe de la programmation des activités offertes à la population, des communications, de faire connaître l'organisme et de soutenir les projets de développement de MomentHom.

LES DÉBUTS DE MOMENTHOM

Initialement, notre organisme a suivi la vague du mouvement de réseau Hommes Québec des années 90 de Guy Corneau. Notre organisme a débuté ses activités par ces groupes d'écoute et de parole sherbrookois, les fondateurs se donnant eux-mêmes l'appellation «Les gars». Avec l'initiative de quelques bénévoles qui voyaient la pertinence pour les hommes de l'Estrie de se regrouper et de parler entre eux, le groupe de discussion s'est transformé en une entité prenant le nom de MomentHom le 27 juillet 2000.

Avec l'affaire Guy Turcotte en 2009 qui a secoué le Québec, l'équipe de MomentHom s'est lancée dans un travail de réflexion sur sa mission et ses services. Un programme-cadre fut instauré afin de définir les principes d'un service de relation d'aide généraliste répondant aux besoins psychosociaux d'un grand nombre d'hommes.

LES PROBLÈMES PARTICULIERS DES HOMMES

Comme nous sommes un organisme généraliste, nous rencontrons des hommes qui vivent un large éventail de difficultés. Par contre, un point commun entre ces hommes est la difficulté à demander de

MomentHom
Centre d'entraide
pour hommes de l'Estrie

l'aide. Les hommes ont souvent appris à réprimer leurs larmes et à montrer qu'ils sont forts en tout temps. Malheureusement, cette façon d'être socialisés, quand ils sont petits, les amène trop souvent à rester emprisonnés dans ce stéréotype et, lorsqu'ils traversent une tempête un peu plus grande, ils attendent longtemps avant de demander de l'aide.

ET LES SOLUTIONS

Chez MomentHom, nous ne proposons pas de solution directe. Nous essayons de collaborer avec nos usagers pour les aider à s'outiller afin qu'ils trouvent leurs réponses par eux-mêmes. Nous cherchons à guider l'homme, en l'accompagnant dans sa recherche de mieux-être. Dans le cas où il a besoin d'une aide plus spécialisée, nous avons une liste d'organismes avec lesquels nous collaborons pour s'assurer que l'usager reçoive l'aide dont il a besoin.

LES RESSOURCES DE MOMENTHOM

Nous nous considérons extrêmement chanceux d'avoir les subventions que nous avons puisqu'elles nous permettent d'exister sans financement additionnel. Il est certain qu'avec la population grandissante et le nombre de demandes qui augmentent, les besoins ne cessent d'augmenter, mais nous sommes reconnaissants du soutien financier que nous avons actuellement.

De façon générale, l'homme a longtemps été élevé à ne pas montrer ses émotions et, encore une fois, à ne pas se montrer vulnérable. En conséquence, nous avons plusieurs générations d'hommes qui « attendent à minuit moins une» pour aller chercher de l'aide. Il est certain que demander de l'aide est un accomplissement qui devrait être valorisé et encouragé. Le plus tôt ils vont chercher cette aide, plus les hommes sont susceptibles d'en profiter pleinement, d'en ressentir des bénéfices plus rapides et plus durables sur leur bien-être.

Site Web : <https://momenthom.com/>



Aînés

DIS-MOI CE QUE TU PENSES, JE TE DIRAI MA PERCEPTION

Océane CLERMONT
Intervenante pour DIRA-Estrie

Je m'appelle Pierre, j'ai 68 ans, et ma vie tourne autour d'un mot : famille. Mon fils unique, Jean-Christophe, a deux filles magnifiques, âgées de 7 et 11 ans. Mes petites-filles sont mon soleil. Je les ai vues grandir, je les ai bercées, gardées, consolées. J'ai été là, toujours là — dans les moments tendres comme dans les imprévus.

J'ai donné ce que j'avais : du temps, de l'argent, des cadeaux, de la présence. Pas par obligation. Par amour! Parce que pour moi, être père et grand-père, ce n'est pas un rôle, c'est une vocation. Une manière de dire : je suis là, quoi qu'il arrive.

Justement, c'était la rentrée scolaire et Jean-Christophe m'a demandé de l'argent pour payer une partie des vêtements des petites. Je lui ai dit oui, mais j'avoue que je commence à le regretter. J'ai de grosses dépenses qui s'en viennent pour la maison et mes revenus ne sont plus les mêmes; je suis à la retraite depuis environ un an. Je m'en suis toujours bien sorti financièrement mais là, ça commence à être pas mal serré, surtout quand je lui donne de l'argent. Je l'ai toujours fait, alors je pensais que ça serait facile de continuer, mais je ne peux plus et je crains la réaction de mon fils. Je crains qu'il pense que je ne suis plus présent pour eux et que je les aime moins. Je ne sais pas quoi faire pour me sortir de ça. Je pige trop dans mes épargnes et ça commence à me stresser beaucoup. Des fois j'ai même de la misère à m'endormir, tellement ça m'envahit.



ENJEUX SOCIAUX

Ma voisine m'a parlé de l'organisme DIRA-Estrie. Je les ai appelés et j'ai obtenu un suivi avec une intervenante. Elle m'a demandé si j'avais validé ma perception avec mon fils; à savoir s'il pense que je ne suis plus là pour eux. Elle m'a expliqué que parfois on a une perception de la situation qui peut nous amener à interpréter les pensées et les réactions de l'autre. Elle a dit aussi que pour comprendre la perception de mon fils, il faut le consulter. On ne peut pas deviner ce que l'autre pense, même si on le connaît bien.

C'est vrai que je ne lui avais jamais partagé ce que je vivais par rapport à l'argent et ce que je ressentais... L'intervenante m'a aidé à trouver les bons mots pour le lui dire et j'ai fini par parler à mon fils. J'ai été surpris et ça m'a fait du bien; j'ai compris qu'il ne voyait pas ça du tout de la même façon. Pour lui, puisque j'avais toujours fait ça et que c'était dans mes valeurs, il pensait que ça me faisait sentir valorisé et plus impliqué dans la vie des filles. Il m'a même proposé de me rembourser pour les vêtements de la rentrée scolaire. Notre discussion m'a soulagé et mon stress a beaucoup diminué. Après tout, le cœur d'un grand-père se situe entre l'amour inconditionnel et le devoir silencieux.

Vous vivez ou croyez vivre une situation de maltraitance?
Contactez-nous! www.dira-estrie.org ou 819 346-0679.
Service gratuit et confidentiel.

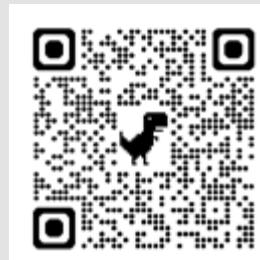


Parce qu'il faut d'abord le dire



VISITEZ NOTRE SITE WEB

journalregards.ca





RUE LALEMANT : SAINT MARTYR CANADIEN (1610-1649)

**Gérard COTÉ**

Société d'histoire et du musée de Lennoxville-Ascot

**Jean-Marie DUBOIS**

Université de Sherbrooke

La rue Lalemant est ouverte en 1946. Le nom lui est attribué vers 1945 dans un système odonymique¹ sur les missionnaires de la Nouvelle-France, commencé en 1943 à la suite de propositions de la Société d'histoire des Cantons-de-l'Est (Brébeuf, Garnier, Lalemant et Massé) et qui se poursuit dans les années 1960 avec des propositions de la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke (Daniel, Druillettes et Jogues).

Gabriel Lalemant est né à Paris le 3 octobre 1610. Son père est avocat au parlement de Paris. Le 24 mars 1630, il entre au noviciat de Paris de la Compagnie de Jésus. Dès 1930,

il se destine aux missions étrangères, mais ses supérieurs le mènent successivement à enseigner au collège de Moulin en 1632, à étudier la théologie à Bourges en 1635, à occuper le poste de ministre des pensionnaires au collège de La Flèche au Pays-de-Loire en 1639, à enseigner la philosophie au collège de Moulin en 1641 et, finalement, il devient préfet du collège de Bourges de 1644 à 1646. Son vœu de missionnaire est exaucé quand il arrive à Québec, le 20 septembre 1646. En 1648, il rejoint le père Jean de Brébeuf en Huronie (région des Grands Lacs), plus précisément à la mission des Jésuites à Sainte-Marie-des-Hurons, près de la baie Georgienne. En 1649, il remplace le père Noël Chabanel à la mission de Saint-Louis. La mission est attaquée par les Iroquois qui le forcent à se déplacer vers le bourg de Saint-Ignace (actuellement Midland, Ontario), le torturent et le mettent à mort le 17 mars. Il est inhumé avec Jean de Brébeuf sous la chapelle de la résidence de Sainte-Marie, mais son corps est transporté

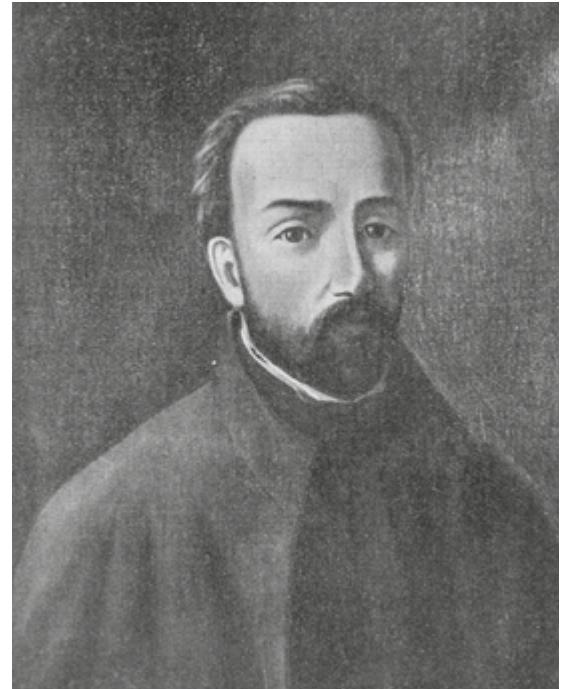


Photo libre de droits tirée de Ferland, J.-B. A. (1929) *La France dans l'Amérique du Nord*. 3^e édition, Granger Frères Ltée, Montréal, p. 285.

à Québec, en 1650. Des reliques du père Lalemant sont déposées, entre autres, à la cathédrale Notre-Dame, à Québec, et au Sanctuaire des martyrs canadiens à Midland. Le pape Pie XI le canonise en 1930 avec les autres martyrs canadiens : Jean de Brébeuf, Noël Chabanel, Antoine Daniel, Charles Garnier, René Goupil, Isaac Jogues et Jean de La Lande. Leur fête liturgique est célébrée le 26 septembre au Canada.

¹ Un système odonymique est un regroupement, dans un secteur donné, de voies de communication nommées généralement selon un thème (artistes, fleurs, musiciens, par exemple).



Le bénévolat, c'est GAGNANT.

VOIR LES OFFRES



- Gagne de l'**expérience**
- Ressens de la **fierté**
- Rencontre des **personnes clés**
- Développe ton **réseau**

www.cabsherbrooke.org



5 DÉCEMBRE : JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES



LES DÉCOUVERTES DU BAOBAB LEAVE THE CITY
7 Novembre

Soirées Auteur Compositeur
PÉDRO DIAZ
8 Novembre

VENEZ Dancer
MEC TRIO
13 Novembre

SOIREE DE SLAM
ANIMÉE PAR L'ETRE PERSADE
SUR LE THÈME
IMMIGRER AU QUÉBEC ET SE BÂTIR UN CHEZ SOI
SAMEDI 15 NOVEMBRE
19H AU BAOBAB CAFÉ
(1551, RUE DUNANT, SHERBROOKE)
Événement gratuit
Pour réserver votre place:
Avec la participation financière de
Québec 2025

Concert Jazz SOUPER-SPECTACLE
Georges Zwerzhowski & Claudia France
21 Novembre

VENEZ Dancer
KING OF THE THING
27 Novembre

L'INTÉGRALE
Hommage à Bob Dylan
28 Novembre

Soirées Auteur Compositeur
AXIOME
28 Novembre

CAFÉS MUSICAUX
AVEC PATRICK DUCHESNE
Musique d'ambiance gratuite tous les vendredis de midi à 14h

*Des projets! Des spectacles!
Ça bouge dans votre centre culturel!*

Trouvez tous les détails au baobabcafe.ca
1551 rue Dunant, Sherbrooke

LES ADOS PRENNENT LA PAROLE SUR LEUR SANTÉ MENTALE

Équipe de la maison des jeunes

Le Flash

Au sein des maisons de jeunes, et plus particulièrement au Flash dans le cadre de cet article, nous avons le privilège, en tant qu'animateurs et animatrices et intervenants et intervenantes, d'être en contact direct avec les adolescents et adolescentes. Cette proximité nous offre un regard authentique sur leur réalité quotidienne ainsi que sur les enjeux de santé mentale que les jeunes peuvent traverser. Pour celles et ceux qui n'ont pas la chance de les entendre directement, voici ce qui nous a été rapporté.



« On dirait que l'anxiété est présente chez tout le monde maintenant, c'est rendu normal d'en faire. »

« C'est difficile d'en parler, je n'ai pas l'impression que les adultes me comprennent. »

« Je pense qu'à notre époque, on a plus de ressources pour avoir de l'aide, mais on a aussi plus de choses qui nous mettent à risque de développer un problème de santé mentale. »

« J'ai l'impression que les parents sont fermés ou maladroits quand on leur en parle parce qu'eux, à notre âge, ils devaient tout garder en dedans. »

« L'intimidation c'est dur sur la santé mentale, et tu peux te faire intimider pour n'importe quoi. »

Pour terminer, voici un poème de Zackary Demers-Paquet.

Je me lève de ma tombe,
Ma chambre toute sombre,
Je n'ai pas « il faut manger » dans mes songes,
La vérité me ronge – celle d'être malade.
Je suis un peu gonflé de ne pas l'accepter,
Les vers me mangent les yeux,
Je suis aveugle – je ne veux pas t'écouter,
Comment ça, ça fait partie du marché?
Personne s'écoute – l'important c'est d'être beau,
Laver ses mains dans le lavabo,
Rempli d'antidépresseur,
Bizarre - les vers disparaissent,
Je les aimais presque.
C'est pas réconfortant de devenir grand,
D'avoir bientôt 20 ans,
Dans 2 ans...
On est plusieurs – du moins beaucoup,
À laisser les vers rentrer en nous,
Nous bouffer le cerveau.
Soyez là pour les autres,
Quittez votre prison,
Le compteur revient à Zéro.



UNE NATURE QUI PARLE, RACONTE ET RÉCONFORTÉ

Rose BOUCHARD

Agente de sensibilisation

Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Il est bien connu que la nature peut avoir des effets positifs sur la santé mentale des êtres humains. En effet, on sait que l'exposition aux espaces verts et aux milieux naturels peut réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et des fonctions cognitives. Elle peut également réduire l'occurrence des troubles de santé mentale, incluant la dépression et l'anxiété.

Outre les effets physiologiques que la forêt peut avoir sur nous, la symbolique rattachée à la nature et l'importance qu'on lui accorde peuvent également s'avérer bénéfiques d'un point de vue psychologique, voire philosophique. En effet, plusieurs leçons de sagesse se cachent derrière l'observation des éléments naturels. Ces métaphores, ces messages subtils qui sont portés par les mille et un paysages qui nous entourent, ont été représentés dans bon nombre d'œuvres artistiques et constituent le point de départ de l'introspection dans plusieurs thérapies psychologiques utilisant la nature dans leurs traitements. Par exemple, un arbre aux racines profondes peut symboliser l'ancrage ou la résilience. Le cycle des saisons peut aider à comprendre les phases de croissance, de perte ou de transition. Or, l'un des quatre éléments de la nature est sans conteste celui ayant été le plus utilisé pour imager diverses leçons de vie. Vous l'aurez peut-être deviné, cet élément, c'est l'eau!

L'or bleu a effectivement inspiré de nombreux poètes, peintres et musiciens,

mais a aussi été au centre des enseignements taoïstes, une philosophie d'origine chinoise.



Cette façon de voir le monde invite au laisser-aller, à la spontanéité et illustre que suivre et accepter le cours naturel des choses constitue le meilleur moyen de vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec ce qui nous entoure. D'ailleurs, selon Lao Tzu, le père fondateur du taoïsme, observer la manière dont l'eau se comporte est source de nombreux apprentissages. Parmi eux, on compte notamment le fait de donner inconditionnellement, un peu à la manière dont l'eau abreuve chaque être vivant qui croise son chemin, en continuant sa route sans attendre de reconnaissance ou de retour de service. On sait aussi que l'eau est claire, limpide et qu'elle agit comme un miroir. Cela peut représenter l'importance de toujours projeter la vérité et de faire preuve d'intégrité. Finalement, l'eau nous enseigne aussi que, face aux divers obstacles qui croisent notre chemin, la réponse qui permet d'avancer le plus efficacement est bien souvent la souplesse et la versatilité.

En effet, l'eau ne s'oppose jamais à ce qu'elle croise, elle épouse, cède, s'adapte et contourne sans résistance.

Tout cela rappelle à quel point l'importance des milieux naturels n'est pas seulement environnementale ou physique, mais aussi culturelle, psychologique et, pour certains et certaines, spirituelle. Bref, encore plus de bonnes raisons de les aimer et de les protéger! Alors, la prochaine fois que vous vous laisserez envelopper par la nature, soyez attentif aux symboles qu'elle murmure. Peut-être que l'un d'eux saura éclairer votre chemin, au moment où vous en aurez le plus besoin.

Le taoïsme est une philosophie et une religion chinoise qui repose sur le concept du « Tao », ou « la Voie », considéré comme le principe à l'origine de toute chose.

RÉFÉRENCES :

- <https://www.science.org/doi/full/10.1126/sciadv.aax0903>
- https://www.youtube.com/watch?v=vn1i7I45LIM&ab_channel=Daretodo.Motivation
- https://www.jstor.org/stable/596285?casa_token=zzeESbprfgwAAAAA%3A9P52oXEWpbI_ifPBm32nHIC-syezIDNdIMKgLdBZbmoEwzpjGvNXLTsmCyTi_pyVRwhPasCElj93A2dNCFsJJHGaBp16uFY4MwGuHn3M0Kb9iS7WTWTtlojA&seq=1



LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le Local Vie de Quartier est ouvert à tous et à toutes! C'est un lieu de rassemblement communautaire parfait pour briser l'isolement. Nous sommes à l'écoute de vos idées pour construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 9 h à 16 h**.

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Cours de français pour adultes** : les mardis de 13 h à 14 h 30 (niveau débutant), sur inscription*
- **Cours de couture** : un mardi sur deux à partir du 21 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, sur inscription seulement*
- **Boîte à chanson interculturelle** : un mardi sur deux à partir du 14 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, sur inscription seulement*
- **Mam'zelles Lunettes** : les mercredis de 9 h 30 à 14 h, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à midi
- **Jeux de cartes (500, Skip-Bo, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 12 h 30 à 16 h
- **Les Soirées Jeux de société** : les 2^e et 4^e mercredis du mois, de 18 h à 21 h 30
- **Rencontres du Groupe J.E.U.** : le 3^e mercredi du mois, de 18 h à 22 h 30
- **Les vendredis Café-Rencontre 55 ans et +** (voir programmation ci-contre)
- **La Donnerie** : du 29 au 31 octobre (thème Préparation à l'hiver) et du 26 au 28 novembre (thème Jeux et jouets pour Noël).



Pour information :

page facebook du local : [facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/](https://www.facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/)

ou écrire à :
localviequartier@loisirsherbrooke.com.

*Inscrivez-vous pour les activités du mardi au direction.
communaction@gmail.com, ou par téléphone au 819-239-9444

CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION VENDREDIS CAFÉ-RENCONTRE

Tous les vendredis à 9 h au Local Vie de Quartier du Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles découvertes!

Grâce au soutien financier du programme provincial Circonflexe – prêt-pour-bouger du ministère de l'Éducation.

ACTIVITÉS À VENIR

- **7 novembre** – Vernissage de l'exposition « Au-delà des Frontières » avec l'artiste peintre M.M Nzambi
- **14 novembre au 5 décembre** – Projet « Donnez la parole » – série de 4 ateliers avec l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie (AAAE) : 2 ateliers d'écriture avec des auteurs sherbrookois, un atelier de lecture en public avec l'acteur Raymond Cloutier et pour finir présentation des textes au public avec un musicien
- **12 décembre** – Chansonniers et potluck de Noël (apportez votre recette préférée à partager!)

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez
www.loisirsherbrooke.com/aines

De retour
le 9 janvier 2026



NE JETEZ PAS CE NUMÉRO DE
REGARDS : RECYCLEZ-LE !





Babillard communautaire

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 8 et 9

En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE, composez le 811, option 2

Local fermé les lundis

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Informations, références

819 212-0493 819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier mardi du mois 13 h 00 à 15 h 00

Pour informations contactez Amélie au : 819-588-2563

FRIPERIE GRATUITE

Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

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



L'ACCORDERIE DE SHERBROOKE, PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

**L'Accorderie de Sherbrooke
Programmation automne 2025**

Quartier Ascot

- Baobab café de quartier:** 1551 rue Dunant
- Rencontres autour du livre:** 2e mardis/mois 17h à 19h
- Ateliers artisanat:** Les mardis 13h30 à 16h30
- Les samedis de créer:** Les 1er samedis de chaque mois 13h30 à 16h30
- Soirées dansantes:** Samedis 18 oct- 1er nov et 22 nov 19h à 22h
- Chantons-la ta chanson:** Les 1er et 3e vendredis du mois 13h30 à 15h30
- Café de réparation:** Samedi 25 octobre Baobab Café 13h à 16h30

Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca isabelle@accorderiesherbrooke.ca

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Située au 2^e étage du 1010 rue Fairmount, à Sherbrooke, l'Épicerie solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix, tout comme des repas maison en portion individuelle préparés avec soin par notre équipe de bénévoles dévoués.

Découvrez un milieu de vie et des opportunités d'implication!

Ouvert à tous et à toutes.

Argent comptant.

Chaque jeudi de 10 h à 17 h



PETITES ANNONCES

1,50 \$ / ligne (minimum 7,50 \$ par annonce)

SOUTIEN INFORMATIQUE

Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laissez un message) : 819 823-9110.

Une solution concrète pour lutter contre la pauvreté

Nancy Mongeau

Directrice générale du Journal de rue de l'Estrie



Connaissez-vous quelqu'un ayant vécu des embûches si grandes qu'il lui a été difficile (ou même impossible) de continuer de travailler et de rester positif en pensant à l'avenir? Que ce soit à cause d'une séparation douloureuse, de la maladie ou d'un mauvais départ dans la vie, il arrive que la lumière au bout du tunnel semble s'éteindre et qu'on ait besoin d'aide pour se remettre en action ou pour joindre les deux bouts. C'est là que le Journal de rue de l'Estrie tend une perche à ceux et celles qui en ont besoin!

Fondé en 1999, le Journal de rue de l'Estrie est un organisme de bienfaisance dont la mission est la réintégration progressive à l'emploi ou la remise en action de personnes en situation de précarité, d'exclusion ou vivant des difficultés psychosociales. Il incarne une solution directe et concrète pour lutter contre les inégalités et favoriser l'inclusion sociale.

Cet objectif se matérialise grâce à la production et la vente d'un journal communautaire dont les activités permettent le développement de l'autonomie et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Ainsi, selon un horaire établi, chaque exemplaire est vendu 4 \$ aux portes de généreux commerçants ayant accepté d'accueillir les camelots du Journal de rue. La moitié de cette somme, en plus des pourboires s'il y a lieu, revient directement au camelot.

Pour appuyer la cause

Communiquez avec nous pour en savoir plus.

• Téléphone : 819 348-0086
• Courriel : info@jdstrie.ca
• Site Web : jdstrie.ca/le-journal/devenir-membre



Apports à la société

D'abord qualifié d'outil d'intervention, le Journal de rue est une porte de référence vers les ressources appropriées aux besoins de la personne. Il lui offre accueil et soutien dans l'atteinte de ses objectifs de vie, dont celui de la recherche d'emploi ou d'un retour aux études.

Pour le camelot, le Journal de rue représente bien plus qu'un revenu d'appoint. Cela lui permet de briser l'isolement, de rétablir une saine routine de vie et de retrouver sa confiance en lui. Il constitue également une vitrine à travers laquelle le camelot est libre de s'exprimer. Accompagné par le service d'intervention du Journal, il y publiera des poèmes, des dessins, des articles de tous genres ou s'impliquera dans les différents comités de l'organisme.

Pour la communauté, outre la réinsertion sociale et professionnelle, le Journal de rue offre de la visibilité aux organismes estriens. Il milite en faveur de l'éducation populaire et la sensibilisation aux enjeux sociaux, dont l'itinérance, la pauvreté et la santé. Il propose également une tribune accessible aux citoyennes et aux citoyens. Tout le monde peut devenir bénévole et écrire dans le Journal de rue!