Sommaire | **10** Effets du confinement chez les personnes âgées en RPA | **10** Les difficultés des personnes aphasiques | **11** Poésie: Chant des solitudes terrestres | **11** Livre : Tombée médiatique

Droit de parole

Les luttes populaires au centre-ville de Québec > Volume 48, Numéro 1, Février 2021 > Droitdeparole.org

Image extrait de l'intro de la série Filet social saison 2 des frères Seaborn. Le montage a été réalisé en collaboration avec l'artiste Wartin Pantois. Filet social saison 2 sera diffusé sur Matv et Telus communauté en 2021. Les six premiers épisodes sont disponibles sur la page Facebook de Filet social.

Retisser le filet social

Pour vivre mieux

Retrouver les lieux d'échanges

Les lieux de rencontres s'amenuisent depuis le premier confinement de mars 2019 et les écrans ont remplacés les échanges. Des voix s'élèvent de plus en plus pour que la population puissent réinvestir les espaces culturels et pour un accès aux lieux de dialogues nécessaires à la transformation sociale. **p.2**

Partager la richesse

La pandémie a mis au grand jour les inégalités sociales et le manque de financement dans les services publics, santé, éducation, services sociaux. Partout au Québec, le communautaire se mobilise pour un réinvestissement dans le filet social. Dans la vieille capitale, le Répac invite la population à manifester le 20 février prochain. **p.3**

Une gestion policière de la pandémie?

Depuis le début de la pandémie, la population du Québec s'active au respect des mesures sanitaires pour vaincre le virus. Mais, le couvre-feu instauré depuis le 7 janvier, avec à la clef des contraventions salées, instaure un climat d'anxiété et touche surtout les marginaux et les plus pauvres. Critiques. **P. 4 et 5.**

L'avenir : une vaste vidéoconférence?

Par Alexandre Dumont

La pandémie nous a à la fois isolés et rassemblés. Nous avons été chassés de nos milieux de travail, des cafés et des bars, des tables où les conversations nous permettaient de prendre le pouls de nos milieux de vie, de prendre connaissance des situations vécues par nos proches, amis, collègues et même souvent par de purs inconnus, rencontrés au hasard d'une journée.

Dans la foulée des mesures sanitaires, nous nous sommes massivement retrouvés sur le Web, et les espaces de discussion se sont inévitablement rétrécis, limités par la médiation des outils technologiques et livrés à la loi des algorithmes des réseaux sociaux. Or les communications virtuelles se prêtent beaucoup moins aux échanges réflexifs.

Dans le dernier numéro de la revue L'Inconvénient, entièrement consacré à la question du dialogue, le professeur de littérature Dominique Garand soutient qu'il existe « trois conditions propices à un dialogue fructueux : deux interlocuteurs, du temps, une volonté commune quant aux objectifs à atteindre ». Il ajoute que « ces conditions sont rarement remplies [...] sur les réseaux sociaux, ce qui fait que le dialogue n'y a pas vraiment sa place1. »

L'intervention militante

Comment s'organiser lorsque le dialogue est déficient? Les espaces de solidarité nécessaires à la vie démocratique exigent la possibilité du dialogue. Dans son texte, Garand soutient que les initiatives populaires et militantes font également partie d'une démarche dialogique. Pour lui, la pensée militante peut tout à fait adopter une posture dialogique, « surtout lorsqu'elle combat pour la dignité humaine et fait entendre la voix des oubliés ». Dans ce contexte, c'est par l'intervention des militant.e.s et des citoyen.ne.s engagé.e.s qu'un dialogue peut être amorcé. » Le dialogue est alors conçu comme un échange qui force l'écoute et l'attention de ceux qui ont du pouvoir et qui préféreraient ne rien entendre.

Pour que pour naissent de telles initiatives, pour que la vie démocratique conserve son dynamisme, il faut que les espaces de discussion et de solidarité soient préservés. En ce moment, il est indéniable que les échanges, les débats, les discussions ont largement perdu la place qu'ils pouvaient occuper dans l'espace public, ne serait-ce que par la fermeture prolongée des campus universitaires et des cégeps, où les rencontres informelles menaient inévitablement à des réflexions communes, à des prises de positions et à un plus grand dialogue social.

L'avenir n'est certainement pas destiné à n'être qu'une vaste vidéoconférence. En attendant que soient levées les mesures qui nous contraignent à des dialogues appauvris, tronqués, biaisés par les algorithmes, nous pouvons néanmoins nous tourner vers la littérature et la philosophie, car, pour reprendre les mots de Dominique Garand, « elles mettent en scène un dialogisme interne, elles exposent les nœuds, les violences, les contradictions » de la société. Elles sont pour ainsi dire un dialogue en différé, autonome et riche, auprès duquel nous avons tout intérêt à enrichir nos réflexions.

La culture pour sortir de l'enfermement

Même si le recours à l'art et à la littérature apparaît essentiel, même s'il nous garde en partie des dérives du virtuel, il faut reconnaître que l'imposition prolongée de mesures sanitaires a des conséquences funestes sur la vie démocratique et la culture. Pour reprendre les mots de Barbara Stiegler, rapportés dans un excellent article de la revue Jeu2, « bloquer la circulation du virus en enfermant la population et en la contraignant à une vie numérique sur écran est [une mesure] destructrice, puisque cet enfermement de toute une population conduit à détruire progressivement la société en s'attaquant à tous ses organes vitaux en même temps : l'éducation, la culture, la recherche, la vie politique, les échanges sociaux et affectifs ».

Il est donc urgent que nous réfléchissions collectivement aux façons de préserver des espaces de réflexions communs. Malgré tous nos efforts individuels, la reprise d'un véritable dialogue social passera inévitablement par une restitution - ne serait-ce que partielle - des arts vivants, des assemblées politiques et communautaires et par la réouverture de certains espaces communs.

Lettre

Place aux préoccupations citoyennes

La pandémie a amené tous les gouvernements à adopter des mesures sanitaires en vue de contrôler le virus de la Covid-19. On le sait tous, on nous répète quotidiennement des statistiques sur la contamination, le nombre d'hospitalisation et le nombre de morts. Tous ça rend tous les groupes anxieux, on le serait à moins.

Par contre, on peut se demander ce que deviennent les autres préoccupations citoyennes. Nous vivons dans un régime qui se veut démocratique, ce qui signifie que les citoyens ont le droit de s'exprimer, de faire connaître leurs attentes, leurs besoins sur les autres dossiers que celui de la pandémie. Cependant, quand il est impossible de se rencontrer - même si plate-formes existent à cette fin - il est particulièrement difficile que des citoyens qui ne se connaissent pas nécessairement puissent arriver à un consensus et rendent publique une position divergente de celle des autorités en place.

Il en est ainsi pour tous les ordres de gouvernement, fédéral, québécois ou municipal. Les oppositions semblent éprouver des difficultés à faire connaître leur position, c'est du moins ce que je déduis de ce qui est occasionnellement rapporté dans les médias. Imaginez ce qu'il en est des citoyens qui ne sont pas partie intégrante d'un lobby, c'est croire qu'il s'agit là d'une « mission impossible ».

Je suis une citoyenne engagée dans ma communauté et je m'inquiète pour l'avenir de notre système démocratique. J'aimerais bien que les décideurs politiques prennent des engagements pour faciliter le travail des citoyens sur des dossiers qui les concernent, notamment, dans les municipalités. Je sais que cela suppose que ces décideurs soient conscients de l'importance de la participation citoyenne et que ce n'est pas nécessairement un consensus parmi ce groupe, mais si on veut réfléchir sur l'avenir qu'on voudrait pour les années à venir et la génération qui nous suit, il me semble que cela devrait faire partie des enjeux de tous les partis politiques. Il en est de la qualité du lien social qui unit (ou non) les citoyens, les décideurs, peu importe où ceux-ci œuvrent.

- Nicole Moreau

Qu'est-ce que le filet social?

Ce sont les services publics : écoles, hôpitaux, voirie, transports en commun, CHSLD, centres jeunesse, etc.

C'est l'action communautaire : alphabétisation, centres de femmes, maison de jeunes, hébergement d'urgence, défense de droits, etc.

Ce sont les programmes sociaux : aide sociale, assurance-emploi, prêts et bourses, garderies subventionnées, CNESST, etc.

(Source : RÉPAC)

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 auteurEs.
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 2e classe
No 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, Marc Grignon, W. Stuart Edwards
Coordination : Comité de rédaction
Révision : Alexandre Dumont, Lorraine Paquet
Design : Gabriel Julien
Collaboration spéciale : Les AmiEs de la Terre de Québec, Nicole Moreau, Johanne Arseneault, Mathieu Parent, Carole Anglade, Michaël Lachance
Photos : Vincent Baillargeon
Illustrations : Stephany Gagnon
Imprimeur : Les travailleurs syndiqués de Hebdo-Litho

Tirage certifié Amecq

Filet social

Du dégraissage au délestage : 40 ans de démolition

Par Johanne Arseneault, une citoyenne qui souhaite à tous et toutes un avenir démocratique et solidaire

Rappelons-nous cet usage indécent du terme de « dégraissage », fortement utilisé afin de justifier les coupures dans les services publics dès les années 80. C'était l'époque où madame Thatcher, en Angleterre, disait avec la froideur des sociopathes : « There is no alternative », c'est-à-dire pas d'alternative à la politique brutale de démantèlement des services publics et des programmes sociaux. Quarante ans donc d'idéologie antisociale et anti-démocratique. Le Québec n'a pas échappé à cette logique qui fait des biens communs en santé, en éducation, en logement social, etc., des nuisances au bon fonctionnement de l'économie capitaliste. Avoir peur de nommer un chat un chat, c'est s'interdire de penser, de questionner et de comprendre la réalité.

Quarante ans donc d'idéologie de « dégraissage » et de « déficit zéro » accompagnée d'un mépris des populations ciblées (n'est-ce pas un mot plus approprié à la chasse?) par les mesures d'austérité. Des mots et des réalités, des mots qui déforment les réalités, des mots de novlangue qui nous empêchent de penser, de critiquer. Des mots comme « employabilité », par exemple? Eh oui, le ministre actuel de l'Éducation, M. Jean-François Roberge, a osé utiliser ce terme en pleine crise sanitaire, alors que ses impacts sur l'économie réelle se traduisent par des pertes d'emplois.

Éduquons donc notre ministre de l'Éducation en lui rappelant que les pertes d'emplois en cette période de pandémie sont pour la plupart directement liées à la fermeture de l'économie et aux mesures sanitaires, et non pas à cause d'une perte d'employabilité. Faire porter de cette façon ne serait-ce qu'une partie de la responsabilité du chômage par des personnes qui ont perdu leur gagne-pain est inacceptable. Mais soyons réalistes et quelque peu généreux, il semble plutôt que monsieur Roberge utilise la novlangue néolibérale sans vraiment en comprendre la teneur.

Quant est-il dans le domaine de la santé? Et bien, en santé, là aussi, nous sommes passés du dégraissage au délestage au fil de ces quarante ans. Bien avant la COVID, nous n'arrivions pas à soigner correctement tout le monde. Bien avant la COVID, nos CHSLD avaient des allures de mouroirs. Bien avant la COVID, nos gouvernements successifs avaient délesté d'une bonne partie de son financement le volet santé mentale. Le gouvernement actuel continue d'emprunter ce même chemin de centralisation et de coupures sans même consulter les personnes concernées par ces enjeux. Qu'arrivera-t-il au Centre d'excellence en santé mentale du Québec dont nous apprenions la fermeture - « la réorganisation », selon le ministre délégué, M. Lionel Carmant - à la fin janvier 2021 ?

Mais qu'avons-nous donc fait des leçons tirées de la Deuxième Guerre mondiale? Permettez-moi une longue citation du juriste Français Alain Supiot, extraite de son livre L'esprit de Philadelphie : la justice sociale face au marché total, paru aux Éditions du Seuil en 2010 :

Les propagandes visant à faire passer le cours pris par la globalisation économique pour un fait de nature, s'imposant sans discussion possible à l'humanité entière, semblent avoir recouvert jusqu'au souvenir des leçons sociales qui avaient été tirées de l'expérience des deux guerres mondiales. La foi dans l'infaillibilité des marchés a remplacé la volonté de faire régner un peu de justice dans la production et la répartition des richesses à l'échelle du monde, condamnant à la paupérisation, la migration, l'exclusion ou la violence la foule immense des perdants du nouvel ordre économique mondial. La faillite actuelle de ce système incite à remettre à jour l'œuvre normative de la fin de la guerre, que la dogmatique ultralibérale s'est employée à faire disparaître. Ce livre invite à renouer avec l'esprit de la Déclaration de Philadelphie de 1944, pour dissiper le mirage du Marché total et tracer les voies nouvelles de la Justice sociale.

Redonnons vie ensemble aux mots de justice, d'équité, d'égalité, de liberté et de solidarité. Oui, soyons solidaires plus que jamais en ces temps où la pandémie éclaire d'une lumière crue, sans fard, les violences des inégalités et injustices sociales. Travaillons à rebâtir et améliorer notre filet social composé de programmes et services sociaux. Il faudra plus qu'une Journée mondiale pour la justice sociale, bien entendu. L'avenir sera fait des luttes que nous mènerons ensemble, où il sera « dégraissé » et « délesté » d'humanité par l'agir politique et économique de ceux et celles que l'idéologie néolibérale aveugle au point de réduire nos vies à des statistiques.

Rassemblement à Québec le 9 février 2021. Alors que le gouvernement du Québec prépare son prochain budget, le Comité populaire Saint-Jean-Baptiste demande aux député-e-s de la région de faire tout en leur pouvoir pour s'assurer que la situation des mal-logé-e-s soit une des priorités gouvernementales. Marie-Ève Duchesne, du Comité populaire : « La crise du logement dans la Capitale-Nationale n'est guère réjouissante, la COVID-19 a pourtant mis en lumière les conséquences dramatiques du mal-logement et de l'itinérance. Ce contexte de crise sanitaire qui accentue la crise du logement est énormément inquiétant pour les ménages locataires ». Photo : Vincent Baillargeon

Le couvre-feu, un écran de fumée

Par Mathieu Parent

En imposant un couvre-feu à coups de « Il faut… », le gouvernement s'attaque aux espaces de loisirs qu'il nous reste. « Il faut… sauver des vies », entonnaient deux ministres et leur Premier, à la conférence de presse du 6 janvier, où ils alternaient b.a-ba avec « Il faut… sauver le système de santé ». Ces chantres de la « bonne » gestion agitaient en chaire l'épouvantail aliénant de l'archétype du sauveur en nous faisant porter l'odieux de la situation pour justifier leur menu quotidien de mesures liberticides.

Management totalitaire

Leur pouvoir dessiné comme et pour écran ne nous donne que peu de perspective pour considérer les chiffres et calculs qui nous y sont servis chaque jour. C'est-à-dire un contexte large pour les traiter et nous situer. Leur contexte est devenu la crise elle-même, et ses termes événementiels excluent ceux de la crise du système de santé, de la crise du politique (public) étouffé par le management totalitaire et de la crise de la culture dépolitisée, qui se creusent depuis bien avant la pandémie.

Ainsi, le gouvernement avec une horde d'expert-e-s-conseils, produits des départements de sciences appliquées de « nos » universités, s'adressent à la population de manière telle que les mesures liberticides apparaissent comme LA solution pour éviter un péril, présent, oui, mais surtout nous guettant dans le futur.

Confinés à la réaction

Il est pourtant connu que le système de santé et son personnel surchauffent depuis des années, que des lits et services ont été fermés alors que la population continue de croître et de vieillir. Plusieurs causes incontournables et pratiques de « la » crise sont liées au passé. Malgré des avertissements, des gouvernements successifs ne se sont pas préparés avec nous, ni pour traverser une telle pandémie, ni pour la prévenir. Bien que nous ayons ici toutes les richesses nécessaires pour, en plus de se donner les moyens de répondre à nos besoins personnels et communautaires, constituer une réserve de fonds publics destinée à prévenir et adoucir pareille situation, les institutions publiques concernées paraissent à cet égard confinées dans une posture de réaction.

Nous sommes conséquemment gardés, avec elles, dans un état réel ou imaginaire d'urgence et de vulnérabilité. Nous tournons en rond dans le virage ambulatoire, et pendant ce temps, le terrain du travail s'épuise et se vide… pour faire place à… l'informatique et ses robots, dont trop peu d'entre nous déterminons le sens du programme.

Perte de réalité

Ainsi le péril EST survenu et est double, constitué par l'inanité des politiques dominantes (néolibérales) envers les enjeux de bien commun, de droits individuels et collectifs ET par le nouveau virus, ajoutant aux facteurs de morbidité avec lesquels nous devons accepter de vivre. S'il n'est jamais trop tard pour s'attaquer au premier élément de cette combinaison catastrophe d'ordre organisationnel et culturel, il est compréhensible que le second élément soit en tête de l'actualité. Par contre, puisque nous sommes devant l'évidence que le virus est là pour rester, il est déstabilisant d'entendre les termes que le Premier ministre utilise pour délimiter son champ d'action pour mitiger les impacts de la pandémie.

Ceux-ci sont militaires et sportifs. « Nous » sommes en guerre. Ainsi nous devrions « gagner » contre le virus : une rhétorique nous éloignant d'une part de la réalité biologique de la situation, car nous devons apprendre à vivre avec ce virus qui évoluera lui-aussi. Mais comment ?

Attaquer l'imaginaire

Après 11 mois de vaillant combat, les efforts pour savoir où circule le virus sont si ténus, avec moins de 9000 tests en moyenne par jour (8431 le 5 janvier dernier)1, soit 0,007% de la population par semaine, que je me demande si les pouvoirs en place veulent vraiment suivre sa présence réelle pour limiter sa progression ainsi que ses effets négatifs sur la santé. L'équipe de relations publiques du gouvernement remplace ce vide par du maquillage chaque jour. Le gouvernement de François Legault s'attaque ainsi à l'imaginaire collectif activant les archétypes incestueux du sauveur et de l'effort de guerre. Si nous n'étions pas pris dans cette dynamique d'entreprise militaire, sportive, compétitive (et capitaliste) conservatrice à laquelle carbure le pouvoir où c'est la mort elle-même, dans notre propre camp, qui devient l'ennemie, nous n'en serions peut-être pas là.

Il y aurait la Vie et pas seulement « des vies ». Il y aurait la Mort et pas seulement « des morts ». Ces vies et ces morts ne seraient plus anonymes, ce seraient les nôtres et celles des autres nous feraient ressentir quelque chose. Alors peut-être nous serions responsables. Et alors être « sauvé » ne voudrait pas dire mourir socialement et politiquement…

Fabriquer des boucs émissaires

Si cette dynamique religio-guerrière n'infusait pas déjà dans l'eau chaude de la politique, il y aurait la folie (la sainte) et la sagesse avec son rire… et peut-être encore un tissu de forêts, de frayères et de marais dignes de ce nom dans la vallée du Saint-Laurent, probablement moins de pesticides dans notre garde-manger, et le gel alcoolisé se vendrait-il 50 ¢ plutôt que 5 $? Parce que la morale la plus élémentaire ne devrait-elle pas empêcher quiconque de profiter de la crise pour faire 1000 % de profits sur le dos de ses concitoyen-ne-s… oups… je voulais dire client.e.s… agent-e-s pathogène-s… je ne sais plus quoi…

Sous ce gouvernement d'autruches paternalistes avec son idée de génie d'imposer un couvre-feu comme à la caserne, nous existons en bons colons colonisés forcés d'entendre pour vérité ultime les directives d'un Père, qui, parce qu'il est autoritaire et complaisant avec l'ordre dominant, ne peut qu'être bon. Les conditions de colon-ne-s et de fidèle-s ne sont jamais bien loin l'une de l'autre.

Un pouvoir absurde

Aujourd'hui, comprimés et isolés dans le piège tendu contre nous, nous ressentons la fièvre étourdie d'un pouvoir absurde se disant obligé d'achever nos espaces d'errances et de liens. Et chaque jour de couvre-feu, ses locuteurs et leurs antennes nous convient à attendre les consignes, tout comme nous nous préparerons à recevoir en pleine figure la facture publique de la crise qui sera socialisée, elle !, contrairement aux bénéfices des minières, des compagnies pharmaceutiques Pfizer, BioNTech, Moderna… et des e-marchands avançant voilés sur Internet, où nos relations sociales s'égrènent. Pendant que l'or du Québec transige au taux record de 2400 $ l'once, 1500 $ de plus qu'il y a dix ans, l'ordre public ne couvre plus son mijoté de fiascos.

Comme pour le développement éolien, les barrages sur la Romaine, l'amphithéâtre, l'informatisation des dossiers de santé, la cimenterie McKinnis, les ponts à péage, nous charrions les charges et cueillons parmi les fruits l'irréparable tâche d'extraction des carrières et toutes ses pollutions corrosives au net. Nous servons de garantie, alors que les bénéfices et privilèges eux, s'envolent aux Caraïbes.

Le couvre-feu est une mesure violente qui concorde avec la croissance des infrastructures liberticides et leurs dispositifs établissant ce que le philosophe Gilles Deleuze appelait la société de contrôle. La régression sous-entendue lorsque le premier ministre signifie que la vie ne sera plus la même : est-ce un appel à nous habituer aux mesures d'exception ? Si oui, rappelons-nous qu'elles sont le prolongement spectaculaire des états d'exception que nous vivons déjà (ex. : baillons, guerre au « terrorisme », loi anti-manifestation, privilèges réglementaires et primauté des « intérêts nationaux » sur des principes de droit).

Nous ne vivons pas une nouvelle grande noirceur, mais un éblouissement aveuglant de lumières artificielles nous repoussant à l'intérieur de nos maisons. Comme tout commence maintenant sur nos écrans et tout y fini, il ne nous reste que des lambeaux de nuit pour retisser le monde. Cette nuit qui est ouverture sur le cosmos, sur une intériorité plus large et plus intrigante qui relativise et même dissout, justement, les mots d'ordre et les certitudes anthropocentrées : à travers quelle fenêtre l'inviter à nourrir nos rêves… éveiller nos mémoires et nos visions ?

Maquiller l'aveuglement

L'État québécois, par l'intermédiaire de François Legault et de sa bande, affirme une nouvelle façon d'être et de se justifier. Que de faire la « guerre » au virus est pour lui une rhétorique parfaite pour radicaliser le loyalisme ambiant déjà prisé dans les cathédrales affairistes qui en façonnent les instances et y confirment un effacement de la condition de citoyen-ne-s à la faveur de celle de « sujet-te-s ». Par la force, ces derniers nous assignent le rôle renouvelable de boucs émissaires d'un système laxiste dans la protection de nos habitats essentiels, du bien commun et de la santé publique.

Pour mieux s'isoler et ériger en doxa sa relation déviante au politique, ce gouvernement nous fait porter le fardeau de l'inefficacité et de l'aliénation du système, privilégiant aux lumières historiques et contextuelles un écran de fumée alimenté par une politique réactionnaire servant de maquillage à son aveuglement.

Pandémie

Une gestion trop policière ?

Par Linda Forgues

Le couvre-feu, instauré le 9 janvier, après la période des Fêtes, sera prolongé au moins jusqu'au 22 février, selon la dernière annonce du gouvernement Legault. Cela vient confirmer la gestion policière et répressive de la crise sanitaire par un gouvernement plus intéressé par l'économie que par la santé de la population.

Une des raisons invoquées par le premier ministre et répétée par la ministre de la sécurité publique est la grande facilité de l'application du couvre-feu comme mesure pour contrôler les déplacements des personnes.

À Québec, on se souvient de la déclaration du chef de police Robert Pigeon qui quittera ses fonctions en juin prochain : «On est à une étape où il faut faire une démonstration de la présence policière et du respect du décret». Il allait jusqu'à dire que dorénavant la situation était changée sur le plan juridique. Il n'y avait plus de présomption d'innocence pour le chef de police de Québec, et toujours selon lui lui, toute personne qui se trouvait à l'extérieur de son domicile entre vingt heures et cinq heures, est considérée comme «automatiquement en infraction».

Malgré les vaines paroles d'encouragement des diverses autorités sur le bon jugement des policiers, donner des pouvoirs plus grands, c'est ouvrir la porte aux abus.

Alors qu'on voyait le chef du service de police de Québec, Robert Pigeon, dans un point de presse avec le maire de Québec au mois de septembre donner des conseils de santé publique, (ce qui paraissait assez saugrenu), le SPVQ n'a pas attendu le couvre-feu pour augmenter sa présence et son approche punitive sous prétexte de la pandémie. Début octobre, elle annonçait que des patrouilles allaient être déployées aux abords des écoles pour faire respecter les mesures sanitaires ! On annonçait même dans une lettre aux parents que les élèves pourraient recevoir des constats d'infraction s'ils ne collaboraient pas !

Les voix qui se sont élevées depuis l'annonce d'un couvre-feu contre l'utilité et l'équité de ce genre de mesures ont noté que cela allait impacter de façon très différente les gens vulnérables qui travaillent le soir et la nuit, qui sont ainsi soumis à l'arbitraire policier, les personnes locataires vivant dans les centres-villes, qui ont l'habitude d'aller marcher le soir, les femmes qui ont besoin de soutien le soir dans des situations difficiles sans appeler la police, les personnes sans grandes propriétés ni terrains, les personnes anxieuses qui ont besoin de marcher le soir et la nuit. De plus, il a fallu un jugement de cour pour inscrire une exemption pour les personnes sans-abri.

L'espace public ne l'est plus s'il est policé.

La pandémie est un réel enjeu. Les personnes qui en souffrent le plus, en plus des malades, sont celles qui travaillent dans le secteur de la santé, de l'éducation et des commerces essentiels, ainsi que les plus pauvres de la société. Or, les mesures sécuritaires mises en place à la va-comme-je-te-pousse par le gouvernement caquiste nuisent considérablement à ces mêmes personnes.

Plusieurs spécialistes en épidémiologie disent depuis le début que pour endiguer une épidémie, il faut plus de tests et un traçage efficace. C'est justement dans les tests et le traçage des cas, par des agents de santé publique et non des applications de type espion, que le gouvernement du Québec fait piètre figure et se rabat sur des mesures policières de plus en plus lourdes qui ont un effet négatif sur la santé publique. Les gens craignent d'être sanctionnés et refusent de donner leurs contacts.

De plus, on a appris que plus de 40% des personnes symptomatiques ne vont pas se faire tester par crainte d'être interrogées sur leurs contacts et leurs activités et de recevoir des contraventions, voire des accusations, en lien avec la loi spéciale. On en est au point où cette façon de mettre la police partout nuit grandement à la santé de tout le monde.

Le couvre-feu : difficile pour les plus vulnérables

Par Nathalie Côté

Des citoyennes ont accroché des bannières dans plusieurs quartiers de la ville de Québec pour dénoncer les conséquences du couvre-feu le 15 janvier dernier. Près de douze bannières sont restées quelques heures en place lors de cette action éclair, avant d'être rapidement enlevées par les autorités.

Les organisatrices ont tenu à souligner qu'elles ont toujours respecté les mesures sanitaires parce qu'elles comprennent l'importance de protéger les personnes les plus à risque. Cependant, selon elles, le couvre-feu est une mesure de trop: « On a le droit de sortir après 20h pour promener son chien, mais pas pour endormir son bébé en crise, ou parce que ça nous permet de maintenir notre équilibre mental ? »

« Les personnes qui ont pensé à ça sont visiblement libres de leur temps; elles n'ont pas d'impératifs en soirée, pas d'épicerie à faire, pas de longs trajets d'autobus pour s'y rendre, elles ne vivent pas dans des petits appartements bondés » écrivent-elles.

Elles dénoncent la peur et le stress induits par cette mesure, rappelant que même quand on a l'autorisation de circuler pendant le couvre-feu, « la perspective d'un contrôle policier peut être anxiogène, particulièrement pour les personnes à risque de profilage ».

Elles demandent « des mesures sanitaires et solidaires dont l'efficacité est démontrée, plutôt que des mesures policières dont les conséquences pour les femmes et les personnes marginalisées sont disproportionnées. » Elle rappelle que la situation est aussi inquiétante pour les femmes victimes de violence. : « Les femmes qui n'en sont pas encore rendues à quitter leur domicile pour aller chercher de l'aide doivent pouvoir sortir quand elles en ont besoin ».

Dans Saint-Sauveur, le 15 janvier 2021. Photo DDP

Pour contester une contravention

Vous vous êtes fait remettre une contravention dans le cadre du couvre-feu et vous croyez être dans votre bon droit? Que faire ?

Sur le site de la Cour municipale de Québec, on trouve un formulaire de plaidoyer à imprimer, et à faire parvenir par la poste, par courriel ou apporter en personne. Il existe aussi un lien pour transmettre le plaidoyer en ligne. Au verso de la contravention, il y a une case pour inscrire un plaidoyer de non-culpabilité ; vous cochez la case, écrivez dessous que vous demandez la divulgation de la preuve, et retournez cette partie détachable à la cour municipale, en-dedans de trente jours.

Vous recevrez par la suite une date à laquelle vous devrez défendre votre cause devant un e juge, ainsi que le rapport de police concernant l'événement.

Si vous dépassez le délai de trente jours, vous serez reconnu coupable. Si vous ne vous présentez pas en cour sans raison valable, c'est pareil.

Avant de vous présenter en cour, vous devez préparer votre défense. Il y a deux principaux moyens de défense.

Le premier étant que l'infraction n'a pas été commise, c'est-à-dire que vous aviez une raison valable d'être à l'extérieur durant le couvre-feu, avec preuves à l'appui, et que soit cette preuve a été fournie au policier au moment de l'interpellation, et qu'il n'en a pas tenu compte, soit que vous n'aviez pas de preuves en main, par exemple, que c'était pour une des multiples exceptions. Peu importe la raison invoquée, il est important de fournir des photos, des photocopies, des lettres, des témoignages à l'appui de vos dires quand vous vous présenterez en cour.

Le deuxième moyen étant la requête présentée en contestation de constitutionalité de la loi sur le couvre-feu, ou une requête en non-lieu pour atteinte aux droits fondamentaux. Si vous présentez de telles requêtes, vous devez le faire dans les trente jours avant la date de votre comparution, et fournir des copies en trois exemplaires, une pour le juge, une pour la cour, et une pour la poursuite. Ces requêtes doivent être sérieuses et fondées. Pour les rédiger, vous pouvez trouver des exemples sur internet, sur les sites gouvernementaux, comme Educaloi, la Commission des droits de la personne et de la jeunesse.

Une chose est sûre, ignorer la contravention ne la fera pas disparaitre comme par magie. (L.F.)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Votre gouvernement

Prenez soin de vous

- Misez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les évènements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez **Québec.ca/allermieux**

Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.

Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.

Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
  Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
  Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
  Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Québec.ca/allermieux

Québec.ca/allermieux

Info-Social 811

Québec

Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus.

- Maintenons la distanciation physique
- Portons le masque
- Lavons-nous les mains régulièrement
- Évitons les déplacements et les voyages non essentiels
- En cas de symptômes, passons le test rapidement
- Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

L'isolement des personnes vivant avec une aphasie

Par Carole Anglade, Orthophoniste et secrétaire-trésorière à Aphasie Québec - Le Réseau

Commençons par le commencement : l'aphasie, c'est quoi ? C'est principalement une difficulté à parler ou comprendre (mais aussi lire ou écrire) à la suite d'une lésion neurologique, que ce soit un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien ou une tumeur. Elle peut également être dégénérative, comme dans le cas de certaines démences. Elle concernerait plus de 100 000 Canadiens. Son symptôme le plus commun est l'anomie, c'est à dire le manque du mot. C'est donc un trouble langagier. La personne qui en souffre possède toutes ses capacités intellectuelles, mais ne peut communiquer comme avant. Pour vous donner une idée de ce que les personnes ayant une aphasie vivent au quotidien, voici deux exemples courants.

On fait tous l'expérience de la frustration ressentie quand on a un mot sur le bout de la langue, sans parvenir à le sortir, laissant notre interlocuteur en suspens. On connaît également la situation où, bien qu'on ait écouté, on n'a pas compris les mots que notre interlocuteur a formulés. On choisira (ou non) de le faire répéter, selon le malaise que nous éprouvons à signaler notre incompréhension ou à continuer dans une conversation dont on a manqué des bouts. Dans les deux cas, il est rarement agréable d'être la source d'une désorganisation dans la fluidité de l'échange. On appelle d'ailleurs cela un bris de conversation. On a brisé celle-ci, il faudra la réparer, ce qui prendra plus ou moins d'efforts selon la persistance de notre difficulté, le sujet de la conversation, la collaboration de notre interlocuteur…

Le manque de mot

Imaginez maintenant que vous vivez ces situations - le manque du mot ou le manque de compréhension verbale - à chaque interaction de votre quotidien. À force d'y être exposé, vous allez vous reposer de plus en plus sur la communication non verbale - c'est à dire les gestes, les mimiques, le regard, etc. - pour soutenir vos échanges quotidiens. Plus vous êtes physiquement proche de vos interlocuteurs et capable de bien les voir et les entendre, moins vos interactions sont affectées par l'aphasie. Vous commencez à éviter les conversations au téléphone, dans un environnement bruyant ou encore en groupe. Vous leur préférez les situations d'interaction en face à face, où vous pouvez être proche de votre interlocuteur, sans pression temporelle.

Revenons maintenant à des notions de base : l'être humain est un être social, ayant besoin d'interactions. Nous vivons tous difficilement l'éloignement physique (et conséquemment social) imposé depuis l'arrivée de la COVID-19. Nous nous ennuyons de nos familles et amis, des sorties, des regroupements (le mot a maintenant une connotation quasi criminelle). L'interdiction de se rassembler nous affecte tous. Pour certaines personnes cependant, elle vient supprimer le seul lien social stable, celui offert par les associations. En effet, de très nombreuses personnes vivant avec de l'aphasie trouvent réconfort et soutien dans les ateliers de lecture, d'art dramatique, d'arts visuels ou encore de groupes de discussion qui leur sont destinés et où la communication est facilitée. Ces activités, comme bien d'autres, ont cessé pour la plupart d'être offertes en présentiel.

On pourrait se dire : « Oui, mais nous partageons tous la même réalité, nous faisons tous des sacrifices ». La dernière partie est d'ailleurs tout à fait vraie. Cependant, nous avons modifié nos habitudes et trouvé des moyens pour garder un lien avec notre entourage. Sur quoi nous rabattons-nous pour répondre à ces besoins sociaux ? Sur le téléphone, les appels avec caméra ou les textes et courriels. Si nous croisons une personne de notre connaissance, nous allons prendre plaisir à parler avec elle, même quelques minutes, même à deux mètres ou plus, même en plein milieu du trottoir, la plupart du temps avec nos masques. Ce sont ces petits échanges devenus quotidiens qui vont, à défaut de mieux, remplir nos « réservoirs » de besoins de contacts.

La technologie pour qui ?

Or, le téléphone augmente les obstacles de communication des personnes vivant avec de l'aphasie en masquant toute la communication non verbale de la part des deux interlocuteurs. De plus, la rédaction est évidemment une pierre d'achoppement pour la plupart. Sans compter que les personnes aphasiques sont en grande majorité des personnes de plus de 65 ans, ayant rarement une maîtrise de la technologie permettant d'utiliser facilement les outils nécessaires à des appels avec caméra (surtout pour les personnes vivant avec de l'aphasie depuis plusieurs années, voire décennies).

Bien que de nombreux ateliers pour personnes aphasiques soient aujourd'hui offerts à distance, le moyen lui-même exclut une bonne partie de la population visée. Même pour ceux y ayant accès, la communication est moins aisée qu'en face à face. On peut difficilement pointer ou dessiner les mots qui nous manquent, le contact visuel est perturbé, la commnication est peu soutenue. Par ailleurs, l'interaction impromptue en pleine rue est à l'opposé de la situation de communication au calme et sans pression temporelle, idéale pour beaucoup de personnes aphasiques. Le port du masque joue également le rôle de filtre d'information, autant pour comprendre la personne qui parle que pour faire passer le message, tout en masquant un bon nombre d'indices sur les mimiques du visage, particulièrement lorsqu'il est couplé à la distance physique des deux mètres.

Je ne sais pas pour vous, mais depuis le port du masque, il m'est devenu quotidien de répéter ou faire répéter mes interlocuteurs. Je n'ai pourtant pas de trouble de communication. Si les interactions du quotidien sont aujourd'hui difficiles pour une orthophoniste censée être experte de la communication, qu'en est-il des personnes vivant avec de l'aphasie ?

Le contexte actuel fait baigner plus que jamais les personnes aphasiques dans un silence pesant lourdement sur leur qualité de vie - déjà tant menacée - alors qu'elles n'ont plus les mots pour revendiquer leurs besoins spécifiques. Aphasie Québec - Le Réseau se permet donc de leur prêter les siens en vous encourageant à réfléchir à la maxime suivante, qui s'applique à tant d'oubliés des mesures préventives de la crise sanitaire actuelle : « Nous sommes certes tous dans la même tempête, mais définitivement pas dans le même bateau ».en personne. C'est ce que je nous souhaite! Des soupers aux restos, aller jouer aux quilles… j'aimerais que ça revienne vite. Le confinement se fait ressentir sur le moral des gens. Il faut tenir bon. Et la santé, surtout, je nous la souhaite, autant physique que mentale!

100 000 aînés isolés et impuissants

Par Alexandre Dumont

Au moment où le premier ministre Legault annonce un assouplissement prochain des mesures sanitaires pour les commerces, entre autres, la grande majorité des aînés qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) demeurent confinés dans leurs chambres. C'est que le décret qui instaurait un couvre-feu à l'ensemble de la province prévoyait aussi d'autres mesures, dont la fermeture des salles à manger de toutes les RPA.

S'il avait le désir sincère de protéger les personnes à risque, le gouvernement considérerait que l'application de mesures unilatérales comme le couvre-feu et la fermeture des salles à manger dans les RPA a des conséquences funestes pour les plus vulnérables de notre société.

Même si le décret prévoit que « seules les activités visant à prévenir la diminution de la santé physique et psychologique sont autorisées [dans les RPA] », il ne tient pas compte d'une réalité bien simple : très souvent, la seule activité visant à prévenir la diminution de la santé physique et psychologique des aînés, la seule leur permettant encore de bouger et de socialiser un minimum, ce sont précisément les repas en salle à manger, ce qu'il interdit. Il faut savoir qu'il existe quatre catégories de RPA, qui correspondent à quatre niveaux d'autonomie. Or la mesure s'applique à toutes, sans distinction. Résultat : une majorité d'aînés se retrouvent confinés dans leurs chambres, on ne sait pour combien de temps, puisque la mesure risque d'être prolongée. Ces espaces, souvent exigus, parfois dans des sous-sols, parfois mal éclairés, ne sont pas conçus pour y vivre en permanence.

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) lui-même, sur son site Web, souligne que l'isolement des aînés en période de pandémie entraîne notamment « un accroissement du risque de mortalité de 50 % chez les personnes ayant peu d'interactions sociales ou des interactions de mauvaise qualité; […] des impacts sur la santé cardiovasculaire, l'autonomie fonctionnelle, la santé cognitive, la santé mentale (dont le stress, l'anxiété, la dépression), le bien-être et la qualité de vie. »

100 000 ainés (Suite page 10)

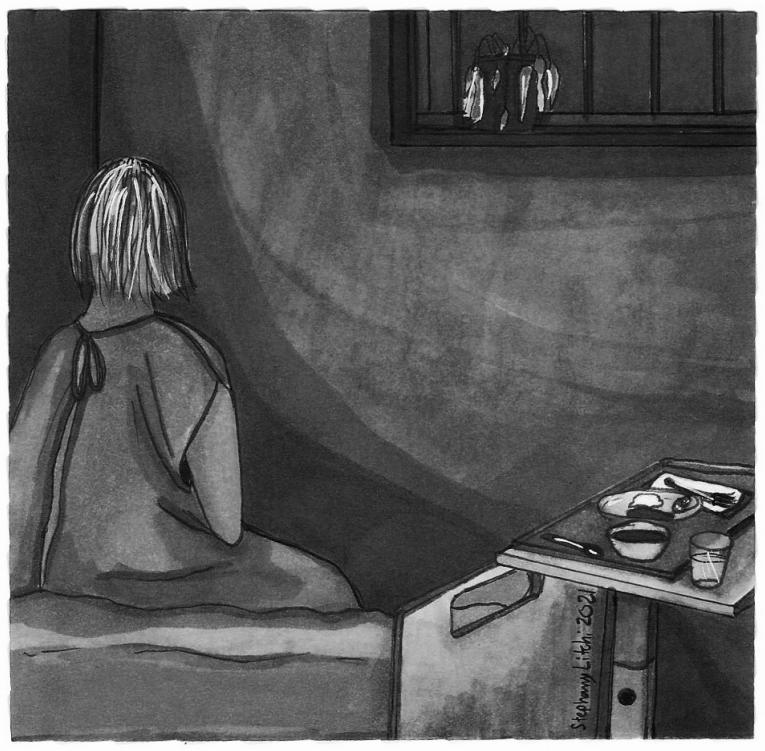


Illustration: Stephany Gagnon.

Extrait du recueil Chant des solitudes terrestres

À paraître aux Éditions du Noroît, 2022

Par André Trottier

Sur le trottoir, quelques caillots encore tièdes dans la neige. Les artères se vident : symptôme de reddition, de renoncement.

Bientôt, les caillots se changeront en cristaux. Bientôt, les hurlements des sirènes se mêleront aux vaines incantations de la ville assoupie.

J'interrogerai les astres. Je chercherai à lire ce que l'avenir nous réserve. Il y aura ainsi une éclaircie dans le firmament glacial.

Et demain le sang sera redevenu lumière.

La rue Saint-Vallier Ouest. Photo DDP

La foi en l'information

Par Francine Bordeleau

Après s'être attaqué à la grossophobie (La Vie en gros, 2019), le journaliste et chroniqueur Mickaël Bergeron décortique la crise que traversent les médias depuis des années.

C'était le 20 mars vingt-vingt, au tout début de la pandémie de COVID-19. Durant son point de presse quotidien, le premier ministre François Legault lui-même insistait sur le rôle « essentiel » des médias, alors que le contexte était propice aux rumeurs et aux fausses nouvelles.

Le secteur n'en a pas moins été l'un des premiers touchés, et d'aplomb, par la pandémie, car la fermeture des milieux de travail, des commerces et des lieux culturels a entraîné une chute rapide et tragique des revenus publicitaires. « Le Québec n'avait pas encore atteint 14 jours de confinement que les médias étaient en mode urgence et survie », souligne Mickaël Bergeron, chiffres à l'appui.

C'est ainsi que dès la fin mars, la Coopérative nationale de l'information indépendante (CN2i), formée de six journaux (dont Le Soleil), mettait fin à ses éditions papier en semaine. Que le 1er mai, La Presse demandait au gouvernement du Québec une aide financière d'urgence. Que début juin, le journal Voir annonçait la fin de ses activités…

Pieds d'argile

La pandémie aura en somme révélé l'extrême fragilité des médias québécois. Mais l'édifice ne cesse de se fissurer depuis des années, à telle enseigne que l'expression « crise des médias » est devenue à la fois un lieu commun et un euphémisme.

On ne peut cependant nier que le nouveau règne des GAFAM (pour Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) ajoute à ladite crise une couche inédite, comme Bergeron ne manque pas de le relever. Les annonceurs sont toujours au rendez-vous, mais privilégient le Web; c'est donc une part toujours plus congrue de la tarte publicitaire qui échoit aux « vrais » médias, c'est-à-dire aux entreprises productrices de contenus.

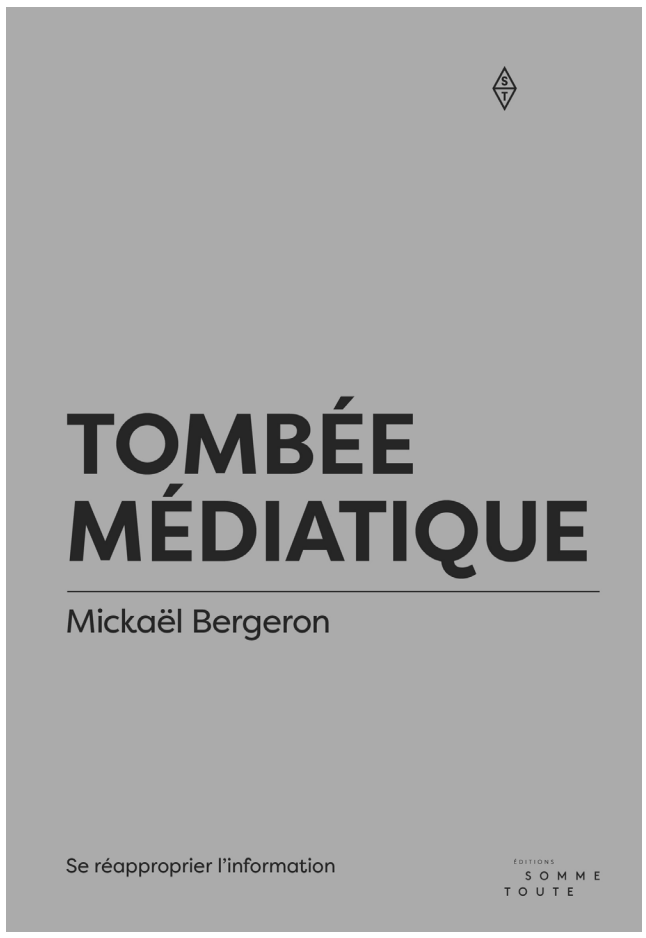
Aussi la solution numéro 1 consiste-t-elle à revoir le modèle d'affaires, estime Mickaël Bergeron. Pour l'heure, les médias tirent l'essentiel de leurs revenus des abonnements et de la publicité : une voie royale vers le compromis, l'infospectacle et le mélange de genres, c'est-à-dire le publireportage maquillé en article journalistique. Un tel modèle est incompatible avec la nature de l'information, qui est en quelque sorte un service public (destiné à la population). Les médias devraient donc être la propriété d'organismes à but non lucratif (OBNL), selon l'essayiste.

Plaidoyer

Les solutions proposées ici à la crise des médias sont louables, mais ne constituent sûrement pas la substantifique moelle du livre.

Mickaël Bergeron nous rappelle certains fondamentaux de l'information, et ça, c'est important! Par exemple, pourquoi les médias locaux sont-ils si nécessaires? Parce que ce sont leurs journalistes qui questionnent les élus locaux, qui rendent compte des répercussions de projets sur les populations locales, etc. Lui-même journaliste d'expérience (Le Soleil, Radio-Canada, Voir, la radio CKIA, etc.), l'auteur propose aussi une incursion, fort instructive, dans les coulisses (sur les conditions de production de l'information, entre autres).

Au final, Tombée médiatique convainc du rôle fondamental que joue une information de qualité (donc, des médias de qualité) dans la société.



MICKAËL BERGERON
Tombée médiatique,
Montréal, Éditions Somme toute,
2020, 240 pages.

100 000 aînés (suite de la page 9)

Si elle était justifiée par des preuves scientifiques, si elle était appuyée par des faits, il serait plus facile d'accepter cette mesure. Cependant, s'il semble bien y avoir un consensus, c'est qu'elle est absolument nuisible aux aînés. Aucune éclosion de COVID-19 n'a d'ailleurs été attribuée jusqu'à présent à la prise de repas en salle à manger. En livrant les plateaux aux résidents, les préposés qui se déplaceront d'une chambre à l'autre risqueront de transmettre le virus aux résidents s'ils l'ont contracté à l'extérieur de l'établissement. Les proche-aidants qui continuent de visiter les aînés pourraient aussi faire entrer le virus.

Il est pertinent d'isoler pendant quelques jours un résident qui se prévaudrait de son droit de visiter une personne seule à l'extérieur de la résidence, mais il est difficile de justifier un isolement systématique de tous les aînés en RPA.

Le milieu de vie des résidents ne se résume pas à leur unité locative ou à leur chambre, surtout dans les résidences de niveaux 3 et 4, où les personnes sont moins autonomes. Il est urgent de remédier à cette situation en permettant aux aînés de se déplacer librement dans les résidences et de manger leurs repas dans les salles à manger, en autant qu'ils respectent la distanciation physique de deux mètres et les autres mesures qui s'appliquaient avant le décret. D'autres initiatives, comme la répartition des heures de repas, l'installation de panneaux de plastique transparent pour limiter la propagation des gouttelettes aux tables et le dépistage systématique des employés apparaissent comme autant de mesures qui n'ont pas été envisagées et qui assureraient le respect de la qualité de vie de nos aînés.

Pour signer la pétition :
www.change.org/repasenrpa

biblio terre

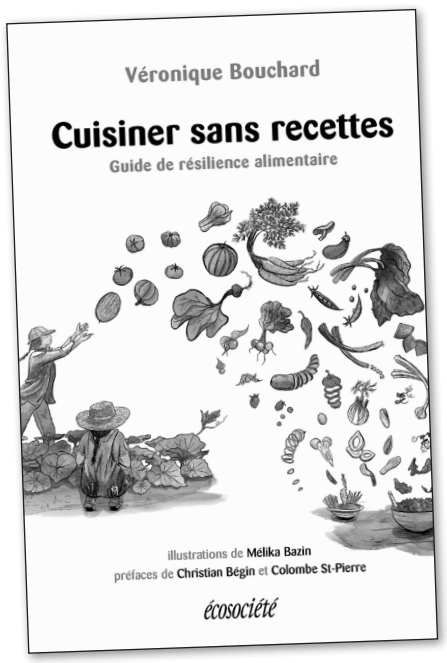
Les AmiEs de la Terre de Québec | www.atquebec.org

Sur le feu

Prendre le temps de cuisiner peut parfois paraître laborieux. Horaire chargé, recette compliquée, ingrédient introuvable pour accomplir le plat de tel ou telle chef réputé.e... le prêt-à-manger semble soudain si simple. Et si on apprenait à cuisiner sans recettes? Véronique Bouchard nous propose de libérer le créateur culinaire qui dort en nous et d'adapter notre alimentation à la saisonnalité et la disponibilité des aliments. Il est temps de reconquérir notre autonomie alimentaire!

Dans un contexte de changements climatiques, d'épuisement des ressources, de risques de pandémie et d'inégalités sociales grandissantes, il devient urgent de réapprendre à consommer, à cuisiner et à conserver les aliments produits localement. Véritable anti-livre de cuisine traditionnel, Cuisiner sans recettes donne tous les conseils et techniques pour développer de bons réflexes culinaires et favoriser notre résilience alimentaire.

Cuisinier sans recettes pourrait bien être votre dernier livre de cuisine! Véritable ode aux artisan.e.s qui nous nourrissent, ce guide est l'outil idéal pour développer votre confiance et adapter vos repas au rythme des saisons, tout en contribuant à une culture alimentaire plus écologique, solidaire, résiliente et nourrissante.



VÉRONIQUE BOUCHARD
Cuisiner sans recettes; guide de résilience alimentaire
Éditions Écosociété, collection « Savoir-faire », 2020, 216 pages.

Écologie dans les chaumières

Du champ à l'assiette, c'est environ la moitié des aliments qui sont jetés sans avoir été consommés. Devant ce gaspillage alimentaire qui ne cesse de prendre de l'ampleur, Estelle Richard lance un appel à l'action, dans nos cuisines et nos frigos. Bien que ce phénomène soit largement attribuable à l'agrobusiness et au mode de consommation qu'elle encourage, il dépend également de la gestion de la nourriture dans les chaumières. Pour Estelle Richard, chaque personne peut agir et avoir une influence significative afin de renverser la tendance. En plus de détailler les causes structurelles du gaspillage alimentaire, elle partage ses trucs et astuces pour mieux conserver et consommer nos denrées. Les étapes d'une campagne de mobilisation citoyenne sont aussi au menu de ce plaidoyer qui nous invite à renouer avec la réelle valeur des aliments. De quoi envisager une société sans gaspillage, un coup de fourchette à la fois.

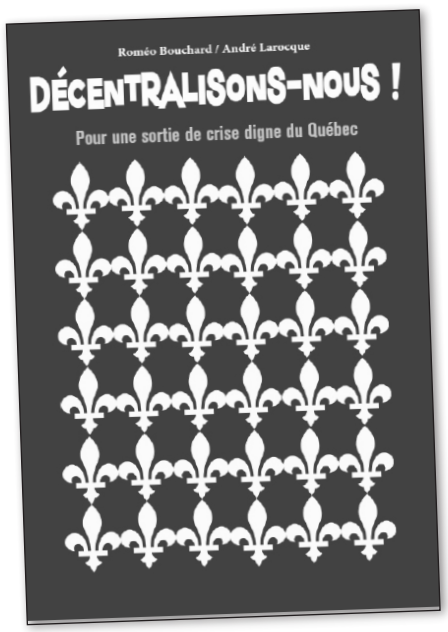
ESTELLE RICHARD
Pour en finir avec le gaspillage alimentaire
Éditions Écosociété, collection « Résilience » 2020, 160 pages.

Démocratie territoriale

Ce petit manuel de démocratie territoriale est le deuxième d'une séquence de trois petits ouvrages pratiques qui tracent les grandes lignes d'un projet politique de démocratie et de citoyenneté pour le Québec de demain.

Le premier ouvrage traite des dix réformes démocratiques dont rêvait René Lévesque. Celui-ci poursuit, dans la foulée de cet héritage, avec une stratégie concrète de décentralisation politique, sociale et économique du Québec.

Cette relocalisation du pouvoir politique, des services collectifs et de l'activité économique dans les communautés locales et régionales, que René Lévesque concevait comme la démocratie territoriale, est présentée comme une façon innovante de sortir de la crise sanitaire, sociale et écologique actuelle, largement tributaires de la concentration des populations, de la richesse et de l'activité dans les grands centres urbains et les entreprises multinationales.



ROMÉO BOUCHARD ET ANDRÉ LAROCQUE
Décentralisons-nous! Pour une sortie de crise digne du Québec.
Éditions Lambda, 2020,
113 pages.

MANGER : UN CHOIX DE VIE

RETROUVER LE PARADIS PERDU

Par Lorraine Paquet

Lorsque Ève a croqué le fruit dans le jardin d'Éden, elle a pris le meilleur, même à travers un perfide serpent. Actuellement, des serpents modernes (industrialisation, agriculture intensive, cupidité) nous font avaler n'importe quoi !

Vous mangez des pommes ? C'est tellement sain... sauf que les pommes du XXIe siècle peuvent contenir jusqu'à 53 pesticides différents ; au Québec, la loi autorise les pommes transgéniques - celles dont l'ADN des cellules est détraqué. Au Canada, 80 % des antibiotiques consommés dans tout le pays sont pris par des animaux ; nous absorbons ces « anti-vie » via la viande ou les produits laitiers. Toujours dans notre beau pays, 450 additifs alimentaires (colorants, édulcorants, etc.) sont légalement autorisés, et l'irradiation complète le tableau en dénutrissant les aliments.

Dans la nature, les engrais chimiques détraquent l'apport azote/phosphates des sols ; il y a de moins en moins de vers et de micro-organismes essentiels ; fipronil, néonicotinoïdes (etc.) minent les insectes et les herbivores ; la volatilisation de l'ammoniac crée des gaz à effet de serre 150 fois plus actifs que le CO2 ; nitrates et potasses polluent les nappes phréatiques qui contaminent forêts, fleuves, rivières, mers, fleuves et océans.

Un peu partout dans le monde, des agriculteurs exposés aux pesticides souffrent de cancers, dégénérescence rétinienne, problèmes respiratoires, maladie de Parkinson, malformations congénitales, dépression. Selon l'OMS, au moins trois millions de travailleurs agricoles dans le monde sont atteints chaque année d'intoxications par les pesticides et 220 000 en décèdent.

« Mais le bio, ça coûte ben trop cher !!! », dites-vous.

Est-il payant de créer de la maladie ? Combien de milliards notre société économiserait-elle en frais de santé si on mangeait sainement ?

« Et nos petits porte-monnaie ? »

On trouve le moyen de fumer, boire, s'acheter un gros chip ou une pâtisserie à 3,50$, mais deux livres de carottes bios à 3,79$, impossible... ?

Avant de supposer la cherté du bio, comparons les prix: j'ai déjà vu des pommes certifiées bios à 1,99/lb. Par contre, la viande bio est exorbitante (jusqu'à 80% plus chère). Mais un kilo de lentilles sèches bio coûte 4$. Si on remplace les protéines animales par des protéines végétales (légumineuses, graines oléagineuses, céréales entières), nous sauvons des sous en même temps que notre santé.

Utilisons les trucs économiques connus : profiter des spéciaux, acheter en vrac, saisonnier, directement du producteur.

Au lieu de donner les meilleurs nutriments aux poubelles, mangeons les pelures.

Au Canada, les pommes de terre - pour ne parler que d'elles - ont perdu 100 % de leur vitamine A et 57 % vitamine C. Puisque l'agriculture bio utilise des sols sains, elle créée des produits riches de leur pleine valeur nutritive : on peut se passer de coûteux suppléments.

Cuisinons ! Et offrons-nous un loisir sain, économique, branché sur la vie.

CONCLUSION

Ève a commis le péché originel. Mais on n'est pas obligés de continuer ! Manger bio crée du bonheur. Ces aliments cueillis à maturité au lieu de mûrir (ou mourir) dans des camions, procurent une meilleure jouissance gustative. Sans compter la satisfaction émotionnelle de savoir que nous faisons du bien à notre corps autant qu'à notre planète.

Mais attention ! Il peut y avoir de la fraude : vérifiez la certification.

Le marché aux puces

Par Michael Lachance

“La fièvre, à ce que l’on dit, nous délivre des puces, et l’infortune de nos amis.”

- De Jean-paul Toulet, Les Trois Impostures

C’est étrange. Je me suis tapé quelques épisodes d’une série télé, une série vue dix fois, pour chasser l’ennui. J’ai lu quelques livres récemment. Je dois admettre que la vieillesse a ça de con que je vois moins bien les mots et, par conséquent, je saisis mal les idées. J’ai été un lecteur, jadis. Ces temps-ci, les écrans dominent ma vue et une dépression sévère ajoute à mon isolement.

J’ai appelé Doc :

- Comment vas-tu toi ?
- Je me sens comme de la boule à mites.
- C’est quoi dont de la boule à mites ?
- Ca pue.
- Sinon, du neuf ?
- Non.
- Ça fait deux mois qu’on ne dit rien quand on jase, rien, vraiment ?
- Je m’ennuie des marchés-aux-puces !

J’ai senti ce petit truc dans la voix qui suggère une émotion sincère.

- Pourquoi Doc ?
- T’as déjà été aux marchés aux puces toi ?
- Ben oui ! C’était une activité familiale le dimanche.
- Ca remplaçait la messe ?
- Aucune idée, on n’allait pas à la messe…
- T’aimais ça ?
- C’est loin Doc dans ma tête, mais oui, j’ai des bons souvenirs : la barbe-à-papa, la musique country, ces gens tellement désinhibés qui clament de l’amour à chaque table du marché aux puces. Doc, je m’ennuie de ça. Dollorama a tout gâché. Mais Doc, c’est moi qui écrits la chronique, tu sembles vouloir jouer mon personnage ?
Pourquoi pas !

- Et toi, Michaël, pourquoi es-tu si nostalgique des marchés aux puces ?
- Parce que ça a été ma première expérience comme commerçant.
- Ca a été aussi ma première expérience familiale en affaires.

Doc

- Donc tu nous révèles une chose : tu es issu des marchés aux puces ?
- Si on veut, oui.
- Ici, on t’a cru issu d’une aristocratie, d’une noblesse, d’une bourgeoisie totale et élémentaire.
- Doc, si c’était le cas, je ne pourrais pas échanger avec toi.
- Je serais occupé à défendre Voltaire et Céline.
- On me demanderait des comptes.
- Dans un monde liberticide, je serais condamné.
- Je m’occupe à défendre la liberté de penser.
- Je l’écris ici. Je te l’écris tous les jours.
- Penser, c’est un sport.
- Les marchés aux puces obligent à penser, très serré. Sans boule à mite.

Illustration: Stephany Gagnon.

Lisez-nous en ligne
droitdeparole.org

Droit de parole — **Soutenez votre journal : devenez membre et ami.E !**

Devenez ami.E de Droit de parole	**100$**

Nom :
Adresse :
Téléphone : Courriel :

L’ABONNEMENT DONNE DROIT À 1 AN DE DROIT DE PAROLE	
Abonnement individuel	**30$**
Abonnement institutionnel	**40$**
Abonnement de soutien	**50$**

DEVENEZ MEMBRE ET IMPLIQUEZ-VOUS DANS LA VIE DÉMOCRATIQUE DU JOURNAL	
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 POUVEZ LE TROUVER DANS LES LIEUX SUIVANTS

Limoilou

Alimentex
1185, 1e avenue
Bibliothèque Saint-Charles
400, 4e Avenue
Cégep de Limoilou
1300, 8e Avenue

Saint-Roch

Tam-tam café
421, boulevard Langelier
CAPMO
435, rue du Roi
Maison de la solidarité
155, boulevard Charest Est
Bibliothèque Gabrielle-Roy
230, rue du Pont
Le Lieu
345, rue du Pont

Saint-Sauveur

Au bureau de Droit de parole
266, Saint-Vallier Ouest
Des Pains sur la planche
638, rue Saint-Vallier Ouest
Club vidéo Centre-ville
230, rue Marie-de-l’Incarnation
Supérette, bouffe et déboire
411, Saint-Vallier Ouest

Saint-Jean-Baptiste

L’ascenseur du faubourg
417, rue Saint Vallier Est
Bibliothèque de Québec
755, rue Saint-Jean
L'Intermarché
850, Rue Saint-Jean

Montcalm

Centre Frédéric-Back
870, avenue de Salaberry
Un Coin du Monde
1150, avenue Cartier

Ste-Foy

Université Laval
Pavillons Casault et Bonnenfant
Comité logement d'aide aux locataires de Ste-Foy
2920, rue Boivin
Librairie Laliberté
1073 route de l’Église

Vieux-Québec

Librairie Pantoute
1100 rue Saint-Jean