

RegARDS

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/JournalRegards

VOLUME 21 NUMÉRO 2

MARS - AVRIL 2026



Dossier spécial

L'ART AU COEUR D'ASCOT

Focus sur la vie artistique locale: portraits d'artistes qui vivent ou travaillent dans le quartier et autres découvertes... Un dossier qui célèbre la créativité sous diverses formes.

p. 9 à 15

ENJEUX SOCIAUX

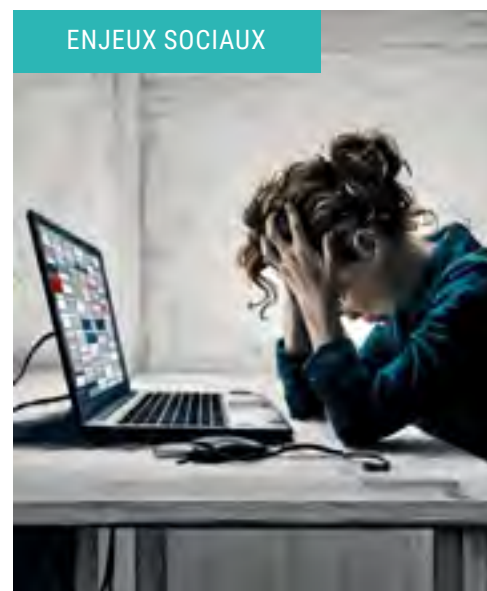


8 MARS, JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes rappelle que de nombreux acquis restent fragiles et sans cesse remis en cause, notamment le droit à l'avortement.

p. 21

ENJEUX SOCIAUX



L'EXCLUSION NUMÉRIQUE

De plus en plus de services sont offerts en ligne plutôt qu'en personne. Qu'en est-il des personnes qui n'ont pas accès à un ordinateur ou à une tablette, ou qui éprouvent des difficultés à les utiliser? Cette situation porte directement atteinte à leur droit aux services.

p. 22



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
8 AVRIL 2026

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
7 MAI 2026

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, Marie-Pier Isabel et
Martin Lemelin.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet,
Charphadine Nagombe, Hugo Latour, Jacob Buisson,
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



Canada



En partenariat avec :



Corporation Ascot en santé
info@ascotensante.org
819 342-0996
facebook.com/AscotenSante

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

Le potager social 3
AGA du Journal communautaire Regards 3
AGA et AGE Ascot en santé 4
Un p'tit brunch « édition spéciale » 5
Stagiaire à l'Accorderie 5
Réseau d'amis de Sherbrooke 6
45^e Congrès des Alcooliques Anonymes 6
Et si on parlait des réseaux sociaux 7
Parcours d'entrepreneure.e 8

ARTS ET CULTURE

DOSSIER SPÉCIAL

Café Baobab : carrefour culturel 9
Le Baobab en images 10
Le parcours d'une jeune auteure 11
Florent Gouézin, le plaisir d'écrire 12
La conservation des histoires inspirantes 13
Tempo : plus qu'un groupe, c'est une famille... 14
L'art et la déficience intellectuelle 15

ARTS ET CULTURE

La croix lumineuse du Mont-Bellevue 16

ENJEUX SOCIAUX

Logement et coût de la vie 17

Quelles aides au logement pour les ménages 18
Communiqué de presse Éconologis 19
Mon choix, mon droit 21
L'exclusion numérique 22
DIRA - Couper le lien pour mieux aimer 23

DIVERSITÉ CULTURELLE

Ces liens qui nous unissent 24
Histoire d'immigration, Simone Pierre A. 25
Mois de l'histoire des Noirs 26

JEUNESSE

L'art en maison des jeunes 27
Le projet nichoir 27
Il était une fois... 28
Mon implication au gouvernement étudiant .. 28
Visite des musées 29
Le mangeur éclairé et responsable 29
Un projet magnifique 30

ENVIRONNEMENT

L'art au service de l'environnement 31
Le commerce des déchets 32
Rire pour vivre 33

DIVERS

Babillard communautaire 34-35



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT
Directrice
Journal Regards

Nous sommes particulièrement heureux
et fiers de vous présenter ce nouveau
numéro du journal, une fois de plus riche
en contenus originaux, variés et engagés.
Cette publication est rendue possible grâce
au travail remarquable de nos nombreuses
collaboratrices et de nos nombreux
collaborateurs, dont le talent, la rigueur et
la générosité font vivre ce journal numéro
après numéro.

Dans cette édition, nous braquons les
projecteurs sur une facette essentielle,
mais parfois méconnue, de notre milieu :
la richesse artistique du quartier d'Ascot. À
travers différents articles et portraits, nous
souhaitons mettre en valeur la créativité

qui anime notre quartier et contribue à son
identité.

Plusieurs enjeux sociaux d'actualité
sont également abordés dans ces pages,
notamment les questions du logement,
de l'environnement, de l'exclusion
numérique. Fidèles à notre mission, nous
cherchons ainsi à nourrir la réflexion,
à informer et à donner la parole aux
citoyennes et citoyens sur des sujets qui
nous concernent collectivement.

Vos commentaires, suggestions et
réactions sont toujours les bienvenus.
N'hésitez pas à nous en faire part par
téléphone au 873 989-8370 ou par courriel
à l'adresse info@journalregards.ca. Votre
voix est essentielle pour faire évoluer
ce journal.

Merci de votre fidélité et bonne lecture!



Organismes communautaires

LE POTAGER SOCIAL



Honorine P. VIGNEAU
Éducatrice et chef d'équipe
Cuisine collective le Blé d'Or

Le printemps est à nos portes, enfin! Mars, c'est le début du renouveau, la sève qui monte dans les érables, les heures d'ensoleillement qui s'accumulent.

Mars est le mois pendant lequel on commence les semis. Il y a peu de choses aussi formidables que de planter une petite graine, de lui apporter des soins et de voir notre patience être récompensée lorsqu'elle germe et s'épanouit.

Au mois de mars, vous pouvez semer les plantes potagères suivantes: poivrons, artichauts, céleris, fines herbes, tomates, aubergines, melons, citrouilles et bien d'autres encore!

Mars, c'est aussi un printemps de socialisation : on met le nez dehors, les grands froids disparaissent. On butine comme les abeilles : un brunch chez mamie, un thé chez notre amie Sylvie, quelques sorties culturelles ou sportives sont possibles.

Cette vivacité se présente aussi au niveau social. C'est le moment du ménage du printemps et celui de semer des petites graines pour l'avenir. Cette année, ce sera le temps des manifestations dans le monde communautaire afin de protester contre les compressions budgétaires pour les organismes et de montrer l'importance du rôle du filet social au Québec. Je vous demande de vous impliquer à votre mesure : vous informer auprès de vos organismes, signer les pétitions, manifester si vous le pouvez lors des grands ou petits rassemblements. Soyez solidaires avec tous ces gens qui travaillent



afin de vous offrir des services et soyez indulgents face à leurs faibles moyens.

Pour nous, à la Cuisine collective du Blé d'Or, le printemps en sera un de reconnaissance, à la fois pour nos membres mais surtout pour les gens qui se sont impliqués dans notre organisme, que ce soit financièrement ou physiquement.

Depuis 35 ans, des gens se sont impliqués afin de soutenir notre cause, de diminuer l'insécurité alimentaire et de soutenir l'éducation populaire en alimentation. Merci à nos formidables partenaires, fondations privées et donateurs de tout acabit.

Nous avons tous les jours d'extraordinaires témoignages de gens qui vont mieux grâce au travail effectué. Des gens qui peuvent enfin sortir de chez eux, qui réussissent à cuisiner pour leurs enfants, qui économisent suffisamment pour payer leur loyer, qui gagnent en espace mental pour faire face à l'adversité. Des gens qui se trouvent un réseau, des amis, du support, du plaisir dans nos cuisines. Des gens qui s'épanouissent et qui grandissent.

Pour nous, le printemps de notre 35^e anniversaire sera le moment de dire merci à tous ceux et celles qui sèment des petites graines dans notre potager social pour que d'autres puissent s'en nourrir.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE JOURNAL COMMUNAUTAIRE REGARDS

27 avril
18 h

L'assemblée générale annuelle du *Journal communautaire Regards* se tiendra le **27 avril** prochain à la **Place citoyenne du parc Belvédère**. Vous êtes attendus à **18 h**. Un souper vous sera servi afin d'alléger votre journée et vous permettre de participer. L'assemblée générale comme telle débutera à 18 h 30.

Tous les membres seront convoqués par courriel. Nous vous invitons à renouveler votre adhésion ou à adhérer au journal dès maintenant en communiquant avec info@JournalRegards.ca.

Participez à votre assemblée générale annuelle vous permet :

- de mieux connaître votre journal;
- de voter pour les personnes qui l'administrent;
- de vous exprimer;
- de connaître les possibilités d'implication.

Venez faire avec nous le bilan des réalisations de l'an dernier et découvrir les projets à venir. **Nous vous attendons nombreux.**



ASCOT EN SANTÉ

**Assemblée Générale
Extraordinaire
Ascot en Santé**



**Jeudi
19 mars 2026**

De 17 h à 17 h 30

Accueil • Modification des
règlements généraux
Sections 1 à 6

À la Place Citoyenne
500 rue Thibault

Réservez votre place au
info@ascotensante.org



**Vous êtes invités à
l'assemblée générale
annuelle
d'Ascot en Santé**



**Jeudi
19 mars 2026**

17 h 30

Repas • Rétrospective 2025 •
Présentation des états financiers •
Perspectives 2026 • Élections des membres
du conseil d'administration

À la Place Citoyenne
500 rue Thibault

Repas gratuit !

Réservez votre place au
info@ascotensante.org





Organismes communautaires

UN P'TIT BRUNCH « ÉDITION SPÉCIALE »



Françoise **DOYON-MORIN**
Agente de mobilisation citoyenne
Table de quartier Ascot en santé

PRENDRE SOIN DES PERSONNES QUI PRENNENT SOIN

Au cœur de l'automne dernier, une douzaine de personnes intervenantes du quartier d'Ascot se sont réunies, le temps d'une demi-journée, afin d'explorer différentes stratégies pour se ressourcer, alors que leur métier implique de prendre soin des autres. Cet événement a permis aux personnes présentes de faire d'une pierre deux coups, c'est-à-dire de découvrir de nouvelles activités et de les expérimenter elles-mêmes. Le verdict est unanime : ce moment a fait grand bien à tout le monde. Récit d'un instant ressourçant et hors de l'ordinaire.

Cette demi-journée a débuté à la Place citoyenne du parc Belvédère, autour d'un bon déjeuner sous la formule connue maintenant dans le quartier : un P'tit brunch. Mais cette fois-ci, le brunch n'était préparé que pour les personnes intervenantes dans Ascot. Une fois rassasiées, nous avons été guidées par une artiste multidisciplinaire de la région, Caroline Loncol-Daigneault, qui nous a proposé des exercices de mouvements du corps tout en lenteur et en douceur. Ensuite, elle nous a lancé dans le projet fou de faire un mandala géant éphémère *in situ*.

Qu'est-ce que ça veut dire tout ça? Eh bien, nous avons d'abord fait une promenade d'observation et de cueillette d'éléments en tous genres dans le parc, en solitaire et en silence. Ce fut l'occasion pour plusieurs de ressentir des signaux de stress et d'être attentifs aux effets positifs d'un espace vert sur soi. En effet, il est reconnu qu'un

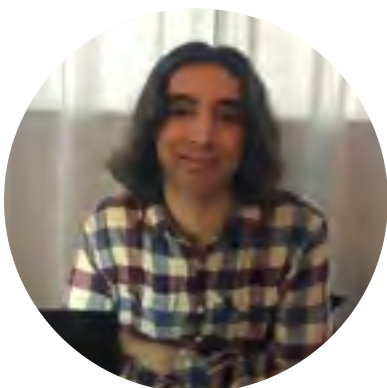


environnement naturel, même aménagé, génère des bienfaits sur la santé. Saviez-vous qu'un simple contact avec un élément de la nature déclenche une baisse du stress, et qu'une dose de 20 à 30 minutes d'exposition suffit?

Par la suite, nous avons partagé le fruit de nos trouvailles et entrepris une période de création collective à l'intérieur de la Place citoyenne. Ce moment nous a permis de nous rappeler les bénéfices du groupe, de l'appartenance, de l'entraide et de l'esprit de communauté sur notre bien-être. En prenant ce temps pour faire ensemble, sans pression, sans performance, avec calme et douceur, le sentiment de bienveillance collective prend alors tout son sens.

Rendue possible par le programme Éclaireurs à Sherbrooke, cette opportunité, aussi brève fut-elle, nous a permis de nous rappeler toute l'importance de prendre soin de soi, de garder actifs des moyens pour être attentif et attentive à notre bien-être et déployer des stratégies pour soutenir notre résilience. Nous nous en porterons mieux au bénéfice de la communauté dans laquelle nous nous impliquons. C'est avec enthousiasme que nous accueillerons un deuxième rendez-vous du genre ce printemps!

Citation d'une personne participante : « Je me suis rendu compte que prendre du temps seul, simplement en faisant la cueillette, ça me faisait vraiment du bien et je réalise que je ne le fais pas actuellement dans ma vie et j'en aurais besoin. »



STAGIAIRE À L'ACCORDERIE

Ea **TOUPIN**
Stagiaire à l'Accorderie

Bonjour, je m'appelle Éa Toupin et je suis nouvellement stagiaire en technique de travail social à l'Accorderie de Sherbrooke. J'ai bien hâte de pouvoir participer aux merveilleux projets qu'organise l'Accorderie et d'apporter ma couleur à l'organisme. Déjà, je trouve l'équipe de l'Accorderie

et du Baobab merveilleuse. Si jamais vous avez des questions sur quelque chose ou que vous voulez seulement discuter, je suis disponible. Au plaisir de vous rencontrer.

stagiaire@accorderiesherbrooke.ca





Organismes communautaires

RÉSEAU D'AMIS DE SHERBROOKE

Au Réseau d'Amis de Sherbrooke, nous contribuons à l'amélioration de la qualité de vie des aînés de 65 ans et plus, en offrant des services qui favorisent le maintien à domicile et le développement d'un réseau social significatif. Cette mission est rendue possible grâce à l'implication de nos bénévoles que nous accompagnons et soutenons afin qu'ils vivent une expérience humaine significative!

Depuis 2001, nous avons également élargi notre mission au soutien des proches aidants de personnes âgées. Conscients des défis physiques, sociaux, émotionnels et psychologiques que peut représenter ce rôle, nous mettons en place des services individuels et de groupe visant à améliorer leur qualité de vie, à prévenir l'épuisement et à offrir des espaces d'écoute.

Chaque jour, nous agissons avec bienveillance afin que les aînés et les proches aidants se sentent soutenus.

TROUVER L'ÉQUILIBRE QUAND ON EST PROCHE AIDANT

C'EST PARFOIS COMPLIQUÉ

Nous soutenons les proches aidants de personnes âgées depuis 2001

- Rencontres individuelles avec un intervenant
- Formations diverses
- Groupes de soutien et groupes d'échange
- Cafés-rencontres
- Déjeuners-rencontres
- Ateliers thématiques
- Activités récréatives et de ressourcement

LE RÉSEAU D'AMIS DE SHERBROOKE 50^{ANS}

Site Web : <https://www.reseaudamis.ca/>

Téléphone : 819 562-2494

45^e CONGRÈS DES ALCOOLIQUES ANONYMES À SAINT-HYACINTHE AVEC LA PARTICIPATION D'AL-ANON

Saint-Hyacinthe – Les Alcooliques Anonymes (AA), en collaboration avec les groupes familiaux Al-Anon, tiendront leur 45^e congrès annuel le samedi 2 mai 2026 à la polyvalente Hyacinthe-Delorme. Cette journée d'information et de partage s'adresse aux membres, à leurs proches et à toute personne souhaitant mieux comprendre les ressources d'aide liées au rétablissement de l'alcoolisme.

Au programme : conférences, panels et témoignages portant sur l'entraide, le soutien entre pairs et les parcours de rétablissement. La participation d'Al-Anon offrira également un espace pour les familles et amis touchés par la consommation d'un proche. L'événement vise à briser l'isolement, sensibiliser la population et faire connaître les services gratuits offerts localement.

Présents dans la région depuis plusieurs années, les AA proposent des réunions accessibles à toute personne ayant le désir d'arrêter de boire, dans le respect de l'anonymat.

Détails : 2 mai 2026, Polyvalente Hyacinthe-Delorme, 2700 boul. T.-D.-Bouchard.

Information : congresdistrict24@outlook.com | AA87.org





ET SI ON PARLAIT DES RÉSEAUX SOCIAUX...



Isabelle GENDRON

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

Il existe des règles de bon comportement sur les réseaux sociaux, et il n'y a pas d'âge pour les appliquer.

Malheureusement, certains utilisateurs et utilisatrices, se croyant intouchables derrière leur écran, oublient leurs bonnes manières. Ils prennent la parole de façon à médire contre des personnes qu'ils ne connaissent pas, publient des commentaires dans le but de provoquer ou cherchent même à nuire à la réputation d'autrui.

Généralement, lorsqu'une personne publie des photos ou du contenu en ligne, c'est pour se valoriser ou partager un moment positif. Toutefois, d'autres le font dans une intention malveillante. Il est important de savoir que certains comportements en ligne peuvent entraîner des conséquences juridiques et criminelles.

RÈGLES IMPORTANTES À SE RAPPELER AVANT DE PUBLIER

- **Publication de photos ou de vidéos** : Si vous pensez qu'il n'y a aucun problème à publier une photo ou une vidéo où une personne est identifiable, détrompez-vous. Le consentement de la personne concernée est généralement requis, sauf dans certaines exceptions prévues par la loi.
- **Partage d'images intimes ou à caractère sexuel** : Partager des images intimes d'une personne sans son autorisation constitue un crime.
Par exemple, il est illégal de publier ou de transmettre des photos intimes d'un ou d'une ex-partenaire.
Lorsqu'il s'agit d'un mineur, ces gestes peuvent mener à des accusations de production ou de distribution de pornographie juvénile.
- **Insultes et commentaires négatifs** : Publier des propos ou des images portant atteinte à la réputation ou à la dignité d'une personne peut entraîner des poursuites civiles, avec des demandes d'indemnisation pour les dommages causés.
- **Harcèlement et menaces** : Si une personne publie de façon répétée des commentaires et que vous craignez pour votre sécurité, contactez la police. Elle pourrait être accusée de harcèlement criminel.



COMPORIONS-NOUS DE MANIÈRE RESPONSABLE

Avant de publier une photo ou un commentaire, prenez un moment pour réfléchir aux conséquences pour autrui, mais aussi pour vous. Vous n'êtes pas lâche. N'écrivez rien que vous ne seriez pas capable de dire en face. Aucune insulte, aucun commentaire blessant.

Soyez prudents!

Source :

Éducaloi – Réseaux sociaux : quelles sont les règles ?

<https://educaloi.qc.ca/capsules/reseaux-sociaux-queelles-sont-les-regles/>

Geneviève La Roche

Votre conseillère dans Ascot!



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850





ALEXANDRA ALLIE

Jeannine Arseneault

Alexandra Allie est pharmacienne propriétaire, avec son associé Guillaume Beuregard, de la pharmacie Jean Coutu située au 1363, rue Belvédère Sud, à Sherbrooke

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ VOUS ÊTES AUJOURD'HUI?

J'ai commencé l'université en 1998 et j'ai obtenu mon diplôme en 2002. J'ai effectué mon dernier stage universitaire dans cette pharmacie, qui appartenait alors à Monsieur Maltais. À la suite de ce stage, j'ai été engagée comme pharmacienne salariée et je suis demeurée au sein de l'entreprise depuis ce moment. En 2019, avec mon associé actuel, Guillaume Beuregard, nous avons acquis

40% des parts de la pharmacie. Plus récemment, nous sommes devenus actionnaires majoritaires.

QUELLE PERSONNE ENTREPRENEURE VOUS A LE PLUS INSPIRÉE ET POURQUOI?

Monsieur Maltais, sans hésitation. Il a été mon mentor tout au long de mon parcours. C'est une personne généreuse, disponible, à l'écoute et fiable. Il m'a soutenue à chaque étape et m'a donné l'opportunité de devenir propriétaire. Je lui en suis profondément reconnaissante.

QUEL PREMIER CONSEIL DONNERIEZ-VOUS À QUELQU'UN QUI SOUHAITE SE LANCER EN AFFAIRES?

Je dirais de ne pas trop hésiter et de se faire confiance. Il est important d'aller chercher des conseils auprès de collègues ou de personnes d'expérience. Pour ma part, j'ai consulté plusieurs pharmaciens avant de me lancer, et leur accompagnement a été très précieux.

COMMENT VOYEZ-VOUS LE RÔLE DE VOTRE ENTREPRISE DANS LE QUARTIER D'ASCOT?

Je vois notre rôle comme un rôle de proximité et d'entraide. La pharmacie est souvent un premier

point de contact pour les petits problèmes de santé, mais aussi pour des enjeux de détresse psychologique. Avec le temps, nous développons des liens très personnels avec nos patients et jouons parfois un rôle qui s'apparente à celui de proches aidants.

COMMENT IMAGINEZ-VOUS VOTRE ENTREPRISE DANS CINQ ANS?

Actuellement, la pénurie de pharmaciens, particulièrement en région, représente un défi important. Les cohortes sont formées à Québec et à Montréal, ce qui fait en sorte que plusieurs choisissent d'y travailler. Sherbrooke est considérée comme étant en région, le recrutement y est un enjeu majeur. Cela nous oblige, comme propriétaires, à travailler de nombreuses heures en laboratoire et en administration. Malgré tout, j'imagine l'avenir avec plus de personnel, possiblement un agrandissement de la pharmacie et l'ajout de services professionnels, afin d'offrir encore plus de soins à nos clients.



ISMENIA FALLA VARGAS

Jeannine Arseneault

Ismenia Falla Vargas est propriétaire du Restaurant et Épicerie des Andes situé au 1545, rue Dunant, à Sherbrooke

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS AVANT D'ARRIVER OÙ VOUS ÊTES AUJOURD'HUI?

Depuis toujours, l'entrepreneuriat fait partie de ma vie. Née en Colombie, j'ai développé très jeune un intérêt pour les affaires. Enfant, je jouais déjà à vendre, sans imaginer que cette passion deviendrait un jour mon métier. Plus tard, j'ai concrétisé cet intérêt en lançant plusieurs entreprises dans mon pays d'origine, notamment un hôtel, des restaurants et des cabines téléphoniques, très répandues à l'époque.

À mon arrivée ici, mon objectif était clair : ouvrir mon propre commerce. Toutefois, je me suis rapidement rendu compte que le contexte était très différent de celui de la Colombie. Les lois, les règles et le fonctionnement du commerce m'étaient inconnus. L'occasion s'est présentée lorsqu'un propriétaire m'a proposé de reprendre un petit établissement avec lui. J'ai accepté, même si je savais que le défi serait de taille. Le commerce était modeste à ses débuts, avec seulement quelques tables. Les débuts ont été difficiles, mais peu à peu, le restaurant s'est développé et a trouvé sa clientèle.

QUELLE PERSONNE ENTREPRENEURE VOUS A LE PLUS INSPIRÉE ET POURQUOI?

Je n'ai pas été inspirée par une figure entrepreneuriale locale en particulier, mais par une personne en Colombie qui m'a fait confiance très jeune et m'a appris à croire en mes capacités.

QUEL PREMIER CONSEIL DONNERIEZ-VOUS À QUELQU'UN QUI SOUHAITE SE LANCER EN AFFAIRES?

Mon principal conseil à ceux qui souhaitent se lancer en affaires est de se former et de bien s'informer avant de commencer.

COMMENT VOYEZ-VOUS LE RÔLE DE VOTRE ENTREPRISE DANS LE QUARTIER D'ASCOT?

Pour l'avenir, je me vois poursuivre le développement de mes entreprises et continuer à jouer un rôle actif dans la vie de mon quartier, portée par ma passion pour la cuisine et l'entrepreneuriat.

COMMENT IMAGINEZ-VOUS VOTRE ENTREPRISE DANS 5 ANS?

Je me vois toujours en train de grandir, d'aller plus loin. J'aimerais avoir un autre commerce pour évoluer, parce que les gens aiment la nourriture, ils aiment l'épicerie, ils aiment ce milieu-là. Alors voilà : si ce projet-là ne fonctionne pas ou si je ne peux pas aller plus loin avec lui, je ferai autre chose. J'entrerai dans un autre commerce, peut-être dans un domaine différent. Quoi qu'il arrive, je continuerai d'avancer.





CAFÉ BAOBAB : UN LIEU DE RENCONTRE ARTISTIQUE ET CULTUREL AU CŒUR D'ASCOT



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Le café Baobab possède une histoire particulière, née des efforts de personnes passionnées par le service à la communauté. Ces efforts ont permis la création d'un espace dédié à la culture et à l'art, proposant des spectacles et des formations, tout en offrant de délicieux cafés et des plats savoureux dans le quartier.

Ouvert en 2016, il est le fruit du travail de personnes liées à un autre organisme, l'organisation sœur du Baobab : l'Accorderie de Sherbrooke (aujourd'hui, Accorderie des monts et des lacs). À ses débuts, le projet était situé sur la rue Thibault et ne disposait pas de suffisamment d'espace pour accueillir des réunions et des activités.

Le café Baobab a été développé en tant qu'organisme communautaire, mettant en place des projets favorisant la connexion entre les personnes, afin qu'elles puissent partager et s'intégrer.

Ce n'est pas seulement un lieu pour manger ou boire quelque chose : des activités artistiques y sont organisées, telles que des événements musicaux, des expositions de peinture, des spectacles spéciaux, des ateliers culinaires, de l'aide pour les animaux, et bien d'autres initiatives.

Thibault Podevin nous a confié : « Plus de 3 000 personnes bénéficient de nos activités, toutes très sociables et capables de s'entraider mutuellement. Telle était l'idée initiale du Baobab, et elle a été réalisée. Tout a commencé sous forme d'espace pour prendre un café, mais nous avons ensuite rempli le lieu d'activités et de



projets, et nous sommes ouverts aux idées de la communauté pour innover et faire de cet espace un endroit agréable, communautaire et familial. »

Des moments difficiles ont été traversés, comme une inondation suivie des travaux de rénovations. Cependant, ces obstacles ont été surmontés et le Baobab est devenu un point de rencontre pour la communauté du quartier d'Ascot.

Thibault a ajouté : « Il n'y avait pas de présence culturelle stable dans le quartier. De petits spectacles avaient lieu, et le café Baobab est devenu l'épicentre culturel de notre communauté. »

De plus, c'est un lieu privilégié pour les échanges culturels, où des personnes de différents pays se réunissent pour participer aux spectacles et aux ateliers, travailler ou étudier.

« Soutenir ce grand projet culturel nécessite des ressources, et nous nous finançons grâce aux subventions de différents programmes gouvernementaux ainsi qu'à nos ventes de cafés, boissons, plats et desserts », conclut Thibault.

Le café Baobab est situé au 1551 Rue Dunant, à Sherbrooke. Il vous attend pour rejoindre la communauté.



QUELQUES PHOTOS DE SPECTACLES OU D'ÉVÉNEMENTS AU BAOBAB



Crédit photo : Jean-Michel Naud



Crédit photo : Jean-Michel Naud

LE PARCOURS D'UNE JEUNE AUTEURE



Jacob **BUISSON**
Administrateur
Journal Regards

Aux pages 11 et 13, on vous présente deux auteures à découvrir près de chez vous. Leur parcours, leur façon d'écrire, leurs conseils et leurs projets d'avenir.

Sarah Baril-Bergeron raconte des histoires depuis aussi longtemps qu'elle s'en souvient. Elle commence à écrire des histoires au primaire. Elle espérait publier un premier livre à sa 6^e année.

Dès sa première année au secondaire, elle se met en tête de participer au concours *Sors de ta bulle* qui accepte des textes des élèves de secondaire 3, 4 et 5.

Toujours motivée, elle étudie en littérature au cégep et à l'université. Mme Baril-Bergeron a offert des textes à plusieurs revues. « J'ai publié dans *Chimère*, au Cégep de Sherbrooke, et dans *Cavale*, à l'Université de Sherbrooke. J'ai publié aussi, plus récemment, dans la revue *L'alinéa* de l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie ».

UNE AUTEURE AUX MULTIPLES GENRES LITTÉRAIRES

En 2018, à l'âge de 17 ans, l'auteure publie son premier roman, *Elementa*. Ce livre décrit l'histoire de deux sœurs dans un monde fantastique. Elles doivent se rendre à un camp pour développer chacune son don magique. Elles vivront plusieurs situations difficiles en chemin.

Sarah Baril-Bergeron publie un deuxième livre en 2018 : *Nos maux d'hiver*. Ce roman relate l'histoire d'une jeune femme qui étudie au Cégep de Sherbrooke et qui fait face à plusieurs obstacles dans la vie, dont un drame familial et de l'anxiété. Le personnage principal rencontrera un homme qui la comblera et l'aidera à travers ses difficultés.

Un troisième livre, écrit en 2018, attendra 2023 pour rencontrer le public. *Liten Walkyrie* raconte les aventures d'une femme viking prête à voyager sur l'océan pour sauver sa communauté en proie à la famine. Les personnages de l'histoire sont illustrés dans le livre. Ils ont été dessinés par une artiste belge que Mme Baril-Bergeron a rencontrée sur Instagram.

CE QUI L'ATTIRE VERS L'ÉCRITURE

Sarah Baril-Bergeron a une passion pour l'écriture qui traverse les genres littéraires. Ce qui l'intéresse, c'est de créer. « Ce qui m'a toujours fascinée dans l'écriture, c'est l'infini de possibilités. Tu peux écrire n'importe quoi. Tu peux inventer des mondes au complet. Il n'y a pas de limites. » Et elle n'a pas arrêté son choix à un genre.

INSPIRATION

Pour son premier livre, elle a créé son monde de *Fantasy* idéal. Elle s'est inspirée d'*Avatar le dernier maître de l'air* et de *La boussole d'or*.

Son deuxième roman est une histoire d'amour qui va bien, une histoire qu'elle aimerait vivre. « Il me semble qu'on n'en lit pas assez d'histoires qui vont bien. »

LA SUITE

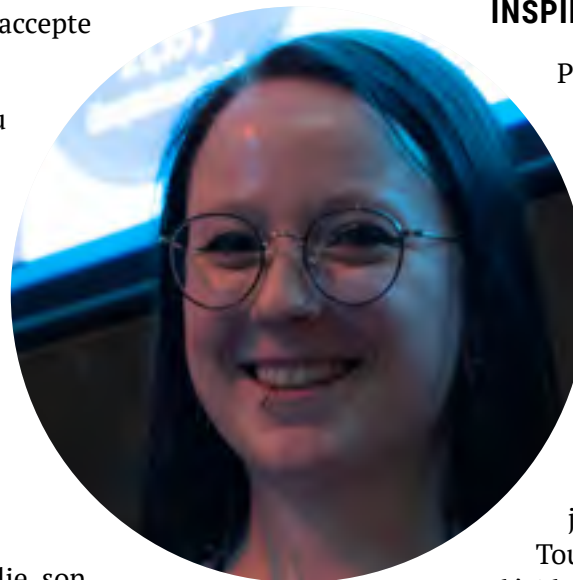
Elle a comme projet à court-terme de publier un autre roman. Quel genre? « Pour l'instant, je suis retournée vers le réalisme contemporain. Tout m'intéresse. C'est un peu difficile de se décider. »

Elle offre ces temps-ci de l'accompagnement littéraire et de la révision linguistique à des auteurs et auteures. Elle aimerait un jour être éditrice. Contribuer à un livre lui offre un sentiment de fierté.

Elle donne de son temps au concours *Sors de ta bulle*. Elle a été lectrice critique pendant trois ans, puis membre du jury pendant deux ans. Elle sera écrivaine-conseil cette année.

L'auteure recommande la lecture pour remplacer les visionnements sur les réseaux sociaux avant de se coucher. Elle le fait depuis deux ou trois mois. « Je dors tellement mieux. C'est rendu que des fois, le soir, je ne lis même pas. Il arrive que je fais juste me coucher et dormir. Ça fait des années que je n'ai pas fait ça. »

Pour vous procurer ses livres, vous pouvez contacter l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie : <https://aaestrie.ca/>.



FLORENT GOUÉZIN, LE PLAISIR D'ÉCRIRE



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

Florent Gouézin est coordonnateur à l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie. L'écriture a toujours occupé une place importante dans son parcours, d'abord de manière spontanée et intime. Il a commencé à écrire très tôt, simplement pour le plaisir, sans objectif de publication. Son cheminement académique, pourtant, semblait l'en éloigner : des études scientifiques très structurées, notamment en mathématiques, puis un passage par l'histoire et ensuite l'histoire de l'art. C'est à ce moment-là qu'il a renoué avec une écriture plus libre, plus « aérienne », retrouvant le plaisir initial de créer.

« Je suis né en Bretagne en 1987. Mon arrivée au Québec il y a 10 ans a marqué un tournant décisif. Pendant près d'un an, en raison de démarches administratives liées à la résidence permanente, je n'avais pas le droit de travailler. Ce temps suspendu, passé en grande partie à la maison, a offert à l'écriture une nouvelle place, plus centrale. Elle est devenue pour moi un espace de respiration et de réflexion. »

DE L'ÉCRITURE INTIME À LA RECONNAISSANCE

Auparavant, à Paris, il travaillait dans des bibliothèques scolaires, un milieu qu'il aimait particulièrement pour le contact avec les jeunes et le monde de l'éducation. En parallèle, il écrivait davantage, des textes plus longs, qu'il laissait souvent dans un tiroir.

C'est presque par hasard qu'une amie lui a parlé d'un concours de nouvelles, le *Concours d'écritures sherbrookoises*, organisé par l'Association des auteures et auteurs de l'Estrie. Le texte demandé devait compter entre sept et dix pages, autour d'un thème imposé. Finaliste deux années d'affilée, soit 2020 et 2021, il est finalement lauréat du concours en 2022.

« En 2022, malgré le contexte de la COVID, j'ai eu l'honneur de voir mon texte lu sur la grande scène du Salon du livre, un moment marquant et profondément motivant. »



LE RÔLE ESSENTIEL DES ATELIERS ET DE L'ASSOCIATION

Cette reconnaissance lui a donné accès à des ateliers d'écriture gratuits. Ces espaces collectifs ont été déterminants pour lui : lire son texte devant les autres, entendre des retours, se rendre compte que chacun écrit différemment mais avec exigence. L'animatrice, Lise Blouin¹, auteure reconnue, l'a encouragé à envisager une étape plus ambitieuse : travailler sur un manuscrit et le soumettre à une maison d'édition.

Même si cela peut être intimidant, ces échanges nourrissent la motivation. Aujourd'hui, Florent continue à écrire des nouvelles, inspirées notamment par le quartier d'Ascot où il vit depuis 2018, mais il travaille surtout sur plusieurs romans en parallèle, sans se presser, refusant de bâcler le travail.

UNE CONCEPTION LIBRE ET COLLECTIVE DE L'ÉCRITURE

« Pour moi, l'écriture reste avant tout un plaisir. La reconnaissance institutionnelle est arrivée par hasard, et si elle m'a encouragé à prendre mon travail plus au sérieux, je refuse d'y perdre ma liberté. Je privilégie le temps long, les rencontres, les échanges entre auteurs et lecteurs. »

C'est dans cet esprit que l'association joue un rôle fondamental. Elle rassemble auteurs, auteures, lecteurs, lectrices ainsi que personnes simplement curieuses. Elle offre des ateliers accessibles, des espaces de discussion informels, et favorise le partage plutôt que la performance. L'objectif est simple mais essentiel : rendre l'écriture vivante, collective et ouverte à tous et à toutes.

¹ <https://aaaestrie.ca/fiche-auteur/lise-blouin/>

LA CONSERVATION DES HISTOIRES INSPIRANTES



Jacob **BUISSON**
Administrateur
Journal Regards

Aline Élie a été traductrice une grande partie de sa vie. Elle est maintenant à la retraite. Elle a eu l'occasion de traduire des poèmes, entre autres. Elle a également publié des haïkus dans plusieurs revues.

Son premier roman est sorti en 2024. C'est une biographie de Florence Louise Bradford intitulée *La mère des mères*.

L'HISTOIRE D'UNE FEMME DÉVOUÉE

L'histoire démarre au début des années 1900 en Estrie. Florence Louise Bradford tombe enceinte sans être mariée. Elle est envoyée à Montréal par sa famille pour la cacher. Elle décide de revenir à Sherbrooke pour accompagner les femmes non mariées dans l'accouchement et l'adoption. De 1945 à 1954 environ, elle a permis à 8000 femmes de confier leur enfant en adoption.

Florence annonçait les enfants disponibles pour l'adoption dans les journaux locaux. « Et dans sa philosophie, elle essayait de placer les enfants dans un milieu semblable à celui de la mère. [...] C'est tout un exploit », souligne Mme Élie.

SA MOTIVATION D'ÉCRIRE

Aline Élie s'intéresse à Florence depuis longtemps et a fait beaucoup de recherche. Elle a voulu faire connaître cette figure emblématique de Sherbrooke. Mme Élie aime écrire des histoires auxquelles elle croit fermement et qui méritent d'être diffusées.

SON INSPIRATION

Elle a décidé d'écrire l'histoire de la perspective de Florence afin d'avoir un récit plus riche en émotion. On y survole sa vie.

Ce choix de perspective est venu à Mme Élie à partir d'un film qui met en scène une jeune fille décédée récemment. « L'histoire était

faite comme si la jeune fille était assise sur le bord d'un nuage et elle regarde sa famille, comment elle réagit ».

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Elle écrit ces jours-ci l'histoire de son grand-père maternel, né au début des années 1900. Elle a reçu des membres de sa famille des bouts d'informations sur cet homme créatif et courageux.



À un jeune âge, son grand-père est parti travailler dans une usine aux États-Unis. Là-bas, il s'est blessé à la main et la gangrène a dévoré son bras.

De retour au Québec avec un seul bras, il était déprimé. Car il ne savait pas s'il pourrait survivre et trouver une femme qui veuille de lui. « Et les prothèses n'existaient pas à l'époque. Il s'en est fabriqué une avec une espèce d'attelage [...] avec un ressort dans le coude. Et il s'est sculpté plusieurs mains selon ce dont il avait besoin. »

L'auteure romance un peu l'histoire, afin de plonger le lectorat dans l'action.

SON CONSEIL D'AUTEURE

Le syndrome de la page blanche l'envahit souvent. Malgré tout, elle en rit et elle aime toujours l'écriture. Son truc est de simplement se mettre à écrire, sans jugement. « Quand j'ai pris ma retraite, j'ai suivi des ateliers d'écriture avec Hélène Boissé, une auteure sherbrookoise. Le truc qu'elle nous donnait était de commencer à écrire n'importe quoi, [comme] « Il fait gris aujourd'hui. J'ai mangé deux toasts pour déjeuner. Puis, finalement on se met en marche », suggère l'auteure.

TEMPO : PLUS QU'UN GROUPE, C'EST UNE FAMILLE

Hawa **DIABIRA**

D'une passion commune à la scène, voici l'entrevue d'un groupe aussi passionné que talentueux : Tempo.

Nous partons à la rencontre de Daniel, qui nous raconte l'histoire de ce groupe. Tempo est composé de quatre membres : Daniel à la basse, Sylvain à la guitare, Jade à la voix et Philippe aux percussions. Ils sont également accompagnés de leur agente, Sophie Doyon.

L'aventure débute il y a deux ans lorsque Daniel et Sylvain décident de s'associer pour former un groupe. Peu de temps après, Jade les rejoint, suivie de Philippe. Interrogés sur l'origine de leur nom, la réponse s'impose comme une évidence : « Nos instruments se rejoignent sur le rythme, sur le tempo. » Un raisonnement simple mais évocateur, qui reflète parfaitement l'harmonie au sein du groupe.

Justement, comment qualifier leur univers musical? Selon Daniel Genest, leur style se rapproche du *jazz latin*, notamment de la *bossa nova*, sans pour autant se limiter à un seul genre. Leur répertoire, composé majoritairement de reprises, puise dans des styles variés tels que le *southern rock* ou le *funk*. Des influences très différentes qui parviennent à s'accorder grâce à la cohésion des voix et des instruments. C'est là que réside la richesse de leur travail collectif, un aspect qui ne laisse pas le public indifférent. Les retours sont très positifs et soulignent régulièrement la complicité qui les unit sur scène.

« C'est bien plus que de la musique, c'est une relation musicale que nous construisons. La musique est un langage international. » Que ce soit entre les membres du groupe ou avec le public, la mélodie crée un lien fort et sincère.

Pour découvrir Tempo, quoi de mieux que d'écouter l'une de leurs compositions originales, « Je suis un Vampire? ». Très appréciée du public, cette chanson est aussi une grande fierté pour le groupe



qui souhaite à l'avenir proposer davantage de créations originales en concert et, pourquoi pas, intégrer de nouveaux instruments. Leur clip est d'ailleurs disponible sur YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=UyeJPA_KNT4&list=RDUyeJPA_KNT4&start_radio=1). Pour les voir en spectacle, le groupe se produit notamment au café Baobab, un café de quartier où ils interprètent aussi bien des reprises que des chansons issues de leur propre plume.

En résumé, Tempo peut rappeler la famille Von Trapp dans *La Mélodie du bonheur* : sans liens du sang, mais unis par un amour profond et sincère de la musique.

Enfin, le groupe souhaite transmettre un dernier message : « Cherchez sur YouTube des artistes francophones, allez voir ce qu'ils proposent. Vous pourriez faire de belles découvertes et leur offrir plus de visibilité. »

**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



L'IMPORTANCE DE L'ART DANS LA VIE DES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

ASSOCIATION DE SHERBROOKE POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

L'art occupe une place essentielle dans la vie des personnes ayant une déficience intellectuelle. Bien au-delà d'une simple activité de loisir, il constitue un puissant levier d'expression, de valorisation et d'inclusion sociale. Par la musique, les arts visuels, le chant ou la création collective, les personnes peuvent exprimer leurs émotions, développer leur identité et affirmer leur place au sein de la communauté, souvent d'une façon plus naturelle et accessible que par les mots.

Pour plusieurs personnes ayant une déficience intellectuelle, la communication verbale peut représenter un défi. L'art devient alors un langage universel, un moyen de dire ce qui se vit à l'intérieur, de raconter son histoire, de partager ses rêves et ses ressentis. Créer, chanter, peindre ou modeler permet de canaliser les émotions, de diminuer l'anxiété et de renforcer l'estime de soi. Chaque création devient une réussite concrète, visible et valorisante, qui nourrit le sentiment de compétence et de fierté.



À l'Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI), les activités artistiques occupent une place importante.



La participation à des activités artistiques adaptées favorise l'épanouissement. Nos actions visent à offrir des espaces sécurisants et bienveillants où le plaisir, l'expression personnelle et la participation sociale sont au premier plan.

Parmi ces initiatives, la chorale de l'ASDI occupe une place toute spéciale. Le chant collectif permet aux participants et participantes de développer leur confiance, leur sens du rythme et leur écoute des autres, tout en créant un fort sentiment d'appartenance. Chanter ensemble, c'est vivre une expérience de groupe où chaque voix compte, où l'on apprend à se soutenir mutuellement et à célébrer les réussites, grandes et petites. Les prestations offertes à la communauté deviennent alors des moments de grande fierté, tant pour les membres que pour leurs proches.

Les cours de créativité constituent également un pilier important de notre programmation artistique. Ces ateliers offrent aux membres la possibilité d'explorer différentes formes d'art, de laisser libre cours à leur imagination et de participer à des projets collectifs porteurs de sens. La réalisation d'une murale en est un exemple marquant. Ce projet a permis aux participants et participantes de collaborer, de prendre des décisions ensemble et de laisser une trace concrète et visible de leur passage. La murale devient ainsi un symbole de leur contribution, de leur créativité et de leur présence active dans la vie communautaire.

En mettant de l'avant les arts, l'ASDI contribue non seulement au bien-être individuel des personnes ayant une déficience intellectuelle, mais aussi à leur reconnaissance sociale. L'art devient un outil de sensibilisation, un moyen de changer les perceptions et de rappeler que chaque personne, peu importe ses capacités, a quelque chose de beau, de vrai et d'unique à offrir.

Site Web : <https://asdisherbrooke.org/>

Téléphone : 819 346-2227





LA CROIX LUMINEUSE DU MONT-BELLEVUE : UNE COMMÉMORATION DE L'ANNÉE SAINTE DE 1950



Gérard **COTÉ**
Société d'histoire et du musée de Lennoxville-Ascot



Jean-Marie **DUBOIS**
Université de Sherbrooke

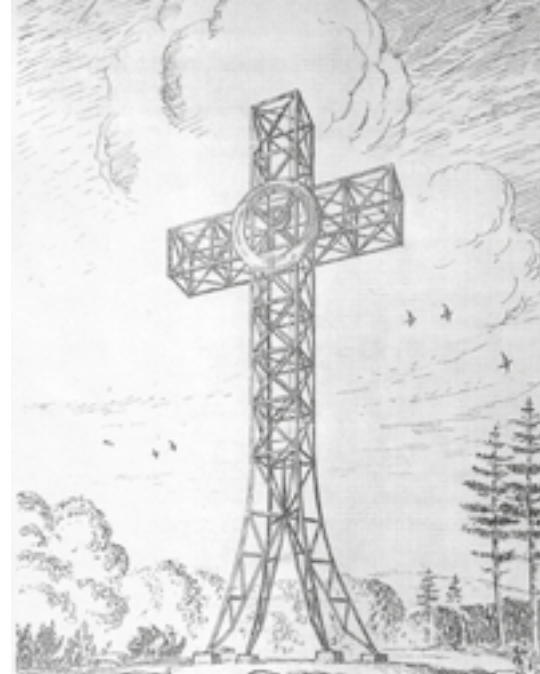
Cette croix en acier d'un peu plus de 33 mètres de hauteur est érigée en 1950 au sommet du mont Bellevue, à Sherbrooke, pour commémorer l'Année sainte. Cette initiative est une réponse à l'appel du pape Pie XII qui souhaite que des croix soient érigées partout dans le monde.

C'est la Ligue des propriétaires qui forme, le 14 juin 1950, le comité intitulé l'Oeuvre de la Croix lumineuse de Sherbrooke, composé d'une quinzaine de personnes pour piloter le projet, sous la présidence de Paul Leclerc. Le terrain d'environ 810 m², pour ériger la croix

et un chemin d'accès sont offerts par deux propriétaires, Irénée Gagnon et Franklin Cludery. Après six mois de sollicitation, 10 000 \$ sont amassés, 85 % auprès de la population et des industries, les 15 % restant provenant de la Ville de Sherbrooke, en plus du coût des fondations et de l'illumination.

Le contrat de fabrication de la structure d'acier à joints soudés est confié à l'usine Métallurgie Moderne Enr., située sur la 10^e Avenue, selon les plans de l'ingénieur montréalais Marc Marceau. Commencés en août, les travaux se terminent grâce aux employés de la Ville et à plusieurs bénévoles.

La croix, comportant une plaque circulaire, et les lettres P et X superposées pour Pax, est finalement inaugurée et bénie par le vicaire général diocésain, M^{gr} Olivier Zacharie Letendre (1874-1952), le 29 octobre 1950. Les travaux d'illumination se terminent



Tremblay, Denis (1950) Souvenir de la croix lumineuse de Sherbrooke.

pour la fête de l'Immaculée-Conception, le 8 décembre. Le 20 avril 1952, le monument et le terrain sont cédés à la Ville de Sherbrooke.

Cette croix serait, du moins à l'époque, la plus grande au Canada, et même en Amérique du Nord. Les 40^e, 50^e et 60^e anniversaires de la croix ont fait l'objet de cérémonies. En 2000, la façade de la structure est peinte avec une peinture réfléchissante amplifiant l'effet des néons.

Au départ, en 1950, on parlait de la croix de Sherbrooke, mais rapidement l'usage de croix du Mont-Bellevue est devenu plus courant dans la population.

Cimetière naturel en milieu urbain

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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

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



~~SI ON LAISSAIT LES
PROMOTEURS PRIVÉS
CONSTRUIRE COMME
ILS VEULENT, TOUT
LE MONDE AURAIT
UN TOIT!~~



**LE DISCOURS DOIT
CHANGER** PARLONS
DE PAUVRETÉ!



**Construire plus, oui.
Mais pour qui ?**

**La crise du logement,
c'est surtout des
loyers hors de prix.**



**POUR
EN SAVOIR PLUS**



Collectif pour un
Québec sans pauvreté
pauvrete.qc.ca

LOGEMENT ET COÛT DE LA VIE

Dans notre numéro de janvier, nous vous proposons des textes en lien avec le coût de l'alimentation. Dans cette édition, nous nous penchons plus particulièrement sur la composante logement de la Mesure du panier de consommation. Rappelons que ces rubriques sont réalisées grâce à une subvention accordée à Regards par la Ville de Sherbrooke dans le cadre des Alliances pour la solidarité.

Au cours des dernières années, le coût du logement a explosé. Selon une étude réalisée par Léger et rendue publique au début de 2026, un locataire sur cinq a eu de la difficulté à payer son loyer en 2025. Au total, dans l'ensemble du Québec, 700 000 personnes se sont trouvées dans cette situation.

Des programmes pour atténuer le coût du loyer existent et des ressources sont disponibles pour vous informer sur vos droits en tant que locataires.

Consultez le site Web d'Éducaloi :

<https://educaloi.qc.ca/categories/logement/>

ou

appelez l'Association des locataires de
Sherbrooke, au 819 791-1541





COÛT DE LA VIE : QUELLES AIDES AU LOGEMENT POUR LES MÉNAGES

Vincent **GUIMOND**

Avec la hausse marquée du coût de la vie et l'inflation persistante, il devient de plus en plus difficile pour de nombreuses familles et personnes seules de joindre les deux bouts. Les dépenses liées au logement, à l'alimentation et aux services essentiels pèsent lourdement sur les budgets, en particulier pour les ménages à faible revenu. Heureusement, différents programmes gouvernementaux existent afin d'offrir un soutien financier et d'atténuer ces pressions économiques.

Tout d'abord, le programme Allocation-logement s'adresse aux personnes seules, aux couples et aux familles à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget au logement. Ce programme vise à réduire le fardeau financier lié au paiement du loyer ou des frais de logement. En règle générale, vous pourriez être admissible si votre revenu annuel est de 47 540 \$ ou moins (couple avec deux enfants ou plus¹) et si vous résidez au Québec. De plus, la valeur combinée de vos avoirs financiers, incluant le compte d'épargne libre d'impôt (CELI), ne doit pas dépasser 50 000 \$. Pour présenter une demande, il est nécessaire de remplir les formulaires LEX-165 et LEZ-14 disponibles sur le site de Revenu Québec. Le montant accordé varie selon la proportion du revenu familial consacrée au logement et se situe généralement entre 100 \$ et 170 \$ par mois.

Par ailleurs, la Société d'habitation du Québec (SHQ) offre une variété de services et de programmes complémentaires. Ceux-ci incluent notamment de l'aide à la recherche de logement, des programmes de logements subventionnés, du soutien financier au logement, de l'information sur les droits et obligations des locataires et des locataires, des solutions de logement adapté pour les personnes ayant des besoins particuliers, ainsi que de l'aide au déménagement.

En apportant une aide financière directe aux personnes les plus vulnérables, ces programmes s'inscrivent dans plusieurs initiatives

¹ 24 940 \$ pour une personne seule.



mises en place par les gouvernements pour alléger le coût de la vie. D'autres mesures ciblées, telles que le doublement du crédit pour la TPS et la mise en place de la prestation dentaire canadienne, ont également contribué à soutenir les familles canadiennes face à l'augmentation des dépenses cette année.

Pour information :

<https://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/IN-165%282025-09%29.pdf>





COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ÉCONOLOGIS

UN SERVICE GRATUIT D'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Sherbrooke, saison 2025-2026 - Le programme Éconologis est un programme gratuit d'efficacité énergétique offert autant aux locataires qu'aux propriétaires et ce, peu importe le mode de chauffage (électricité, mazout, gaz naturel, bois...).

Le programme Éconologis permet aux ménages à revenu modeste d'obtenir une évaluation sommaire de l'efficacité énergétique de leur habitation. Lors de la visite d'évaluation, un conseiller en efficacité énergétique sera en mesure de suggérer des conseils personnalisés selon les habitudes de consommation d'énergie et d'effectuer des travaux d'amélioration écoénergétique. Cette visite permet la réalisation de travaux légers pour atténuer les pertes de chaleur, comme le calfeutrage des fenêtres, l'installation de coupe-froid, l'installation d'une pomme de douche à débit réduit, et bien plus.

Ainsi, pour être admissible, la participante ou le participant doit respecter les seuils de revenus (avant impôts) suivants :

| NOMBRE D'OCCUPANTS ¹ | REVENU TOTAL |
|---------------------------------|--------------|
| 1 personne | 59 076 \$ |
| 2 personnes | 83 541 \$ |
| 3 personnes | 102 318 \$ |
| 4 personnes | 118 148 \$ |
| 5 personnes | 132 094 \$ |

¹ Nombre d'occupants : comprend toutes les personnes (adultes et enfants) qui habitent ensemble ou qui occupent le même logement.

Notez que pour être admissible à la visite, aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'Éconologis au cours des cinq dernières années, ou au cours des trois dernières années, s'il a déménagé.

Un tirage de 1 000 \$ en bon d'achat d'épicerie a lieu chaque mois parmi toutes les personnes participant au programme à travers le Québec.



Le programme Éconologis est un programme du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. En Estrie, le programme est livré par l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie, en collaboration avec Expertbâtiment Services-Conseils Inc. Le numéro de téléphone pour vous inscrire est le 819 563-1585. Ne tardez pas, appelez maintenant.

**AVOIR LE CHOIX
D'ACCEPTER OU
DE REFUSER
UNE
AUGMENTATION
DE LOYER**

Vous avez des questions sur vos droits ?
Besoin d'aide pour calculer votre augmentation ?
Venez nous rencontrer !

QUAND ?
Le mercredi 25 mars 2026
De 18 h à 20 h

OÙ ?
300, du Conseil (à la cafétéria)

**C'EST
GRATUIT**

OBTENEZ UN SERVICE SIMPLE ET GRATUIT

PROGRAMME ÉCONOLOGIS

- ❄️ **Obtenez de judicieux conseils en économie d'énergie**
- ❄️ **Bénéficiez de matériels écoénergétiques gratuitement**
(Matériaux d'isolation, de calfeutrage et de scellement, et autres produits économiseurs d'énergie)
- ❄️ **Augmentez votre confort à la maison !**



| CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ DU PROGRAMME ÉCONOLOGIS | |
|--|---------------------|
| Nombre d'occupants | Revenu total annuel |
| 1 personne | 59 076 \$ |
| 2 personnes | 83 541\$ |
| 3 personnes | 102 318 \$ |
| 4 personnes | 118 148 \$ |
| 5 personnes | 132 094 \$ |
| 6 personnes et + | 144 705 \$ |



ACEF ESTRIE
POUR VOUS INSCRIRE
OU POUR PLUS DE DÉTAILS
(819) 563-1585



EXPERTBÂTIMENT est le prestataire de services choisi par appel d'offres par le gouvernement du Québec pour offrir le programme gouvernemental Éconologis.



Crédit : Collectif 8 mars. Club Sexu. Illustratrice : Alex Bilodeau

MON CHOIX, MON DROIT

Émilie PINEAU

Au cours de notre vie – d'une année, d'une journée – nous faisons des choix. Ces choix ont un impact sur celle-ci : sur ce que l'on mange, comment on dort, ce que l'on dit...

Quand je passe une mauvaise journée, j'aime aller marcher pour me changer les idées. Lorsque je croise une personne qui me sourit, un sourire franc qui m'est adressé, cela me fait beaucoup de bien. Ce petit geste, simple, a un impact immédiat sur moi. La personne que j'ai croisée ne le sait pas. Elle a continué son chemin, sa journée. Et moi, j'ai retrouvé mon souffle et l'envie de sourire à mon tour.

Dans ma vie, je croise souvent un homme qui arbore une pancarte pro-vie. Quand je le vois, je me crispe, m'énerve toute seule. Ça m'irrite, parce que pour moi, cela va à l'encontre du libre choix.

Selon une étude du gouvernement¹, « une femme sur trois aura recours à l'avortement au cours de sa vie ». Porter la vie et la donner est une grande responsabilité et faire le choix de ne pas la porter l'est tout autant.

Aujourd'hui, je suis maman et devenir mère a été un choix aussi difficile que le jour où j'ai fait le choix d'avorter. Pour chacune d'entre nous, c'est un choix réfléchi, qui n'est pas pris à la légère. Ce choix imprègne notre histoire personnelle.

Je ne porte pas de pancarte pour manifester mes idées. Mais je souhaite partager ma sympathie avec les femmes qui portent le poids de l'avortement, et avec celles qui auront à faire ce choix difficile un jour. Ce qui est essentiel, à mon sens, c'est que ce soit leur choix, dans leur vie, dans leur réalité.

1 <https://csf.gouv.qc.ca/portrait-des-quebecoises/02-avortement/>



**ANNONCER
DANS REGARDS
VOUS INTÉRESSE?**

Le journal communautaire Regards est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier.

C'est un partenariat où tout le monde y gagne car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter !

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



L'EXCLUSION NUMÉRIQUE



Claude **MOREAU**

Membre

Concertation exclusion numérique



Savez-vous ce qu'est l'exclusion numérique? C'est ce qui se produit lorsque vous ne pouvez accéder aux services auxquels vous avez droit parce que vous n'avez pas accès à un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent, ou encore à Internet. Ce genre de situation arrive aussi si vous avez accès aux services en ligne mais que vous ne pouvez pas les utiliser sans aide.

Il peut s'agir de l'accès aux services publics municipaux, provinciaux ou fédéraux. Cela peut être aussi simple que de vouloir accéder à la billetterie pour acheter un billet de spectacle ou pour participer à une activité.

On parle alors de fracture numérique. Celle-ci touche plus particulièrement les populations parmi les plus vulnérables, c'est-à-dire les personnes âgées, les personnes immigrantes, les personnes handicapées et les personnes défavorisées économiquement. Cette exclusion numérique touche aussi celles qui ont un degré moindre d'alphabétisation et de littératie.

De plus en plus, certaines instances gouvernementales et culturelles fonctionnent à travers les services en ligne. Il devient de plus en plus difficile de recevoir des services en personne. Auprès de certaines agences gouvernementales, c'est devenu presque impossible. La majorité des formulaires permettant d'obtenir plusieurs services sont disponibles sur des sites Web, et doivent souvent être téléchargés, complétés et retournés par courriel.

L'exclusion numérique est responsable de l'isolement et de la perte de jouissance de la vie de plusieurs personnes. Ces personnes ne peuvent être des citoyens et citoyennes à part entière et faire valoir leurs droits fondamentaux.

Je fais partie d'un comité qui s'occupe de littératie numérique. Il est composé d'organismes communautaires tels que :

- la Table ronde; des organismes volontaires en éducation populaire (TROVEP),
- la Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie (TACAE),
- le Regroupement des usagers du transport adapté du Sherbrooke métropolitain (RUTASM) et
- l'Association québécoise de défense des droits des personnes préretraitées, retraitées et âgées Sherbrooke et région (AQDR).

Ce comité d'inclusion numérique (CIN) a pour mission de lutter pour l'inclusion numérique des personnes vulnérables.

Que faire? D'abord, essayer de s'éduquer dans le domaine. Les centres communautaires offrent régulièrement des cours d'informatique. Toutefois, ils sont généralement payants, ce qui en limite l'accès. Une autre manière est d'utiliser les services de l'Accorderie, organisme d'économie sociale. Plusieurs accordeurs et accordeuses offrent leurs services en support informatique ou d'aide pour le remplissage de formulaires. Vous pouvez aussi vous procurer, pour une modique somme, un ordinateur remis à neuf et de bonne qualité aux Ordinateurs pour les écoles du Québec (OPEQ). Dans le cas des personnes âgées recevant le Supplément de revenu garanti (SRG) du gouvernement fédéral, il y a le programme Familles branchées qui offre des services d'accès à l'Internet de qualité intermédiaire à des prix vraiment intéressants.

Finalement, et non des moindres, vous pouvez revendiquer et militer pour votre droit à recevoir des services en personne ou de vous faire aider à utiliser les services en ligne.

L'Accorderie des monts et des lacs : 819 780-286

Ordinateurs pour les écoles du Québec : 819 822-2033



COUPER LE LIEN POUR MIEUX AIMER

Équipe d'intervenantes
pour DIRA-Estrie

J'ai 75 ans et je suis mère de deux garçons. Il y a quatre ans, jamais je n'aurais pensé devoir apprendre à dire non à l'un d'eux pour le sauver. Aujourd'hui, je me sens enfin prête à raconter mon histoire.

Mon fils et moi avons une grande complicité, jusqu'à ce que tout change à l'adolescence. Aujourd'hui âgé de 49 ans, il vit avec un trouble bipolaire. Après un grave accident de travail, la douleur l'a poussé vers la consommation.

À l'automne 2022, quand il s'est fait expulser de son appartement, mon cœur de mère n'a pas supporté l'idée qu'il dorme dans la rue. J'ai ouvert ma porte, convaincue que ce serait temporaire, « juste quelques semaines ». Cependant, il est finalement resté trois ans.

Trois ans où il refusait toute aide professionnelle. Trois ans où il s'est éloigné de ses propres enfants. Trois ans où je me suis retrouvée prisonnière de mon amour maternel. Mon fils me menaçait, me manipulait, contrôlait mes allées et venues. Les insultes verbales sont devenues quotidiennes. Me sentant trop coupable de refuser, je lui donnais beaucoup d'argent, incapable de lui dire non. Ce qui m'a conduit à épuiser mes ressources de retraitée.

À travers tout cela, je ne voulais pas inquiéter mon autre fils. J'étais ambivalente, paralysée par la peur et la honte. J'avais peur dans ma propre maison. Je me questionnais : comment avais-je pu en arriver là? Comment mon petit garçon était-il devenu cet homme qui me faisait peur dans ma propre maison? J'étais déchirée entre mon amour de mère et ma propre survie.

À l'automne dernier, j'ai contacté DIRA-Estrie, un organisme qui aide les aînés en situation de maltraitance. Admettre que je vivais



une situation difficile avec mon propre fils a été déchirant, mais l'intervenante qui est venue me voir a changé ma vie.

Elle m'a fait comprendre quelque chose d'essentiel : mon fils est un adulte d'âge mûr. Ses choix lui appartiennent. En lui donnant de l'argent pour sa consommation et en tolérant ses menaces, je ne l'aidais pas. Au contraire, je contribuais à son problème. Je l'empêchais de grandir, de faire face aux conséquences de ses actes et de devenir autonome.

Avec le soutien de l'intervenante, j'ai appris à mettre des limites claires. J'ai installé un filet de sécurité autour de moi. J'ai appris à dire non. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai repris le pouvoir sur ma vie. En coupant ce lien malsain, je lui ai aussi redonné le pouvoir sur sa vie à lui.

Aujourd'hui, je vis en paix dans ma maison. Cela n'a pas été facile, mais c'était nécessaire. Couper ce lien à 75 ans, ce n'est pas abandonner son enfant. C'est reconnaître qu'il est temps qu'il devienne pleinement autonome. C'est accepter que l'amour maternel ne signifie pas tout accepter ni tout endurer. C'est comprendre que parfois, dire non, c'est la plus grande preuve d'amour.

Vous vivez ou croyez vivre une situation de maltraitance?

Contactez-nous! www.dira-estrie.org ou 819 346-0679.

Service gratuit et confidentiel.



Agence Web

CATALYST

Votre **mission** notre **engagement** :

Nous sommes là pour vous accompagner et faire grandir votre OBNL ou votre entreprise grâce à un soutien numérique et graphique personnalisé.

catalystweb.io

info@catalystweb.io

819 975-2025



Interculturel

CES LIENS QUI NOUS UNISSENT



Roukayatou **IDRISSA ABDOULAYE**
Responsable du dossier immigration
Ville de Sherbrooke

En ces temps sombres où l'humanité est brassée, où on se demande si nous évoluons, si nous avançons ou si nous nous dirigeons vers une régression pire que la plus sombre de nos histoires, j'ai envie de vous parler de liens, de communauté, de ce qui fait de nous des humains.

Aujourd'hui, je veux vous parler de ces liens qui nous unissent depuis la nuit des temps. La force de ces liens, le soutien de la communauté et la générosité qui traversent nos sociétés et nos communautés avant même que Prométhée n'ait offert le feu à l'Homme.

« Nul homme n'est une île », disait le poète anglais John Donne, car nous sommes toutes et tous reliés d'une manière ou d'une autre. Un fil d'Ariane qui nous relie, qui nous fait nous retrouver malgré et envers tout. En arabe, il existe un mot spécifique pour désigner cet esprit de communauté : « *l'asabiyyah* ».

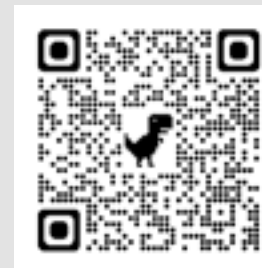
L'asabiyyah, c'est cette solidarité sociale, ce lien profond qui unit les membres d'un groupe, ce besoin de cohésion sociale qui nous permet de nous épanouir et d'être heureux de façon individuelle mais aussi collective. C'est ce qui me manque quelquefois ici... décider simplement de me rendre chez ma gentille voisine sans prévenir, juste parce que j'ai envie de lui parler, de rire, de créer un lien. Remplir mon cœur et mon âme de cette intensité sociale qui ne peut exister qu'au contact d'autres humains... les relations humaines sur rendez-vous, comme je les appelle, freinent ces gestes spontanés qui caractérisent l'humain dans son essence grégaire.



Ne vous méprenez pas, je ne souffre pas d'isolement. Je suis bien entourée par mes personnes essentielles, mais la chaleur de l'Afrique me manque parfois. Je pense que c'est pour ça que même si je ne fête pas Noël, l'ambiance humaine incroyable qui règne pendant cette période me rappelle tellement la fête de Tabaski dans mon Niger natal. C'est comme si mon cœur et mon corps faisaient fi du froid physique et se nourrissaient de la chaleur sociale qui émane de chaque être que je croise. Le sourire est facile, le « bonjour » sort sans effort.

On parle de sentiment d'appartenance à une communauté. Ce sentiment fondamental pour avoir confiance, autant en soi qu'aux autres. Ce sentiment qui nous fait nous sentir aimée et en sécurité. Cela me fait penser à la tribu Ndébélé en Afrique du Sud. Dans cette communauté, lorsqu'un membre commet une erreur ou une faute, il n'est ni isolé ni humilié. Au contraire, la communauté l'entoure pendant plusieurs jours afin de lui rappeler tout le bien qu'il a accompli au cours de sa vie. L'objectif n'est pas de nier la faute, mais de refuser de réduire une personne à son erreur. L'erreur est vue comme une rupture temporaire du lien, pas comme une identité. En rappelant à la personne qui elle est *au-delà de son acte*, la communauté l'aide à retrouver sa place, à assumer sa responsabilité, et à être réparée sans être brisée.

Voilà, aujourd'hui, j'avais envie de vous parler comme si nous conversions... de souffler sur le feu de nos liens.





BIENVENUE À SHERBROOKE, HISTOIRE D'IMMIGRATION : SIMONE PIERRE AMAGNAMOUA



Ange **SIMOUN'HI**
Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc

Dans le cadre du projet *Bienvenue à Sherbrooke*, Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc souhaite faire connaître le parcours de personnes immigrantes qui considèrent aujourd'hui Sherbrooke leur nouvelle maison. Ce projet est réalisé avec le soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI).

DE YAOUNDÉ À SHERBROOKE, LA QUÊTE DE SIMONE PIERRE AMAGNAMOUA

Imaginez un pays où l'on trouve tous les climats d'Afrique, des centaines de langues et des fruits d'une saveur unique. C'est le Cameroun, la terre natale de Simone Pierre Amagnamoua. Là-bas, elle grandit dans une famille nombreuse et chaleureuse, entourée de rires et de solidarité.

À Yaoundé, la capitale, Simone mène une vie bien remplie. Elle travaille, étudie la psychologie et la théologie le soir, et consacre ses week-ends aux jeunes de sa paroisse. C'est en écoutant les gens qu'elle réalise un besoin : beaucoup souffrent en silence, par manque de soutien psychologique. Elle décide alors de partir se former au Canada, pour apprendre à mieux les aider.

Le départ est déchirant. Dans seulement deux valises, elle doit tout faire tenir. Le voyage est long et éprouvant. À son arrivée à Toronto, les choses se compliquent. Simone parle français, mais les agents à l'immigration parlent anglais. La communication est difficile, et le stress monte. Finalement, après vérification de tous ses papiers, elle obtient son précieux permis d'études.

La suite de son parcours la mène dans le nord de l'Ontario, à l'Université de Hearst. L'environnement géographique et universitaire est différent de ce qu'elle avait imaginé, tant par son cadre naturel que par son climat plus frais. Cela constitue d'ailleurs son premier grand défi d'adaptation culturelle et personnelle.

Malgré ce premier défi, Simone fait preuve d'une grande persévérance. Elle obtient son diplôme de premier cycle avec d'excellents résultats. Parallèlement à ses études, elle s'engage activement dans la vie de son université. Cette implication lui vaut un poste de conseillère à la vie étudiante, où elle peut mettre son expérience au service des autres

étudiants internationaux, les aidant à s'installer et à s'adapter à leur nouvel environnement.

Désireuse de poursuivre ses études au niveau du doctorat, elle constate que les places en psychologie clinique sont très limitées. C'est dans ce contexte qu'une nouvelle possibilité s'offre à elle : intégrer un programme de doctorat en sciences de la santé à l'Université de Sherbrooke. Après avoir soigneusement pesé le pour et le contre, elle décide de saisir sa chance, y voyant un excellent moyen d'approfondir ses connaissances et de développer des compétences utiles pour concrétiser son projet d'aide à la communauté.

C'est ainsi qu'en novembre 2024, Simone arrive à Sherbrooke. La ville l'accueille à bras ouverts. Sa future professeure vient la chercher et l'aide à s'installer. Simone tombe sous le charme de la ville. « Les collines me rappellent Yaoundé », confie-t-elle. Elle y trouve un équilibre entre études, spiritualité et nature.

Pour elle, l'intégration, c'est une question d'anticipation. Elle a cherché son logement six mois à l'avance! Et pour garder un lien fort avec son pays, elle cuisine. Ses épices camerounaises sont ses trésors. « Si je ne devais emporter qu'une chose, ce seraient mes épices », dit-elle en souriant.

Son conseil à ceux qui arrivent est clair : « Prenez votre destin en main. Renseignez-vous, planifiez chaque étape, surtout pour vos papiers. Ne subissez pas votre parcours, construisez-le. » À Sherbrooke, elle se sent chez elle. « Ici, ce qui compte, c'est ce que vous savez faire. Vos compétences ouvrent les portes. » Elle assume avec fierté son parcours d'immigrante et ses racines camerounaises, trouvant dans cette dualité une force unique pour ses études et son intégration.

Aujourd'hui, Simone avance sereinement dans son doctorat. Son voyage, fait de défis et de rebonds, lui a donné une détermination incroyable. Et son objectif reste inchangé : utiliser tout ce qu'elle apprend pour tendre la main à ceux et celles qui en ont besoin, tout simplement. Elle envisage déjà de mettre ses futures compétences en recherche au service d'associations locales à Sherbrooke, convaincue que son histoire n'est pas terminée, mais qu'elle entre dans un nouveau chapitre prometteur, ici, dans les collines de l'Estrie.

Simone est doctorante en sciences de la santé à l'Université de Sherbrooke.



Avec la participation financière de :





MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Voici quelques photos du lancement des activités du Mois de l'histoire des Noirs. Cette soirée a eu lieu le 30 janvier 2026 à l'Hôtel de Ville de Sherbrooke.

Crédit photos : Major Kelie productions





Maison des jeunes

L'ART EN MAISON DES JEUNES

À la maison de jeunes Le Flash, l'art s'exprime sous toutes ses formes.

Qu'il s'agisse de danse, de chant, de peinture, de théâtre, de dessin, d'écriture, de bricolage ou d'improvisation, rien ne fait peur à nos ados. Leur créativité et leur curiosité nous émerveillent chaque jour! Nous profitons donc de cette édition du journal pour laisser la parole à l'une de nos adolescentes, afin qu'elle puisse partager son art avec vous.

Maryanne vous présente donc ce texte fictif qu'elle a écrit, inspiré par l'univers et l'émotion de la chanson « Die With a Smile » de Bruno Mars et Lady Gaga :

Elle le tenait dans ses bras, sa main posée sur sa blessure. Le sang coulait sans s'arrêter et teintait ses mains de rouge. Lui, il se battait pour simplement garder les yeux ouverts.

– Regarde-moi, ne ferme pas les yeux.

Il ne dit rien qui puisse répondre à ce qu'elle avait dit. Il se contenta de la contempler une dernière fois avant la fin. Il leva doucement la main et la posa, toujours avec douceur et tendresse, sur sa joue en essuyant ses larmes avec son pouce.



– T'es magnifique.

Elle continua de pleurer et posa sa main sur celle de son chéri, toujours sur sa joue.

– Me laisse pas, s'il te plaît, me laisse pas toute seule. Tu avais raison! Tu avais raison sur tout! Tout! Tout! Tout! J'aurais dû t'écouter! Je suis tellement désolée!

– Je t'aime... Mon ange...

Il ferma les yeux et sa main tomba sur son ventre alors qu'elle le tenait dans ses bras. Il mourut, dans ses bras, le sourire aux lèvres et surtout, en sachant qu'il partait en étant aimé pour la première fois de sa vie.

Maryanne



Jeunes journalistes

LE PROJET NICOIR



Dans le cadre du cours de sciences, l'enseignant de 1^{re} secondaire au programme d'éducation intermédiaire a annoncé aux élèves qu'ils allaient commencer leur premier projet design (processus d'apprentissage créatif usant de la recherche et de la création d'un produit). Tout d'abord, ils devaient choisir entre un oiseau, une chauve-souris et un papillon. Les élèves devaient imprimer un plan pour construire un nichoir. Les jeunes devaient tracer, scier, sabler et assembler



Houda **BOUMADI**

Elève de 1^{re} secondaire, PEI

École internationale du Phare

toutes les pièces. Le projet n'était pas si simple que cela, car plusieurs élèves ont eu besoin de l'aide de l'enseignant et des techniciennes en laboratoire. Ensuite, il fallait qu'ils décoient adéquatement leur nichoir en respectant les couleurs que l'animal aime bien. De plus, ils devaient remplir un cahier design et faire référence au profil de l'apprenant. C'était une belle expérience pour les élèves de 1^{re} secondaire comme premier projet design. Il se concrétisera, ce printemps, par la mise en place de tous les nichoirs dans le boisé près de l'école internationale du Phare.



IL ÉTAIT UNE FOIS...

Victoria **RODRIGUE**

Élève de 3^e secondaire

École internationale du Phare

Dans le cadre du cours de français, nous, les élèves de 3^e secondaire de l'école internationale du Phare, avons conçu des adaptations de contes célèbres. Depuis décembre, nos enseignantes nous ont initiés à l'univers des contes. Comme entrée en matière, nous avons réalisé des ateliers d'écriture, qui nous ont permis d'expérimenter l'écriture d'un récit fantastique. Ensuite, nous avons écrit puis écouté un conte.

Au retour des fêtes nos enseignantes ont choisi des élèves pour aller raconter leurs histoires aux élèves d'une classe de première année à l'Écollectif, une école primaire située tout près de notre école. Les



enfants étaient contents de nous recevoir et c'était intéressant de voir leur visage émerveillé par nos contes. Ils étaient enthousiastes d'interagir avec nous et posaient de nombreuses questions. La plupart ont pu faire des liens entre les contes initiaux et les contes revisités.

Ce projet fut une belle façon d'appliquer les notions apprises en classe et de les mettre en application dans un contexte signifiant.

MON IMPLICATION AU GOUVERNEMENT ÉTUDIANT

Angelique **BYENDIMBWA**

Classe d'accueil

École internationale du Phare

Savez-vous qu'il y a un gouvernement étudiant à l'école internationale du Phare qui représente l'ensemble de la population étudiante? Moi, j'ai la chance d'être la représentante des classes d'accueil.



Je suis arrivée à Sherbrooke en juin 2024, après deux années passées en Saskatchewan. Je suis originaire de la République démocratique du Congo.

À ce moment, je parlais swahili, nyanja et anglais. À mon arrivée à l'école internationale du Phare, je comprenais un peu le français, mais je ne le parlais pas. Je rêvais déjà de faire partie du gouvernement étudiant, toutefois, je n'avais pas confiance en moi parce que mon français n'était pas assez bon.

Je faisais beaucoup d'efforts pour réussir et pour améliorer mon français. Faire partie



du gouvernement étudiant et poursuivre mes études étaient des motivations pour moi.

Au début de l'année scolaire 2025-2026, mes enseignantes m'ont approchée pour savoir si j'étais intéressée à poser ma candidature pour représenter les classes d'accueil au gouvernement étudiant. J'étais nerveuse, mais contente. J'ai accepté le défi avec courage. J'ai préparé ma présentation et j'ai fait un discours devant les classes pour les convaincre de voter pour moi, ce qu'ils ont fait, heureusement!

Je me souviens très bien de ma première rencontre avec l'équipe du gouvernement étudiant. J'étais vraiment nerveuse, je craignais de ne pas comprendre les discussions ou de ne pas trouver les mots pour bien exprimer ma pensée. J'ai vite compris que le courage n'est pas de ne pas avoir peur, c'est d'essayer quand même!

En participant au gouvernement étudiant de l'école internationale du Phare, j'ai fait la connaissance d'élèves à l'écoute et respectueux, même si je suis nouvelle. L'équipe m'a démontré de la solidarité. Pour elle, chaque élève est important!

Cette expérience m'apporte beaucoup de fierté et je suis heureuse de voir que, peu importe notre pays d'origine, nous pouvons tous participer à la vie de l'école.



UN PROJET MAGNIFIQUE

Lili-Rose FERLAND

Élève de 5^e secondaire

École internationale du Phare

Savez-vous ce qu'est le projet personnel? En 5^e secondaire, les élèves du programme d'éducation intermédiaire (PEI) doivent élaborer ce projet qui s'étale du mois de septembre jusqu'au mois de février. Tout d'abord, il faut se donner un objectif d'apprentissage, puis, il faut le réaliser. L'élève peut choisir à peu près n'importe quel sujet, en autant que cela reste réaliste. À la toute fin, nous devons produire un rapport qui présente nos réflexions par rapport à tout le processus.

De mon côté, j'ai choisi d'explorer le domaine de la santé mentale à l'adolescence. Poussée par le besoin de comprendre les phénomènes que je vivais, j'ai donc décidé d'écrire un livre relatant et expliquant quelques sujets psychologiques. Mon livre explore l'inconfort, le conformisme, l'anxiété, la solitude, les complexes, la pression et les questions existentielles.

Une citation qui m'a beaucoup inspirée est celle-ci : « Une pomme est tombée et le monde entier connaît le sens de la gravité, mais des millions de corps sont tombés et personne ne connaît le sens de l'humanité. » Cette phrase que j'ai trouvée sur les réseaux sociaux m'a guidée dans mon écriture sur le sujet des questions existentielles.

Bref, le projet personnel est une étape cruciale de mon secondaire qui m'a permis d'en apprendre plus sur le monde qui m'entoure. Un exemplaire de mon livre sera disponible à la bibliothèque de l'école.



Vos médias communautaires sherbrookois, au cœur de vos valeurs!

CFLX 95.5 FM
cflx.qc.ca

Un programme financé par

de rue de l'Est
jdrestrie.ca

Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT
journalregards.ca

Townships Sun
townshipssun.ca

ICI BROMPTON
Au cœur des gens
icibrompton.com

Ville de Sherbrooke

La survie de ces médias communautaires passe par le soutien de leurs membres. Visitez leur site Web pour entrer dans le mouvement.



L'ART QUÉBÉCOIS AU SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT

Rose **BOUCHARD**

Agente de sensibilisation

Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Aux quatre coins du Québec, des artistes écrivent des chansons engagées, concernant des thématiques reliées à la nature et à l'environnement. Dans le cadre de cette édition journalistique axée sur l'art, voici une belle occasion de souligner et de célébrer quelques-uns de ces petits chefs-d'œuvre. Et, du même coup, de découvrir ou redécouvrir ces chansons qui font réfléchir...

Pour commencer ce voyage musical, je vous invite dans le monde du groupe Mes Aïeux, avec leur chanson « Le déni de l'évidence ». Cette pièce confronte les auditeurs et auditrices à une triste tendance humaine : celle du déni de faits indéniables ou de réalités sociétales, notamment en lien avec les changements climatiques. Ce type de contenu pousse celui qui l'écoute à ouvrir les yeux et à vivre une certaine prise de conscience quant à son inaction. Et vous, comment cette chanson résonne-t-elle en votre intérieur?

Certaines chansons amènent également une critique de la surconsommation. C'est dans un ton sarcastique, humoristique et audacieux qu'Alphonse Bisailon a exploité ces sujets dans la pièce « Tout est accessoire ». La chanson remet en question l'idée que le bonheur passe par la possession et le confort. Elle invite à repenser nos modes de vie, notamment leurs impacts sur l'environnement et le vivant. On y retrouve un appel à la simplicité volontaire, comme réponse à l'épuisement personnel et écologique.

Bref, si l'on n'écoute pas les conseils de Diane Dufresne avec son « Hymne à la beauté du monde » et qu'on continue sur cette voie, on pourrait s'attendre à un scénario tel que décrit dans la chanson « Plus rien » des Cowboys Fringuant...

À l'approche de la Journée internationale des droits des femmes, il est intéressant de noter également le fait suivant : pour plusieurs auteures féministes, le traitement de la nature et le traitement réservé aux femmes semblent liés. En effet, l'écoféminisme fait prendre conscience que, tant qu'on continuera à considérer la nature comme un simple réservoir à exploiter, on se comportera de même envers les êtres humains, en particulier envers les femmes. D'ailleurs, la proposition douce et sensible de la chanson « Parafina Mouso » de Lubiana constitue un magnifique éloge à la cause féminine.



Tout cela semble bien sombre, mais... Peut-être y a-t-il encore de l'espoir. Et si cet espoir se trouvait en deux endroits précis? :

1. Notre capacité à se remettre en question. À sortir de notre individualité pour revenir à une conception du monde basée sur le bien commun et le respect de toutes les formes de vie.
2. Notre naïveté, notre imagination et notre créativité. Parce qu'un humain qui croit encore est un humain qui a la capacité d'agir pour le bien commun.

Alors, en guise de note finale, je vous invite à fermer les yeux et à vous plonger dans les chansons suivantes : « Pour un instant » du groupe Harmonium, « Le grand cerf-volant » réinterprété par Fred Pellerin, ainsi que la chanson « Forêt » de Mathieu Lippé.

Références :

- https://www.britannica.com/topic/ecofeminism?utm_source=chatgpt.com
- https://csws.uoregon.edu/articles/feminism-and-ecology-gendered-politics-food-according-vandana-shiva?utm_source=chatgpt.com
- https://www.youtube.com/watch?v=kezuEjZERR0&list=RDkezuEjZERR0&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=4YiD9ApMQug&list=RD4YiD9ApMQug&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=VTZkEWL-frs&list=RDVTZkEWL-frs&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=ZMxAdn7w0fY&list=RDZMxAdn7w0fY&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=CHgr4Ihwops&list=RDCHgr4Ihwops&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=GI0vKFg0HB4&list=RDGI0vKFg0HB4&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=EQKNrOoYQpM&list=RDEQKNrOoYQpM&start_radio=1
- https://www.youtube.com/watch?v=D7i2nvZ1zdc&list=RDD7i2nvZ1zdc&start_radio=1



LE COMMERCE DES DÉCHETS : UN TRANSFERT DES NUISANCES

Claire COMELIAU

Selon un rapport de l'Union européenne, l'ensemble des activités économiques et des ménages des États membres génère plus de 2000 millions de tonnes de déchets chaque année. Mais comment ces déchets sont-ils traités et que deviennent-ils ?

Bien qu'une part soit gérée au niveau national, un système de « commerce des déchets » s'est développé et nombre de détritiques sont exportés vers des pays tiers pour y être traités. L'analyse de ce symptôme d'un monde largement mondialisé révèle une dynamique où les pays hautement industrialisés envoient leurs déchets vers des pays moins riches du Sud.

Ces flux s'expliquent notamment par une stratégie d'optimisation des coûts : dans les pays du Sud, le recyclage et la main-d'œuvre sont accessibles à moindres coûts et les réglementations sanitaires et environnementales sont moins strictes. Cet arrangement permet aussi aux destinataires d'acquérir des matériaux à petit prix, réutilisables dans leurs processus de production. Ces échanges, à priori gagnants-gagnants, découlent de la globalisation et de la libéralisation du commerce et se sont intensifiés récemment. Pour rester avec l'exemple de l'Union européenne, cette dernière a connu depuis 2004 une augmentation de 75 % de ses exportations de déchets.

Ce phénomène résulte cependant d'une logique de domination révélant de profonds déséquilibres entre les pays du Nord global et ceux du Sud, mal équipés pour une gestion efficace du flux entrant de détritiques. Sous couvert d'échanges commerciaux, les pays en voie de développement deviennent ainsi victimes de dynamiques prédatrices des pays riches.

Derrière cette logique économique se trouve une réalité préoccupante mise en lumière pour la première fois en 2017 en Chine, acteur alors incontournable de ce commerce. De nombreux cas d'ordures contaminées conduisirent alors Pékin à fermer drastiquement ses



frontières. Cette décision provoqua une panique sur le marché mondial du déchet et contraignit les pays occidentaux à identifier de nouveaux partenaires. Cette crise révéla que loin d'être vertueux, le commerce mondial du recyclage consistait surtout en un transfert des nuisances des pays riches vers les marges du monde.

De plus, ces pays, dont le noble rôle officiel est le recyclage, ne disposent pas toujours du matériel nécessaire pour gérer correctement ces déchets, qui finissent par impacter directement l'environnement et la santé publique locale. L'incinération à grande échelle des détritiques propage, en effet, cette pollution dans l'atmosphère, mais également dans les sols et les plans d'eau, via les microplastiques.

La résolution éthique de ce problème est, en réalité, à chercher à sa source. Le commerce des déchets étant motivé par le capitalisme et la surconsommation, issus d'une course effrénée à la production, il conviendrait pour les pays émetteurs d'assumer la responsabilité de leurs détritiques sans en déplacer les conséquences vers des zones moins favorisées. Enfin, la population des pays riches que nous sommes devrait aussi être sensibilisée au fait qu'une consommation plus responsable est de nature à réduire notre quantité astronomique de déchets et à rendre le monde plus équitable.

Sources :

<https://www.consilium.europa.eu/fr/policies/waste-trade/#what>

<https://www.breakfreefromplastic.org/fr/2024/08/01/waste-trade-a-form-of-colonialism/>

<https://www.bsi-economics.org/images/articles/050418.pdf>



Biodiversité

RIRE POUR VIVRE



Claude **ST-JARRE**

La bibliothèque de Lennoxville fait dans les mariages ces temps-ci : le mariage entre la participation citoyenne, l'environnement et la lecture, le mariage du savoir et de l'action.

Elle a organisé en octobre dernier une rencontre pendant laquelle des citoyens et citoyennes discutaient du livre *Nos villes au front* de François William Croteau. L'activité était animée par des professeurs et professeures de l'Université de Sherbrooke et par une politicienne locale.

Puis, la semaine dernière, dans un local plus grand, nous avons parlé de la bande dessinée *Un sacrifice tout naturel : Les ratés de la protection de la biodiversité au Québec* de Martin PM. Une feuille de références a été distribuée pour en apprendre plus sur le sujet ou bien pour agir sur cette question aux multiples facettes. Des experts locaux et une conseillère municipale, Karine Godbout, écoutaient et intervenaient parfois.

En avril – renseignez-vous à la bibliothèque pour connaître les dates –, ce sera au tour du livre *Ordures : journal d'un vidangeur*.

Dans la feuille de référence de la deuxième rencontre, il était question de la *Fresque du climat*. J'ai participé à un atelier sur cette question au Carrefour de solidarité internationale.

UNE FRESQUE DU CLIMAT

Une fresque, c'est une image, un tableau, un portrait d'une époque. Ce portrait, nous l'avons créé sur deux tables avec l'aide d'une vingtaine de personnes, en trois heures. Nous avons utilisé un jeu de cartes colorées comportant des images et des explications de certaines caractéristiques et causes des changements climatiques. Nous devons démêler les causes et conséquences en déposant les cartes sur la table dans l'ordre désiré par les participants et participantes, selon leur compréhension des textes. Nous étions supportés par un animateur, lui-même aidé d'animatrices et conseillères ainsi que de photographes. Cette activité gratuite était animée par Samuel



Crédit : Conseil régional de l'environnement de l'Estrie

Lambert-Milot, qui a une formation en physique, et Sabrina Barré, chargée de projet au Conseil régional de l'environnement.

J'ai appris que nous avons dépassé le seuil de 1,5 degré Celsius d'augmentation de la température moyenne par rapport à l'ère préindustrielle, et donc que la tranquillité climatique n'est plus assurée. Nous nous dirigeons vers trois degrés d'augmentation. À deux degrés, les coraux meurent. À cinq degrés, la vie disparaît. Chaque dixième de degré d'augmentation réduit la biodiversité. Nous émettons ici 15 tonnes de gaz à effet de serre (GES) par personne, alors que nous devrions viser deux tonnes par personne en 2050 selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, l'entité scientifique qui a réfléchi à la question et publié trois rapports qui totalisent 7 000 pages!

Une idée : s'adonner à des relations humaines saines qui produisent peu de GES.

À mes côtés, Pierre-Émile offre des *Ateliers deux tonnes*. Il y en aura un bientôt. Informez-vous sur les prochaines dates : info@i-GES.ca.

Nous avons travaillé sur nos tables, tentant de construire notre fresque. Ma table parlait de permaculture et d'agroécologie, l'autre table, de *fast fashion* puis de la crue des eaux, d'adaptation, d'atténuation.

Nous avons titré notre portrait. Celui de ma table était : *C'est drôle, on réfléchit mais on rit jaune*. L'autre table : *C'est Fresques Encourageant!*

Par curiosité allez voir sur Internet :

Réseau des Fresqueurs <https://fresqueduclimat.org/>



**ENVIE DE
VOUS IMPLIQUER ?**

Nous avons besoin de vous! De nombreuses collaborations sont possibles : rédaction de chroniques, correction et révision de textes, photographie, couverture d'événements dans le quartier.

**N'hésitez pas à
nous contacter !**

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



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 :

- **Mam'zelles Lunettes** : les mercredis de 9 h 30 à 14 h, sauf le 2e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, Skip-Bo, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 12 h 30 à 16 h
- **Café Techno** : le 25 mars de 9 h 30 à 11 h 30
- **Les Soirées Jeux de société**: toutes les deux semaines à partir du 11 mars, de 18 h à 21 h 30
- **Rencontres du Groupe J.E.U.**: le 3^e mercredi du mois de 18 h à 21 h 30
- **Les vendredis Café-Rencontre 55 ans et +** (voir programmation ci-contre)
- **La Donnerie** : la dernière semaine du mois, du mercredi au vendredi midi. Dépôt seulement les mardi et mercredi de cette semaine-là.

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 :

localviedequartier@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 de la subvention Circonflexe du ministère de l'Éducation.

ACTIVITÉS À VENIR

- **6 mars** : Initiation au bal folklorique avec Balfolk Sherbrooke et le musicien Alex Kehler
- **13 mars** : Le sommeil et la gestion de la douleur – animé par Béatrice Garnier
- **20 mars au 10 avril** : Quilles et initiation au billard avec Luc Couture
- **17 avril** : Sécurité numérique et gestion du budget – animé par Solutions Budget Plus
- **24 avril** : Initiation au Lindy Hop (danse swing) animé par Nancy Letendre
- **1er mai** : Initiation au Charleston (danse swing) animé par Nancy Letendre
- **8 mai** : Quilles

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez

www.loisirsherbrooke.com/aines



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





L'ACCORDERIE DES MONTS ET DES LACS PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2026

L'Accorderie des Monts et des lacs
Programmation hiver-printemps 2026 **Quartier Ascot**
Baobab café de quartier: 1551 rue Dunant

Ateliers artisanat
Les mardis
13h30 à 16h30

Les samedis de créer
Les 1er samedis
de chaque mois
13h30 à 16h30

**Chantons-la
ta chanson**
Les 1er et 3e vendredis
du mois
13h30 à 15h30

**Rencontres d'information
Accorderie**
1er mardis/mois 18h
3e jeudis/mois 13h

Cafés techno
Les jeudis
10h à midi

**Rencontres d'information
Entraide sous mon toit**
1er lundis/mois 13h30
3e mardis/mois 18h30

Comité d'accueil
Courriel: accorderie.desherbroke@gmail.com Tél: 819 750-2867
Tous les jours de la semaine entre 9h et midi

Équipe de travail
Nadja Guay - Jean Doyon - Isabelle Perron

nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca
jean@accorderiesherbrooke.ca
isabelle@accorderiesherbrooke.ca

L'Accorderie
des monts et des lacs

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.

Chaque jeudi de 10 h à 17 h



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

Québec

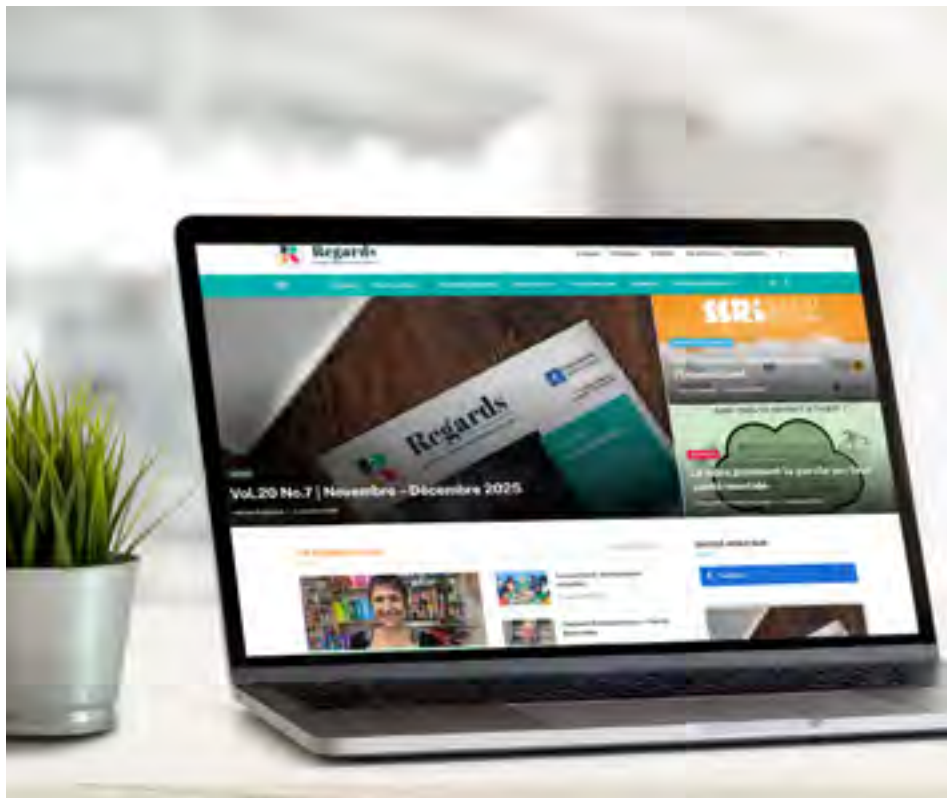


PETITES ANNONCES

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.



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Votre journal est maintenant en ligne

Au cœur du quartier d'Ascot depuis 2005
Vous y trouverez de l'information, des sujets d'actualité, des chroniques diversifiées...

Venez nous visiter au
journalregards.ca

ATTENTION
Bénévolat pourrait
mettre vos
compétences
à profit

Misez sur la
**BÉNÉVOL
UTION**

 jebénévolue.org  Centre
D'ACTION
BÉNÉVOLE
de Sherbrooke