

# Droit de parole

Les luttes populaires au centre-ville de Québec > Volume 47, Numéro 2 > Avril-Mai 2020 > droitdeparole.org



*Arrivée du beau temps*

## S'appropriier la rue

La rue Père-Marquette est partagée entre piétons, vélos et autos.

PHOTO MARC BOUTIN

## Des rues piétonnes réclamées pour se déplacer en toute sécurité

La diminution de la circulation automobile, en ces temps de pandémie, est l'occasion d'expérimenter une nouvelle manière de se déplacer dans l'espace urbain.

Une coalition de groupes impliqués dans le transport actif demande à la Ville de Québec de transformer, de manière temporaire, des rues pour permettre aux gens de marcher et de faire du vélo en respectant la distanciation physique de deux mètres. Plusieurs villes, New York, Toronto et Calgary le font déjà.

La coalition invite les citoyens à signer une pétition pour que la Ville facilite les déplacements dans chaque quartier.

Jean Rousseau de Démocratie Québec les appuie : « C'est une question de santé publique » soutient-il.

À lire en p. 3

Coronavirus COVID-19

### On protège aussi sa santé mentale!

stress • anxiété • déprime

Information et conseils à l'intérieur.

Québec 

# M. Legault, décroissance et autres rêves ne semblent pas si irréalisables que ça finalement

Par **Sophie Lavoie**

Voilà plus d'un mois que la situation d'urgence au Québec a été décrétée par M. Legault. Cela m'apparaît comme une éternité tant l'ambiance sociale, médiatique et politique est angoissante.

Un matin, en épluchant et en triant le flux abondant de bouillie médiatique nationale et internationale, j'accroche sur un article dans The Guardian. Alors que la Californie achève son premier jour de confinement, un de ses maires, Michael Tubbs, lance un Think big à M. Trump, faisant référence au revenu universel.

## Le revenu universel

Je l'attendais avec impatience, le moment où nos politiciens pro-interventionnistes allaient enfin remettre ce grand enjeu du XXI<sup>e</sup> siècle sur la table. Le revenu universel ne peut être que plus d'actualité. En ces temps difficiles, les personnes les plus vulnérables et les plus marginalisées de la population sont les premières à subir les conséquences de la pandémie.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec le revenu universel, il consiste en un revenu versé à tous dès leur naissance jusqu'à leur mort. Ce revenu est inconditionnel, individuel et aucune preuve n'a à être fournie pour en justifier son application. Utopique, non ?

Il est impératif et primordial de ralentir la croissance mondiale. Nous devons envisager une décroissance de nos moyens de production, sans quoi, c'est l'espèce humaine qui s'en verra anéantie.

La pandémie n'est que le début de la fin si rien n'est fait.

## Un révélateur des inégalités

Que se passera-t-il lorsque ce virus frappera les pays du sud qui subissent déjà les conséquences du système capitaliste? Ce système est incompatible avec l'idée d'égalité. Il creuse un écart immense entre pays riches et pauvres. Il en fait de même avec nos populations locales. Ce système crée des gagnants et des perdants.

Les pays du sud, qui fournissent leurs matières premières à des prix bon marché, permettent à ce système d'étendre toujours plus loin les barreaux de sa cage de fer. Ils subiront des conséquences exponentielles par rapport à nous.

S'il est facile de se laver les mains vingt fois par jour, pour d'autres, il n'est déjà pas évident de boire suffisamment d'eau au quotidien. Ce système rend légitime toutes les formes d'inégalités et d'injustices, tant au niveau national que global. Sa justification : la croissance.

À mon tour, comme Michael Tubbs l'a dit à M. Trump, je lance le défi à M. Legault: Vous avez fait preuve d'un leadership exceptionnel. Vous avez fini par écouter les experts qui annonçaient la pandémie et qui disaient que l'on devait se préparer au pire. Je vous invite à faire de même pour la suite des choses. Écoutez les experts qui disent qu'il est primordial d'atteindre un objectif de zéro émission de gaz à effet de serre d'ici 2050. Écoutez les experts qui disent que le troisième lien, c'est une mauvaise idée et une catastrophe annoncée.

## Écoutez les jeunes

Écoutez les jeunes qui vous demandent depuis le début de votre mandat de faire des actions immédiates et radicales pour notre planète. Dans les deux cas, des vies sont en jeu, M. Legault. Le Québec a les moyens et les ressources pour une transition écologique et sociale plus juste. Ne manquez plus que cesse l'inaction de nos décideurs politiques.

La décroissance n'est plus une option : elle doit s'inscrire dans un nouveau modèle que nous devons écrire tous ensemble dès aujourd'hui. Laissons de côté les vieux clivages qui nous empêchent d'avancer (villes/banlieues, jeunes/boomers, droite/gauche, voitures/transports actifs). Unissons-nous et travaillons activement à la construction d'une société plus juste.

Le revenu universel doit être considéré dans l'élaboration de ce nouveau système. La pandémie prouve l'importance d'un état interventionniste. Les premières personnes à subir les contre-coups de cette suspension de l'activité économique sont les plus démunies. Il semble, M. Legault, que cette pandémie aura fait gonfler votre cote de popularité auprès des Québécoises et Québécois, et je vous en félicite, beau travail. Maintenant, ne nous décevez pas.

FONDS DE SOLIDARITÉ DES GROUPES POPULAIRES

La défense des droits, j'y crois!

Saviez-vous que vous pouvez appuyer le Fonds en ligne?  
fsgppq.org/don

revalorisation + Arts

bijoux / vêtements / portraits / installation / sculpture / et plus

@laurencecarts

## Droit de parole

266, rue Saint-Vallier Ouest  
Québec (Québec) G1K 1K2  
418-648-8043  
info@droitdeparole.org

droitdeparole.org  
Retrouvez Droit de parole  
sur Facebook

*Droit de parole* a comme objectif de favoriser la circulation de l'information qui concerne l'amélioration des conditions de vie et de travail des classes populaires, ainsi que les luttes contre toutes formes de discrimination, d'oppression et d'exploitation. *Droit de Parole* n'est lié à aucun groupe ou parti politique.

L'équipe de Communications Basse-ville est responsable du contenu rédactionnel du journal. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs. *Droit de parole* bénéficie de l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec. Dépôt légal : Bibliothèque Nationale d'Ottawa, Bibliothèque

Nationale du Québec  
ISSN 0315-9574  
Courrier de 2<sup>e</sup> classe  
N° 40012747  
Tirage : 6 000 exemplaires  
Distribués porte à porte dans les quartiers du centre-ville. Disponible en présentoirs  
**Équipe du journal :**  
Francine Bordeleau, Yorik Godin, Robert Lapointe, Simon M. Leclerc,

Monique Girard, Alexandre Dumont, Gilles Bérubé, W. Stuart Edwards  
**Coordination :** Nathalie Côté  
**Révision :** Alexandre Dumont, Lorraine Paquet  
**Design :** Laurence Caron-C.  
**Collaboration spéciale :**  
Les Amis de la Terre de Québec, Gilles Simard, Sophie Lavoie, Marc Boutin, Claudine Dorval,

Marc Grignon, Normand Beaudet, François-Provencale Doyle, Michael Lachance, Zoe Laporte, Claudia Gendreau, Gilles Bérubé  
**Webmestre :** Nathalie Côté  
**Photos :** Gilles Bérubé, Claude Bélanger, Marc Grignon, Marc Boutin  
**Illustrations :** Pierre Otis, Marc Boutin, Zoe Laporte, Réal Michaud

**Imprimeur :** Les travailleurs syndiqués de Hebdo-Litho





La rue Père-Marquette.

| PHOTO CLAUDE BÉLANGER

## Arrivée du beau temps

# Des rues où marcher dans tous les quartiers

Par **Nathalie Côté**

Une coalition demande à la Ville de Québec de mettre en place des mesures pour favoriser les déplacements à pied et à vélo en fermant certaines rues à la circulation automobile ou en favorisant le partage. Après sa première sortie médiatique le 27 mars, la coalition a lancé une pétition pour que la Ville de Québec prévoie le coup en prévision des beaux jours.

Composée notamment des groupes Accès transports viables, de la Table vélo des conseils de quartier et du projet Ça marche Doc!, la coalition demande à la Ville de Québec de mettre en place des mesures permettant aux citoyens de respecter les recommandations de distanciation sociale de deux mètres. Des lieux pour marcher permettront de favoriser la distance physique exigée par le Gouvernement du Québec pendant la pandémie de COVID-19.

Selon ces organisations, « il est primordial de mettre en place des mesures qui permettront d'offrir aux citoyens et citoyennes de Québec de nouveaux espaces pour marcher et faire du vélo en toute sécurité. »

Selon Johanne Elsener, coordonnatrice du projet ça marche doc!, « les bienfaits des transports actifs ne sont plus à démontrer. La marche est excellente pour la santé mentale. Dans le contexte actuel, c'est le meilleur médicament qui soit. Or, il est difficile de marcher, dans certains secteurs de la ville, particulièrement les milieux les plus denses, sans croiser quelqu'un à moins de deux mètres (...) ».

## Plusieurs villes le font déjà

Selon Étienne Grandmont, directeur général d'Accès transports viables, « plusieurs villes dans le monde, notamment Vancouver, Toronto et New York, ont commencé à mettre en place de telles mesures. L'idée est de créer des parcs temporaires là où il y en a peu, et donner accès, de manière sécuritaire, aux commerces essentiels et lieux d'emploi toujours en fonction. »

Il précise : « il y a différents modèles. La fermeture complète de la rue aux voitures ou la rue partagée avec une limite de vitesse à 20 km/h pour la circulation locale », Étienne Grandmont souligne que cela nécessite des barrières, des pancartes. Ce sont des installations temporaires à peu de frais.

La coalition et Accès transport viable n'ont pas défini quelles rues pourraient être transformées. Étienne Grandmont soutient qu'il faut identifier des rues où il est agréable de marcher, comme les rues commerciales ou des bords de rivières. Les rues piétonnes ou partagées devraient se retrouver dans chaque quartier de la ville.

Il prend l'exemple de la capitale de l'Alberta, qui a donné à certaines rues une vocation entièrement piétonnière afin de favoriser la marche sécuritaire : « l'approche de la Ville de Calgary, c'est de dire "rester dans vos quartiers pour éviter les rassemblements." Avec le beau temps qui s'en vient,

les gens vont sortir dehors, et le nombre de joggeurs, de marcheurs et de cyclistes va augmenter. Il faut prévoir ce moment-là »

## Jean Rousseau de Démocratie Québec appuie

Jean Rousseau, conseiller municipal du district du Vieux-Québec-Cap-Blanc, considère que cette initiative est réalisable : « Après Pâques, on commence à avoir le goût de sortir. La Ville a la possibilité de rendre certaines rues piétonnes. Il y a un momentum actuellement. Cela permettra d'éviter que des foules se retrouvent sur les Plaines ou sur les rues Cartier ou Saint-Joseph le beau temps venu. »

Il souligne qu'à Ottawa, certains jours, se sont 50 km de rues qui seront réservés aux cyclistes, aux patineurs et aux piétons. Il rappelle aussi qu'il est difficile de marcher sur certaines rues de Sainte-Foy où il n'y a pas de trottoir.

Sans compter que dans les quartiers centraux, les trottoirs sont souvent très étroits. On pense à la rue Saint-Vallier Ouest ou à plusieurs rue du quartier Saint-Roch.

Jean Rousseau invite les citoyens à contacter leur conseiller municipal : « Le politique va se positionner favorablement. Cela ne coûte pas grand-chose. »

## Un accès hâtif aux pistes cyclables

La coalition demande aussi que le vélo soit reconnu comme moyen de transport et que les pistes cyclables soient accessibles avant le 1er mai. Martial Van Neste, président de la Table vélo des conseils de quartier, soutient que « le vélo est et demeure un excellent moyen de transport et d'exercice physique avec lequel il est possible de maintenir l'éloignement social recommandé ». Il demande que l'accès aux pistes cyclables pour les vélos se fasse le plus tôt possible ce printemps.

## Comment signer la pétition

Pétition en ligne : [transportsviables.org](https://transportsviables.org)

# L'après crise, la suivante : le climat

Par **Claudine Dorval**

Monsieur le premier ministre, vous annoncez vos intentions pour une relance de sortie de crise. L'après-crise, celle du climat, n'est-elle pas déjà en place et depuis bien avant la COVID-19 ?

Pour votre escouade, en plus de vous entourer de vos ministres de l'économie, il serait impressionnant de vous voir inviter aussi scientifiques et environnementalistes pour mettre en place le fameux «New Deal vert» dont l'objectif est d'affronter la situation en matière d'environnement et dont parlent de plus en plus d'organismes et de personnalités de renom. Établir une politique ambitieuse qui redonnera à notre économie les moyens pour résoudre les multiples crises parallèles auxquelles nous faisons face tout en créant, oui, de multiples emplois.

Lu dans un récent livre de Naomi Klein, Plaidoyer pour un New Deal vert: «En mai 2019, la Plateforme intergouvernementale sur la biodiversité et les services écosystémiques, associée aux Nations Unies, publiait un rapport accablant sur le déclin de la biodiversité dans le monde. Selon le président de la Plateforme, Robert Watson « nous sommes en train d'éroder les fondements mêmes de nos économies, nos moyens de subsistance, la sécurité alimentaire, la santé et la qualité de vie dans le monde entier (...) Il n'est pas trop tard pour agir, mais seulement si nous commençons à le faire maintenant.»

La santé publique n'est pas près de quitter la première place du palmarès des préoccupations citoyennes.

Dans le cas de la COVID-19, vous avez eu la sagesse de faire confiance aux scientifiques de la santé et avez su démontrer un leadership remarquable. C'est le temps de garder le cap pendant que vous avez tout le Québec avec vous et même les partis d'opposition.

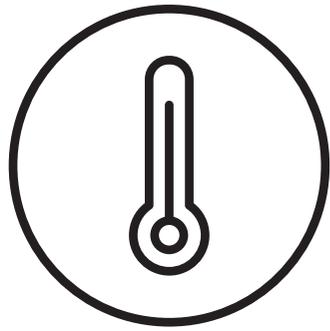
Le désastreux cas des cadavres qu'on doit gérer en accéléré ne donne-t-il pas le ton à ce qui nous attend si nous ne décidons pas maintenant de prendre le taureau par les cornes. L'idée du point de presse quotidien me semble d'autant plus importante pour la cause du climat : information, éducation, solidarité sont au cœur de ce qu'on est en train de réussir ensemble. Ne laissons pas les catastrophes s'empiler les unes sur les autres.

À vous Monsieur Legault d'être aussi visionnaire à l'égard de la crise du climat que vous l'avez été dès les premiers signes avant-coureurs de la COVID-19.

Aux élections, je n'ai pas voté pour vous mais présentement vous avez toute ma confiance et mon admiration. Merci. J'ai même confiance que vous soyez source d'inspiration pour tous les ministres canadiens ainsi que Justin Trudeau. Que le Québec soit « le modèle » pour assurer la santé de la Terre dont dépend la nôtre et celle du vivant.

Tout comme le philosophe Alain Deneault dans son article intitulé «Gaïa vit son moment #MeToo», j'espère que «le virus COVID-19 met fin au rythme dément des politiques de croissance et de compétitivité internationales.»

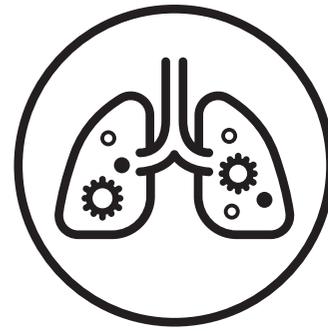
**La maladie à coronavirus (COVID-19)  
cause une infection respiratoire  
pouvant comporter les symptômes suivants :**



**Fièvre**



**Toux**



**Difficultés  
respiratoires**

# On se protège!

**Lavez-vous les mains** souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

**Restez à la maison** : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

**Protégez vos proches**, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

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

 1 877 644-4545

# Des anges et des elles brisées dans les ressources intermédiaires

Par Gilles Simard

On les louange à qui mieux mieux ! On les porte aux nues ! C'est devenu un cantique médiatique permanent ! Sauf qu'à défaut d'arc-en-ciel pendant une pandémie qui ne s'essouffle pas, et à de rares exceptions d'ajustements salariaux près, les milliers de personnes qui bossent dans les quelque 960 Ressources Intermédiaires (RI) en Hébergement du Québec (aînés, déficience, maladie mentale, etc.) - préposés-es, cuisiniers-ères, intervenants-es, surveillants-es de nuit - n'ont de cesse de continuer à se désâmer dans des conditions exceptionnellement difficiles, sans filet de sécurité sociale pour la plupart, et cela pour un salaire de crève-faim, moins qu'au Mc-Do, et souvent moins qu'avec les programmes de compensations gouvernementales. Et vive la « reconnaissance sociale » !

En prime, « nos anges » des RI ont toutes les possibilités objectives d'être contaminés par la Covid-19, vu la proximité inhérente au confinement exigé, vu la non-cohérence des autorités sur les droits de sortie de la clientèle, et à cause aussi du manque de matériel sanitaire dans de nombreuses ressources peu organisées. Il y aurait maintenant jusqu'à une soixantaine de cas d'infection, selon certaines sources ! C'est vous dire comment ça peut voler bas, au paradis du cheap labor ! Une petite shot de Purrell avec ça ?

## Un métier particulier

Sérieux, étant donné les conditions de travail, ce métier-là d'intervenant-e dans une résidence intermédiaire du privé n'a rien de particulièrement attirant. C'est ce qui fait que la majorité du personnel est composé de stagiaires-étudiants-es, de personnes immigrantes, de sans diplôme, de personnes illettrées, et, sans surprise, de 89% de femmes. Cela dit, j'ai moi-même pratiqué ledit métier pendant des années

dans des ressources en santé mentale de la Basse-ville de Québec. Or, bien sûr qu'on peut y trouver de notables compensations malgré le salaire anémique et les conditions peu reluisantes comparées à celle du public ! Ainsi, on y développe des habiletés de travail, on concourt au rétablissement de nos gens, on s'y attache, on a un sentiment d'utilité sociale, etc., mais tout cela trouve vite ses limites, surtout quand surviennent les accidents, les agressions, les traumas, les mises à pied injustifiées...

## Manque de matériel, surcroît de tâches

Le personnel des ressources intermédiaires du privé mérite sans conteste un bien meilleur sort, et pour illustrer d'avantage, je ne peux faire autrement ici, que donner en exemple le cas de Pascale-Julie Montreuil, coordonnatrice d'une petite ressource intermédiaire de neuf employées, le Manoir de l'Âtre, en banlieue de Québec, qui outre de faire régulièrement part de son légitime désarroi sur les réseaux sociaux, lance un véritable cri du cœur au gouvernement Legault.

« Nous sommes une petite ressource commence-t-elle, et parce que nous avons fait le choix de la qualité pour nos résidents-es, nous sommes parfois deux par quart de travail. Malheureusement, compte-tenu de la faiblesse des budgets consentis par l'état, nos employées, qui font un travail remarquable, n'ont droit qu'au salaire minimum et ont peu de conditions de travail. »

« Dès le début de cette crise, poursuit la coordonnatrice, trois travailleuses sont tombées malades, et nous avons dû péniblement gérer le surcroît de tâches. Nous n'avons pratiquement rien: ni Purell, ni masques, ni matériel désinfectant. Il nous a fallu tout trouver ailleurs, acheter de l'alcool,

des lingettes, des jaquettes de protection, et ce tout en assumant les risques d'être contaminées en gérant le quotidien. Juste faire l'épicerie était devenu un véritable parcours du combattant, » précise madame Montreuil.

## La nécessaire reconnaissance

Par ailleurs, tout en évoquant les lourdes conséquences et le flou des directives de confinement du CIUSSS pour une clientèle qui a longtemps été institutionnalisée, la coordonnatrice décoche une flèche à la ministre Mc Cann : « Ce qui nous fait le plus mal, c'est le manque de reconnaissance du gouvernement, avoue-t-elle. Même la ministre de la Santé ne souligne jamais notre travail... Elle parle plutôt des préposés-es du public qui gagnent en moyenne 21\$ l'heure, ce qui n'est certainement pas notre cas, en ressource intermédiaire privée, à 13\$ l'heure ! »

Enfin, pour Pascale Julie Montreuil qui œuvre aussi de concert avec Johanne Pratte de l'Association des Ressources d'Hébergement Intermédiaires du Québec (ARHIQ), « il est absolument inconcevable de maintenir les employés-es de RI dans de telles conditions salariales. À travail égal salaire égal ! » revendique-t-elle.

« Surtout, conclut la dame, quand ces personnes-là mettent leur vie et celle de leur famille en jeu ! »

Souhaitons qu'on en ait pris bonne note, en « haut-lieu », et qu'au-delà des roucoulades habituelles, l'argent nécessaire à une juste reconnaissance salariale puisse enfin trouver le chemin du bas.

Nous le devons bien à nos Anges !

# Des mesures gouvernementales qui font jaser...

Par Gilles Simard

Les choses vont diablement vite, en ces temps si incertains de pandémie ! Ainsi, à peine avons-nous terminé l'entrevue avec madame Montreuil, que le gouvernement Legault, outre de louer de façon dithyrambique le travail des préposés-es des résidences privées d'hébergement, annonçait une mesure d'urgence de 287 M\$ pour augmenter leur salaire de base (une augmentation de 4 \$ au taux horaire), afin que l'on puisse se rapprocher des taux horaires du réseau public, lesquels commencent à 21 \$ l'heure...

De leur côté, Éric Girard et Marguerite Blais, respectivement ministre des Finances et des Aînés, annonçaient une « prime spéciale » de huit pour cent (sur le taux horaire du salaire) pour les infirmières et les infirmières auxiliaires en CHSLD, ainsi qu'une prime de quatre pour cent pour les autres employés... Une offre aussitôt qualifiée de « ridicule » par nombre de centrales syndicales, puisque dans le cas des employés-es de résidences du privé, cette prime de représenterait qu'une faible augmentation de 0.52 cents sur un salaire de 13 \$ l'heure.

Pour sa part, Pascale-Julie Montreuil se dit heureuse de la première mesure (4\$ l'heure d'augmentation), et apprécie sentir enfin cette attitude d'écoute et d'empathie de la part du gouvernement. « N'empêche, dit-elle, j'ai bien hâte de connaître les modalités de cette subvention, et j'espère qu'un jour prochain nous aurons droit à la parité avec le public. À travail égal, salaire égal ! », rappelle la coordonnatrice du Manoir de l'Âtre, qui elle-aussi qualifie de ridicule la prime spéciale de quatre pour cent.

## Des conditions de travail de plus en plus difficiles

Par ailleurs, alors que la prolifération sans cesse croissante des cas d'infection (du personnel et des résidents-es) a rendu critique la situation dans les CHSLD et aussi dans de nombreuses résidences privées d'hébergement au Québec, madame Montreuil déplore la mauvaise communication des autorités en matière de consignes de sécurité...

« Ça n'a pas de sens ! Ça change d'heure en heure ! Tantôt le gouvernement nous dit une chose, tantôt c'est le CIUSSS qui dit le contraire. On ne sait jamais sur quel pied danser, » rage celle qui déplore toujours le manque d'équipement sanitaire dans sa propre résidence.

« C'est une situation très alarmante et hautement à risques », reprenait à son tour Nicole Cliche, présidente du syndicat des professionnelles et des techniciennes et techniciens en santé et services sociaux (SPTTSSS).

« Nos membres ne savent pas toujours quoi faire... Ils vont à domicile, mais parfois, les gens ne veulent pas les recevoir, de peur d'être infectés, » déclarait-elle aux médias. Et la syndicaliste de reprendre le thème de la communication : « C'est tout un défi, en pareille crise, insiste-t-elle. Avec les CIUSSS et les CISSS de la réforme Barrette, on a créé des monstres. Maintenant, avec la pandémie, on est tous-tous dans la même merde, et on est obligés de faire avec, » conclut la présidente de syndicat.



Le tramway, un projet de transport collectif mis de l'avant par Démocratie Québec.

C'est maintenant votre projet. Exprimez-vous !

Jean Rousseau, conseiller municipal et toute l'équipe de Démocratie Québec

Visitez notre site Web [droitdeparole.org](http://droitdeparole.org)

Nouvelles, hebdomadaires, carnet mondain et plus encore...



Conseiller en sécurité financière  
Conseiller en assurances collectives

Michel Yacoub

- ▶ Assurance Collective
- ▶ Assurance Salaire
- ▶ Assurance Vie
- ▶ R.E.E.R Collectif
- ▶ R.E.E.R

501 14<sup>e</sup> Rue  
Québec, Qc. G1J 2K8  
Tél. : (418) 529-4226  
Fax : (418) 529-4223  
Ligne sans frais 1-877-823-2067

# On protège aussi sa santé mentale!

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

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

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

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

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

## Comment cela se manifeste-t-il?

### 1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

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

### 2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

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

### 3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

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

## Comment bien s'adapter à la situation?

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

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

## Quoi faire en cas de détresse?

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



## Vous avez des inquiétudes financières?

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

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

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

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



### Les signes de stress chez votre enfant :

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

### Quoi faire ?

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



### Les signes chez l'adolescent :

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

### Quoi faire ?

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



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

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

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

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

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

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

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

### Ressources

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

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

#### Pour mieux gérer l'inquiétude :

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

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

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

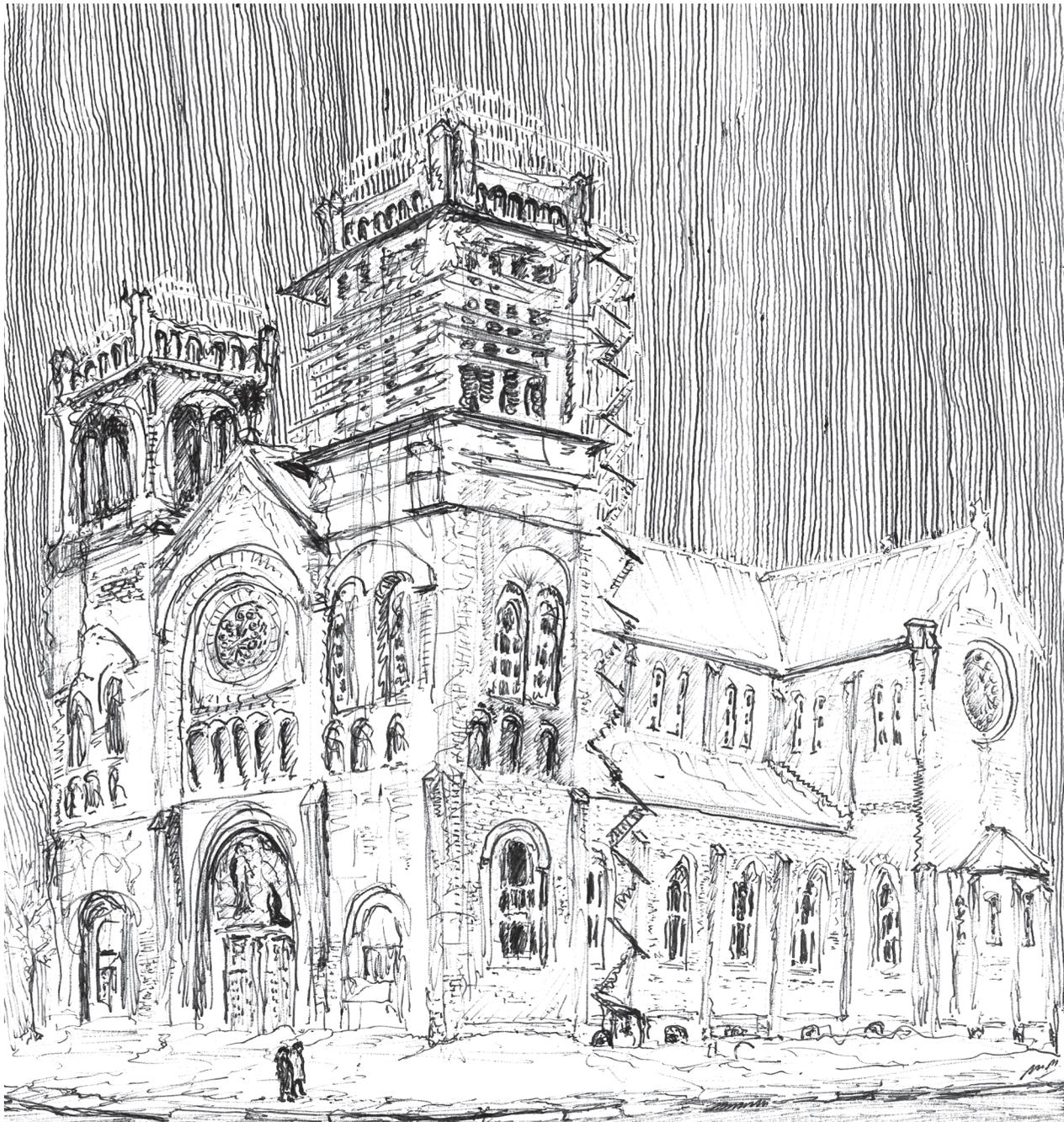
#### Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

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

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 



Église St-Sacrement

PAR MARC BOUTIN

## Urgence climatique Un clocher? Tiens; je vais aller me brancher

Par Normand Beaudet

*Imaginons que je roule en véhicule électrique, que je vois un clocher, et que je puisse me dire... Ah! Tiens; je vais aller me brancher. Je me rends vers l'église et, assurément, il y a une station de recharge pour une gamme de véhicules!*

Nous sommes l'été; il fait très chaud, on suffoque. C'est la canicule depuis plus d'une semaine mais heureusement, toutes les églises du Québec sont dorénavant climatisées et chauffées adéquatement grâce à la géothermie et une tarification électrique préférentielle. Depuis quelques années, une église, c'est aussi un café et une exposition d'artisanat local; mais aussi une piscine et un spa public. Tout est en place pour la pause recharge.

### L'église comme refuge thermique

En entrant dans l'église, une dizaine de personnes, surtout des personnes âgées jouent aux cartes et dansent bien au frais; et quelques jeunes mamans allaitent dans un coin. Ce sont des résidents du village qui n'ont pas les moyens d'avoir une climatisation adéquate. Tous profitent du confort et de l'eau.

En situation de panne électrique d'hiver lors de grands froids; ces résidents comme partout ailleurs dans la province peuvent aussi utiliser l'église comme refuge

thermique. Toutes sont équipées pour hébergement temporaire et l'hygiène grâce surtout aux bains chauds. On a mis en priorité sur la sécurité des populations les plus vulnérables face aux aléas météorologiques, soit mis en œuvre de sérieuses mesures de résilience climatique.

Depuis peu, les bâtiments religieux sont indépendants du réseau de distribution électrique d'Hydro-Québec. Grâce à des micro-réseaux électriques intelligents leur approvisionnement repose sur l'arrimage de moyens de production de proximité comme la géothermie et de petits parcs locaux de production (solaire, éolien, de gaz renouvelable, micro barrages etc.). Les églises sont autonomes en termes énergétique, et chaque nouvelle mesure de réduction des GES élargit l'accès aux tarifs énergétiques réduits. Notre patrimoine bâti assure donc la sécurité des citoyens en tout temps face aux chocs climatiques; à l'abri de la vulnérabilité des grands réseaux.

### Sites de résilience communautaire

Les MRCs, municipalités, paroisses et organismes locaux se sont battus il y a quelques années pour le retour de la tarification électrique préférentielle pour les communautés. La société québécoise a économisée des milliards en s'affranchissant rapidement des combustibles fossiles, par une électrification des

## LORSQUE LE SANG

Par François-Provençal Doyle

Lorsque le sang carat bleuit  
Du sang des autres l'eau rougit

À la démolition d'une église  
Les trésors cachés au cœur de la nef  
Se dispersent dans les rues  
Et les parfums purs des encensoirs  
S'épuisent vers les quartiers  
Aux lumières tamisées tandis que le vin  
Des vitraux aux couleurs feutrées  
Qui s'écoule des absides en ruines  
S'échappe du temple  
De la joie animale de notre jeunesse  
Et inonde les parcs à venir  
De la ville où des femmes studieuses  
Et des garçons insoumis  
Répandent leur constance  
Au versant nord des dernières pierres  
Des parvis abandonnés

Intolérance explosive des cellules séminales  
Au ban du lieu le cancer devient signe de vie

Les rues enflammées d'essence empoisonneuse  
Et sonores du rire des liquidateurs  
Des promoteurs et des prébendiers du port  
Deviennent après l'abandon d'une église  
Des couloirs sacrés où la relève militante  
Des croyants qui attendent  
Des incroyants qui agissent  
Des errants et des désœuvrés  
Des bardes et des enragés  
Des postulantes urbaines  
Où les poètes ces cols bleus de la nuit  
Témoignent à leur humble passage  
Rues Couillard Saint-Gabriel Carillon  
Notre-Dame-des Anges ou d'Assise  
De la nouvelle consécration  
De tous ces univers clos et désolés  
Que voile pour un temps le rideau des façades  
Derrière lesquelles les vaincus et les vivants  
Épandent le ferment de la révolte

communautés. La production et les réseaux locaux intelligents ont libérés une puissance électrique considérable pour d'autres usages.

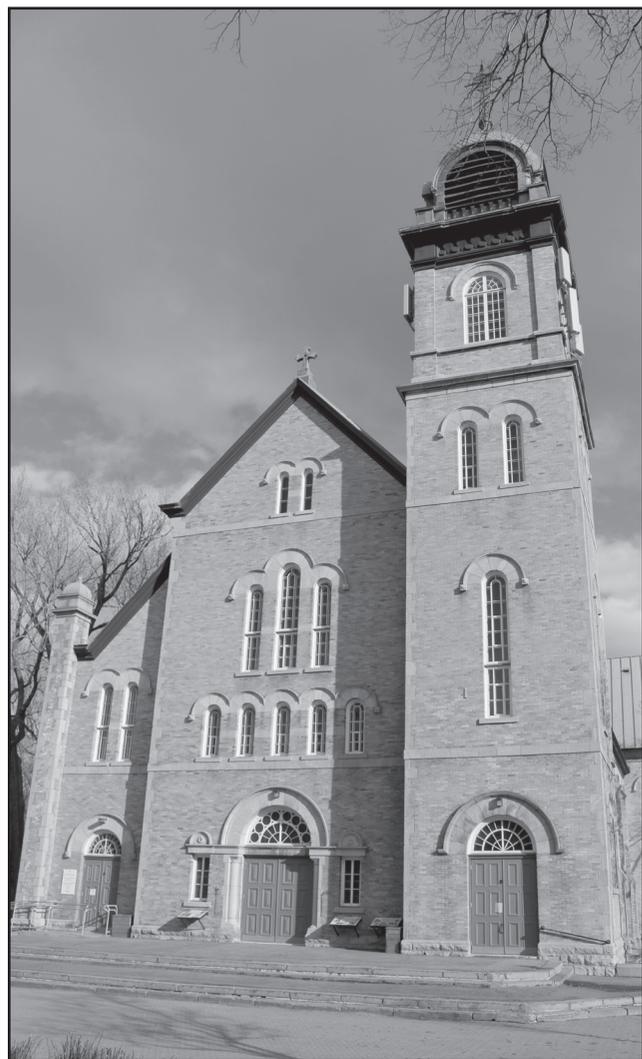
Les organisations de nos communautés ont désormais les moyens de planifier la mise en place de service de partage d'outils pour réduire la consommation, de pôles agroalimentaires favorisant la production alimentaire de proximité, de Centre de télétravail pour réduire les déplacements; et de pôles multimodaux électrifiés. Le Québec innove et devient une référence grâce à son économie décarbonnée, et sera sous peu méconnaissable.

Au lieu de les laisser sombrer nos sites patrimoniaux dans la décrépitude, ces joyaux se sont transformés en véritables sites de résilience communautaire et de lutte aux perturbations climatiques. Le Québec n'aura pas attendu après les grands sommets mondiaux, ou le fédéral obnubilé par les pressions des promoteurs de grands projets pétroliers. Grâce à la mobilisation populaire qui a mené à une prise de conscience des dirigeants de proximité; le gouvernement provincial a saisi l'opportunité d'une transformation durable de nos communautés et relevé le défi que constituait le grand virage climatique.

Contre toutes attentes, nous sommes en bonne voie d'accomplir l'impossible soit, dépasser nos objectifs climatiques et atteindre un objectif mondial exemplaire.

# Les églises de Saint-Sauveur, entre sacré et profane

Par Marc Grignon



Église de Sainte-Angèle-de-Saint-Malo

PHOTO : NATHALIE CÔTÉ

Au cours de la dernière décennie, Saint-Sauveur a perdu la moitié de ses églises: Notre-Dame-de-Grâce en 2009, Notre-Dame-de-la-Pitié en 2011 et Saint-Joseph en 2012. Parmi celles-ci, Notre-Dame-de-Grâce était probablement la plus significative: conçue en 1925 par l'historien de l'art Gérard Morisset et le prêtre-architecte Jean-Thomas Nadeau, elle était un véritable manifeste pour la transformation de l'architecture québécoise sur la base des idées du grand architecte français Viollet-le-Duc.

Si Saint-Sauveur a été particulièrement touché, des églises monumentales ont aussi été démolies partout dans la ville: Saint-Vincent-de-Paul (2004 à 2009), Saint-Cœur-de-Marie (2019) et Saint-François d'Assise (2020). Ce qui est le plus troublant dans tout ceci est le fait que plusieurs de ces bâtiments avaient été l'objet de projets de sauvegarde originaux et intéressants, et il faudrait examiner en profondeur les raisons de ces échecs. Mais il y a aussi quelques belles réussites, dont l'école de Cirque (2003) à l'église du Saint-Esprit et la bibliothèque Monique-Corriveau (2013) dans l'église Saint-Denys-du-Plateau. Ces réalisations montrent qu'il est possible de recycler des monuments comme les églises pour mettre en valeur leurs qualités architecturales tout en répondant à des besoins du milieu.

Il reste donc trois églises paroissiales à Saint-Sauveur: Saint-Sauveur (1867; 1886-92), Sainte-Angèle-de-Saint-Malo (1898-99; 1910) et Sacré-Cœur-de-Jésus (1968). L'église Saint-Sauveur, une des huit églises reconnues par la Ville en 2017 pour leur valeur patrimoniale exceptionnelle, introduisait à Québec le style néo-roman (style médiéval caractérisé par l'arc en plein cintre) comme solution de rechange au néo-gothique, un peu trop associé à l'église anglicane. Il faut aussi reconnaître l'intérêt de Sainte-Angèle, conçue par Georges-Émile Tanguay, dont plusieurs œuvres marquantes ont été détruites (le pavillon d'Aiguillon à l'Hôtel-Dieu; la

chapelle Notre-Dame-du-Chemin; le Palais central du Parc de l'Exposition).

À Sainte-Angèle, Tanguay emprunte au néo-roman sa manière d'exprimer l'organisation intérieure par un jeu de volumes très articulés. C'est une œuvre majeure conçue par un des architectes les plus importants de Québec. Enfin, Sacré-Cœur-de-Jésus, appartenant aujourd'hui à l'église Mosaïque, représente bien le Mouvement moderne des années 1960, et elle pourrait prendre plus d'importance si, ailleurs au Québec, on continue à détruire les plus beaux exemples de cette période.

L'intérêt que nous portons à l'architecture des églises prend appui sur leurs dimensions historique et sociale. Elles représentent le secteur qui a le plus contribué au développement de la pratique architecturale au Québec jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle. Sur le plan social, comme le montrent la plupart des romans québécois «classiques», dont *Au pied de la Pente douce* (Roger Lemelin, 1944) et *Bonheur d'occasion* (Gabrielle Roy, 1945), les églises sont au cœur de la vie de quartier, non seulement comme édifice de culte, mais aussi espace de représentation sociale, lieu de rencontres amoureuses, refuge vis-à-vis un quotidien oppressant, etc.

Profondément ancrées dans leur milieu, les églises constituent un bien collectif qui dépasse de loin la seule dimension religieuse. Si les quartiers d'aujourd'hui ont encore besoin d'espaces collectifs, il est clair que les églises peuvent trouver ici une nouvelle raison d'être.

## Le massacre des églises doit cesser

Par Marc Boutin

Il faut avoir visité l'exposition du peintre Martin Bureau à la galerie 3 rue Saint-Vallier est pour saisir l'ampleur du massacre des églises qui se déroule au centre-ville de Québec depuis quelques années. Pensons à trois d'entre elles que notre pouvoir politico-religieux avait cédées à des promoteurs privés alors qu'elles étaient encore bien portantes: Saint-Vincent-de-Paul, Saint-Cœur-de-Marie et Saint-François d'Assise. Ces églises, qui dans leur originalité architecturale enrichissaient le paysage urbain de Québec n'y sont plus.

Privatiser une église sans déterminer à l'avance les fonctions qu'elle hébergera est un acte contraire à l'éthique politique et à la morale sociale. Ces fonctions doivent conserver leur vocation publique et rester au service de la collectivité.

Le pouvoir d'État, qu'il soit municipal ou national, a comme tâche de voir au maintien du rôle social, communautaire et public des édifices autrefois voués au culte. Pourquoi? Parce que ces édifices, que nous ont légués nos ancêtres, n'ont pas eu à payer de taxes. Ils sont, en conséquence et juridiquement parlant, des propriétés publiques et le pouvoir religieux, lorsqu'il veut s'en départir, doit les céder au pouvoir public et éviter toute forme de privatisation.

### Nouvelles vocations

Trois grandes églises du centre-ville de Québec, toujours bien implantées dans le paysage, ont conservé l'espace requis pour de nouvelles vocations. Il s'agit des églises Saint-Charles-de-Limoilou, Saint-Jean-Baptiste et Saint-Sacrement, qui pourraient devenir des centres de vie citoyenne dans leurs quartiers respectifs. Par vie citoyenne, il faut entendre autant vie culturelle que vie politique.

Saint-Charles-de-Limoilou: pour encourager la participation citoyenne à la vie publique municipale, il

serait logique d'augmenter le nombre d'arrondissements dans Québec. Par exemple Limoilou, qui comprend les quartiers de Stadacona, Maizerets, Lairet et Vieux-Limoilou, pourrait devenir un arrondissement autonome avec l'église Saint-Charles comme bureau d'arrondissement.

Saint-Jean-Baptiste: l'édifice a été classé patrimonial mais il reste que le diocèse et le ministère des affaires culturelles doivent accepter de donner à cette église une utilité nouvelle qui pourrait être gérée par le niveau municipal.

Saint-Sacrement: la partie extérieure de l'église doit être sécurisée et remise en état mais la nef pourrait accueillir une succursale de la bibliothèque et s'ouvrir à la vie communautaire du quartier Saint-Sacrement.

Chacune de ces églises pourraient servir de lieu de rencontre pour les conseils de quartier locaux et les comités de citoyens, le tout jumelé à des bureaux décentralisés de certains services municipaux comme les services d'aménagement, d'urbanisme, de sécurité publique, etc. En même temps, des espaces publics dans la nef pourraient servir de lieux d'exposition, de salle de concert et de spectacles pour les artistes du quartier. Et pourquoi pas, à certaines heures, de lieux de recueillement pour tous?

La Ville de Québec a trop perdu d'églises depuis l'époque de la révolution tranquille. Il faut collectivement reconnaître la richesse du passé et se réapproprier ces espaces étonnants et enchanteurs en y faisant renaître des lieux actifs de culture et d'entraide citoyenne.

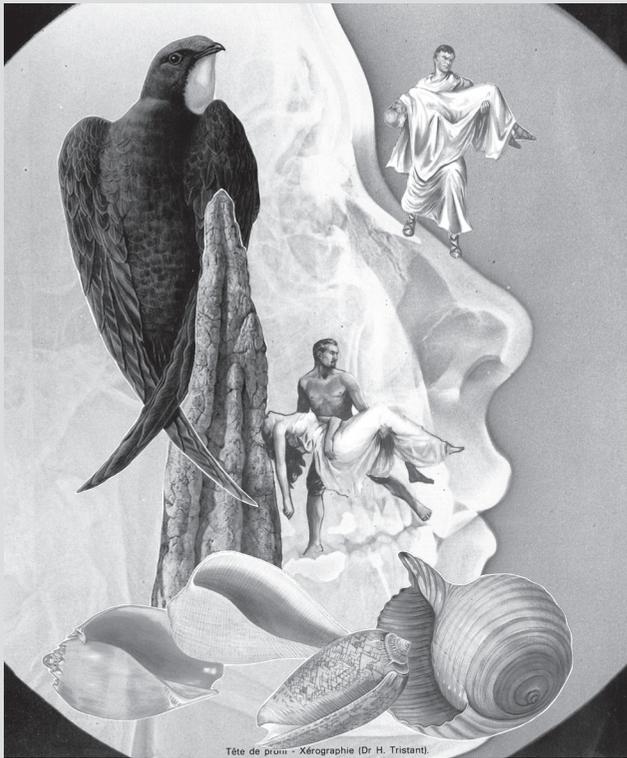
Les quartiers urbains, tout comme les villages en campagne, doivent conserver ces lieux de rassemblement que sont leurs églises. Elles sont indispensables au dynamisme de la vie culturelle et communautaire



Église de Notre-Dame-de-Grace (aujourd'hui démolie)

PHOTO : MARC GRIGNON

locale ainsi qu'au bon déroulement de la démocratie directe qui a besoin d'un milieu de vie beaucoup plus remuant et enraciné que la démocratie représentative qui se contente d'ouvrir un bureau de vote une fois aux quatre ans.

Collage  
Tête de prun - Xérogaphie (Dr. H. Tristant)  
PAR ZOÉ LAPORTE**Deux amies**

Par Zoé Laporte et Claudia Gendreau

Deux amies; L'une écrit l'autre colle des images. Comme tout le monde, elles sont séparées, confinées et coupées de leur routine. Pour garder contact et parce qu'elles ont du temps, elles décident de partager un exercice; À chaque jour, et à partir des collages, il

Leur inconscient sous glace

Un cri de mer les appelle

Ils courent

Chargés de leur paire

Cherchant la sortie

Aveugles dans le désert

Éclats de cônes

Éclats de coques

Éclats de mémoires ruines



Nostalgie (détail), 1989, Réal Michaud, Techniques mixtes

**Renouer avec sa passion**

Par Nathalie Côté

Si le confinement lié à la COVID-19 a un effet inattendu, c'est bien celui de nous reconnecter avec nos passions et nos valeurs. Cela est arrivé à Réal Michaud, un des hommes qui livre de porte en porte le journal que vous avez entre les mains.

Influencé par le mouvement de partages de photos d'enfance sur Facebook à la fin du mois de mars, alors que le Québec en était à sa deuxième semaine de confinement, il a voulu faire connaître une autre partie de sa vie à ses amis, militants et militantes, camarades du communautaire qui le connaissent surtout comme photographe.

Le confinement l'a amené à fouiller dans ses photos anciennes. Il a certes trouvé des clichés de son enfance près de Pohénégamook, mais surtout des reproductions de tableaux qu'il a peints pendant quelques décennies.

Il a redécouvert des toiles réalisées dans les années 1990. Des œuvres peuplées de figures humaines stylisées où dominent les couleurs vives, des orangés surtout : « Je veux que les gens

sachent qui je suis vraiment », nous a-t-il confié en entrevue téléphonique de son appartement situé dans Saint-Roch.

Les années les plus créatives pour Réal Michaud ont été les années 1980 et 1990, périodes où il a eu un atelier-boutique à Baie-Saint-Paul. Il y faisait alors des paysages inspirés de la tradition de Charlevoix ainsi que des œuvres du peintre Guy Paquet, dont il avait loué l'appartement; il appréciait ses paysages épurés.

Depuis 2010, il fait de la photographie et a documenté bon nombre de manifs pour la justice sociale. Les dernières semaines, lui ont permis de constater qu'il avait encore tout ce qu'il fallait chez lui pour peindre : pinceaux, couleurs, canevas.

Peut-être va-t-il recommencer à peindre? « Être reconnu comme peintre? Comme photographe? Comme militant? J'aime l'idée d'être créatif », conclut-il.



Malecon, baie de La Havane

Photo : Gilles Bérubé

**Cuba, son charme et sa fierté**

Par Gilles Bérubé

Quel plaisir immense de me retrouver de nouveau à La Havane après treize ans d'absence en ce début d'année 2020, avant le début de la pandémie de la COVID-19.

En 2003, j'y avais présenté une exposition de photos accompagnées des poèmes de Francine Vallée au Teatro Nacional de Cuba, Place de la Révolution, sous le thème « Images du Québec ». J'avais même poussé l'audace en offrant une photo de René Lévesque à Fidel Castro. Le charme de cette merveilleuse capitale opère toujours...

Vidal, mon chauffeur, se faufile dans la ville comme un serpent dans sa Dodge rouge 57. Il emprunte une route principale en sortant de l'aéroport José-Martí, puis plusieurs rues secondaires.

On dépasse cyclistes, motos, scooters, bixi-taxis, et de vieilles Cadillac, Chevrolet, Buick, Ford, Pontiac, Fiat, Peugeot et Renault de toutes les couleurs et dans toute leur splendeur des années, quarante, cinquante et même certaines, plus rares, des années vingt. On arrive enfin à la maison de mon ami, rue Flo-

rida, dans un quartier populaire et très coloré. Le soleil brille en cette mi-février, et la chaleur est bienvenue.

Les Cubains sont fiers, et leurs antiques voitures en font foi. Elles sont rutilantes et témoignent, plus que partout au monde, d'une grande époque. Inventifs, ceux-ci fabriquent de nouvelles pièces et adaptent même des moteurs récents de Nissan ou d'autres marques dans leurs vieilles voitures yankees.

Ils roulent, au grand plaisir des nombreux touristes venus se tremper dans cette atmosphère unique où l'on a une impression de liberté individuelle. Par exemple, vous pouvez fumer une cigarette n'importe où, même à l'aéroport. Vous n'êtes pas obligé de porter un casque à moto ni la ceinture en voiture. Vous pouvez stationner l'auto où vous voulez en échange d'un sourire ou d'un peso ou moins pour la personne en charge. Viva Cuba !

Lire la suite du texte et voir le reportage photographique de Gilles Bérubé sur [droitdeparole.org](http://droitdeparole.org).

## Sortir du gaspillage alimentaire

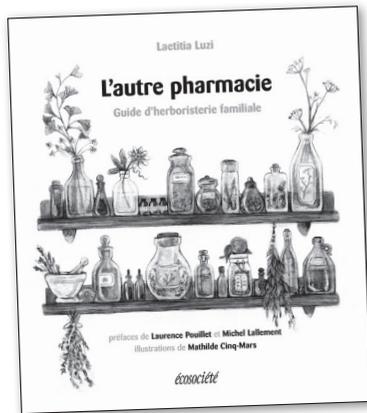
Vos proches et vous vivez dans un environnement stressant et pollué? Vous vous inquiétez pour un parent fragile? Vous prenez soin d'un enfant hypersensible? La toux ne vous lâche pas, l'anxiété vous tenaille? Vous souhaitez peut-être simplement écouter et fortifier votre corps, réapprendre à vous servir des plantes qui poussaient dans le jardin de votre grand-mère? Nous avons tous et toutes de bonnes raisons de nous tourner vers le soin par les plantes et de mieux connaître l'herboristerie.

Cet héritage précieux, ce savoir construit pendant des millénaires sur tous les continents s'est vu longtemps marginalisé par la médecine moderne. Aujourd'hui, les médecines naturelles commencent à être reconnues, étudiées et enseignées. Ce livre participe à cette émancipation en nous encourageant à retrouver un contact direct avec les plantes afin de développer notre autonomie par rapport à l'industrie pharmaceutique.

Vous y trouverez entre autres:

- 50 fiches techniques de plantes, en priorité non menacées et indigènes d'Amérique du Nord ou d'Europe;
- des conseils pour prévenir et soulager plus de 40 pathologies simples et courantes, allant des maladies infantiles aux rhumatismes en passant par le syndrome prémenstruel, la nausée et l'eczéma;
- des explications sur les manières de choisir, cueillir, préparer et utiliser ces plantes (huiles florales, décoctions, etc.);
- des avertissements sur les effets secondaires et des contre-indications;
- des sections consacrées aux huiles essentielles et aux suppléments couramment utilisés en naturopathie.

Ce livre prodigue une multitude de conseils pour la prévention et le soin, dans un langage simple et précis. Il comprend tout ce qu'il faut savoir pour composer sa pharmacie familiale à la maison. L'auteure partage ses connaissances professionnelles avec rigueur et sagesse et nous fait en outre bénéficier de son regard unique, dû à son expérience sur plusieurs continents, qui allie anthropologie, travail au champ, études théoriques et soin des malades. Ce parcours donne à son travail une profondeur exceptionnelle et contribue à redonner à l'herboristerie ses lettres de noblesse.



**LAETITIA LUZI**  
**L'autre pharmacie, Guide d'herboristerie familiale**  
COLLECTION GUIDES PRATIQUES  
Édition Écosociété  
264 pages  
Préface de Laurence Pouillet et du Dr Michel Lallement

## La décroissance heureuse

Nous sommes de plus en plus nombreux à comprendre qu'il n'y aura pas de «développement durable» et à envisager la « décroissance » comme seule manière d'arrêter la catastrophe en cours. Mais que porte ce mouvement et courant de pensée aux visages multiples? Synthèse claire et originale des réflexions qui s'inscrivent dans cette perspective, Guérir du mal de l'infini est aussi un convaincant plaidoyer pour refuser la croissance et envisager la transition d'un monde essentiellement basé sur l'entreprise vers un monde fondé sur les communs.

Car le problème que pose la course à la croissance illimitée n'est pas seulement qu'elle détruit ce qui rend nos vies possibles, c'est aussi qu'elle nous éloigne sans cesse davantage de la liberté et de l'égalité qui nous ont été promises. Tel est le « mal de l'infini ». Pour en guérir, les prières aux gouvernements et les incantations vertueuses ne suffiront pas. Une vraie bataille est à mener, sur plusieurs fronts, et ce livre offre un moyen de s'armer pour avancer sur celui des idées.



**YVES-MARIE ABRAHAM**  
**GUÉRIR DU MAL DE L'INFINI, PRODUIRE MOINS, PARTAGER PLUS, DÉCIDER ENSEMBLE**  
COLLECTION POLÉMOS, Édition Écosociété  
280 pages

## Pamphlet contre la société technicienne

Sur quoi repose la société de l'Internet? Quels enjeux environnementaux et sociaux soulève le bonheur de la connexion permanente? À quels renoncements, à quels sacrifices mène la numérisation de nos vies? Les technologies se sont multipliées sans véritable délibération sur leurs implications sociétales. Dans ce conditionnement généralisé, nous nous sommes résignés à ce que le numérique façonne notre existence.

L'ambition de cet essai est d'ouvrir le débat sur ce sujet, mais aussi de faire découvrir des auteurs passionnants (Jacques Ellul, Hartmut Rosa, Philippe Bihouix, Bernard Charbonneau, Jaime Semprun...) afin de prendre la mesure de cette démesure qui semble achever l'expropriation des humains d'eux-mêmes et la destruction du monde vivant. Ce pamphlet, véritable critique radicale de l'Internet et de la société technicienne, se mêle à un récit de vie élaboré à partir d'une observation attentive des transformations de nos vies quotidiennes au travail, dans l'espace social et dans le domaine privé.



**HERVÉ KRIEF**  
**INTERNET OU LE RETOUR À LA BOUGIE**  
COLLECTION RÉSILIENCE, Édition Écosociété  
120 pages

# Tous pour un, et chacun pour soi

Par Francine Bordeleau

Réal Caouette, mort prématurément en 1976 à l'âge de 59 ans après avoir tenu les rênes du Parti Crédit social du Canada pendant deux décennies, fut l'un de nos politiciens les plus colorés et les plus populistes, et l'un des plus ardents contempteurs de la «grosse finance».

Le Crédit social préconisait une réforme monétaire un peu fumeuse consistant, en gros, à faire en sorte que circule suffisamment d'argent pour pouvoir acheter tous les biens produits, ce qui supposait l'instauration d'un revenu de base universel.

À l'époque, les créditistes et leur «machine à imprimer de l'argent» étaient fortement moqués. La personnalité de leur chef y était aussi pour quelque chose, mais c'est une autre histoire.

Or depuis mars 2020, il semble y avoir, coquin de sort, comme une pluie de dollars. Donald Trump n'a-t-il pas proposé un plan de sauvetage de 2000 milliards de dollars pour donner un peu de lest à sa société covidisée? Ne sont-ce pas les gouvernements canadien et québécois qui, presque journalièrement, arrivent avec une nouvelle mesure d'aide tant pour les entreprises que pour les individus?

## Nécessité fait loi

La période actuelle est certes exceptionnelle, les mesures mises en œuvre le sont tout autant, et on aurait bien mauvaise grâce de chicaner nos dirigeants.

Le versement de la fameuse Prestation canadienne d'urgence (PCU), de 500 \$ par semaine, s'est effectué à la vitesse grand V et sans anicroches. (Les fonctionnaires fédéraux aux prises depuis des années avec les aberrations du système de paie Phénix doivent être contents. Passons.

Une «bonification» n'attend pas l'autre, qu'il s'agisse du crédit pour la TPS, du salaire des travailleurs dits «essentiels» ou des allocations familiales, dans le but de continuer à faire rouler les restants de l'économie.

Et voilà que, coquin de sort derechef, la PCU, qui s'applique à plein de monde, prend des allures de revenu universel garanti en plus d'instiller l'idée qu'au Canada, le salaire décent se situe à 500 \$ par semaine. En moins d'un mois, la revendication du 15 \$ l'heure est devenue dépassée.

## Voraces, dégueulasses

Voyant le spectre de la Grande Dépression des années 1930 se profiler à l'horizon, l'État préfère en donner plus que moins, et soldera ses comptes avec les citoyens plus tard.

Appelées par Justin Trudeau à se montrer solidaires, les grandes banques (ce qui comprend Desjardins) ont consenti quelques «allègements», comme une réduction des taux d'intérêt usuraires de leurs cartes de crédit pour les clients les plus mal pris. Ces taux demeurent néanmoins scandaleux, à plus de 10 %, et les clients devront d'ailleurs payer dès le retour à la vie normale.

Quant aux taux d'intérêts faramineux des cartes de crédit de magasins, rien n'indique qu'ils baisseront malgré le contexte de la pandémie. Les géants des télécommunications, fournisseurs de services qui s'avèrent aujourd'hui nécessaires, continueront leurs pratiques commerciales et financières à la limite de la légalité.

En somme pour cette hydre à plusieurs têtes que Réal Caouette appelait «la grosse finance», la survenue de la COVID-19 est une bénédiction du ciel.

# La vie derrière soi

Par Michael Lachance

*C'est ce qu'il y a de bête avec la maturité, ça vient toujours trop tard.*

– Émile Ajar

Un dimanche mort sur Couillard. Doc confiné, ça m'inquiète. Je longe les silences à pied. J'imagine Doc prostré à enfile les vodkas à foison, à chanter seul en criant « Nas Drovja babouchka ! ». J'imagine, bref, je me fais des dessins mentaux, je me projette et l'imagination crée ou défait les réalités. On veut comprendre les choses de la vie, avoir du sens, se rassurer, on invente nos peurs et elles agitent nos croyances. J'ai imaginé Doc moitié saoul et cinglé, immature notoire, feignasse par delà l'entendement.

## « L'amitié, c'est comme une boîte de Cracker Jack sans surprise. »

Assis avec mon corsé aux matins fidèles, j'entends Facepalm qui gueule dans mon bureau. Voilà Doc qui m'interpelle alors que mes songes, toujours évanouis avant la gorgée chaude et amère des potron-minet, se dissipent pour m'estamper en pleine gueule la réalité, cette vérité implacable et austère. Doc soliloque quelques secondes, j'entends sa plainte, elle me sourde les oreilles déjà ; déjà fatiguées et las de tout :

- Faut vraiment mec qu'on se parle de la situation, tu sais que j'vais correct ces temps-ci ?
- Étonnant.
- Bah, le temps a passé depuis février, j'ai réveillé mes ambitions et je tue ma procrastination. J'ai passé les trois quarts de ma vie à flinguer le temps avec de la bibine, du sexe et tout ce qui vient avec la débauche cultivée.
- Pas faux.
- Oui, j'te regarde aller toi, toujours là, fonceur, travaillant et déterminé, malgré tout, tu acceptes mon amitié déglinguée.
- L'amitié se passe de juger. On le fait, mais bon, l'amitié ça rime aussi avec la routine, l'habitude. Les mêmes gestes répétés éternellement, habitués. L'amitié, c'est comme une boîte de Craker Jack sans surprise.
- C'est pas mal ça ! Me suis replongé dans mes souvenirs, j'ai passé en revue ma vie. Le confinement, ça a ça de bon : on a du temps pour l'introspection. Crissement du temps !
- Oui, mais faut-il vraiment vivre nostalgique ?
- Merde, je ne parle pas de nostalgie, je parle d'enterrement !
- La vie derrière soi, elle est morte avec cette foutue bibitte ! On a une seconde chance offerte par ces contingences absurdes, surréelles et brutales. Nos existences vont changer. Faut en profiter mon ami !

On peut voir la chose ainsi, c'est une opportunité pour certains, un arrêt de mort pour d'autres et le statu quo pour ceux sur pause. Pour ces derniers, c'est des vacances. La réalité, par contre, ne désire pas se coller le nez au statu quo. Plus jamais. Pour ressusciter après cette crise, il faudra imaginer le monde nouveau.

C'est à ce moment précis, lorsque Doc a une idée derrière la tête, que tout part en vrilles...

## « Je veux devenir l'Hannibal Lecter des parleurs! »

On connaît le personnage. Stupéfait, je veux comprendre, bien qu'un esprit rationnel ne pourrait y dénicher ne serait-ce qu'une once de sens commun :

- Je veux devenir un agent du changement. Je vais devenir influenceur d'opinions au service de la pensée critique et de la science théorique. Le poids de mes connaissances médicales avec celui de ma culture légendaire permettront à la vérité de tuer cette infodémie généralisée.



Le parleur

PAR PIERRE OTIS, 2020

Je veux devenir l'Hannibal Lecter des parleurs !

- Grandiloquent, va. Dans quelle chaîne ou dans quel journal ou blogue, plogue, vlog, trogle ou boggle pourra-t-on t'y retrouver ?
- Comme je serai un influenceur d'opinions, je vais créer une chaîne NoTube. Je pense nommer ça : Tic-Tak-Doc !
- Malade...Aurais-tu une montée d'égo ?
- Alors, tu débutes par quoi ?
- Moi, je parlerai de moi. Je dirai toute la vérité, rien que la vérité sur moi. Je donnerai mes idées sur tous les sujets, comme un Trump, mais version améliorée. Je ne connais personne d'aussi brillant que moi pour ça.
- Oh, modeste. Je trépigne. On se reparle bientôt, ok ?
- Ça va chauffer dans les Internets !
- Noté Doc.

J'ai fermé Facepalm, jeté un regard vers l'extérieur ; à scruter en contrebas, ma ville assiégée. On sait avec certitude que Doc est de retour, encore, toujours de retour.

## Droit de parole

Soutenez votre journal : devenez membre et ami.E !

Devenez ami.E de Droit de parole	100\$
Nom:	
Adresse:	
Téléphone:	Courriel:
<b>L'ABONNEMENT DONNE DROIT À 1 AN DE DROIT DE PAROLE</b>	
Abonnement individuel	30\$
Abonnement institutionnel	40\$
Abonnement de soutien	50\$
<b>DEVEZ MEMBRE ET IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA VIE DÉMOCRATIQUE DU JOURNAL</b>	
Adhésion individuelle	10\$
Adhésion individuelle (à faible revenu)	5\$
Adhésion de groupes et organismes	25\$

Retournez le paiement en chèque ou mandat-poste à :

Journal Droit de parole – 266, St-Vallier Ouest, Québec (Québec) G1K 1K2 | 418-648-8043 | info@droitdeparole.org | droitdeparole.org

**VOUS AIMEZ LIRE  
DROIT DE PAROLE ?  
VOUS RETROUVEREZ  
BIENTÔT DROIT DE  
PAROLE DANS UN CAFÉ ET  
UNE BIBLIOTHÈQUE PRÈS  
DE CHEZ VOUS.**