



Gratuit

MENSUEL 20 000 EXEMPLAIRES
 AVRIL 2026 - VOLUME 41 - NUMÉRO 5
www.gazetteauricie.com

CAHIER DE PARTENARIAT

cyclerie
 culture vélo • mobilité durable

la gazette

DE LA MAURICIE, Lanaudière et des environs

Média indépendant pour le bien commun



PHOTO : DOMINIC BÉRUBE



PHOTO : DOMINIC BÉRUBE

Après la manif, la haine en ligne

PAGE 7



L'oppression du peuple palestinien

PAGE 3

PHOTO : JEAN BOILEAU



De la Mauricie à Tout le monde en parle

PAGE 2

PHOTO : TOUT LE MONDE EN PARLE - KARINE DUFOUR

De la Mauricie à *Tout le monde en parle*

Le mouvement *Le communautaire à boutte*, né en Mauricie, a franchi une étape majeure en accédant à une tribune d'envergure nationale avec son passage à l'émission *Tout le monde en parle*. Une visibilité exceptionnelle qui, pour ses porte-paroles, marque à la fois un moment charnière et un levier puissant pour la suite de la mobilisation. Voici comment les porte-paroles du mouvement *Le communautaire à boutte*, Mathieu Gélinas, Caroline Chartier et Sophie Tétrault-Martel, ont vécu cette expérience.



ISABELLE PADULA
DIRECTRICE GÉNÉRALE ET JOURNALISTE

« Tout s'est déroulé à merveille, c'était un privilège de pouvoir avoir cette tribune pour le mouvement », souligne Sophie, encore habitée par l'intensité du moment. Même son de cloche du côté de Caroline, qui parle d'« une expérience unique » attendue avec impatience, et consciente de l'occasion rare de faire connaître la cause à grande échelle.

Sur place, l'accueil a contribué à installer un climat propice à la prise de parole. « C'est une équipe professionnelle, rodée depuis plus de 20 ans, qui prend bien soin des invité-es », dit Mathieu. L'ambiance était chaleureuse, l'écoute réelle et, surtout, la solidarité était palpable. « Les personnes qui étaient présentes étaient solidaires. C'était tangible, même en direct », ajoute-t-il.

PORTER LA VOIX DE TOUT UN MILIEU

Derrière le passage télévisé, il y avait une pression bien réelle : celle de représenter un mouvement qui dépasse largement les individus présents sur le plateau.

« Quand tu portes un mouvement, que tu es la voix de milliers de personnes, tu pèses chaque mot », explique Mathieu. Une fébrilité partagée par ses collègues, mêlée toutefois à un sentiment de fierté. « Nous nous étions bien préparés. Après notre passage, je me suis sentie fière... et fébrile face à l'impact que cela allait avoir », confie Sophie.

Le message, lui, était clair : lancer un cri d'alarme. « Ça fait des mois qu'on demande un engagement financier réel, du soutien, de la reconnaissance », rappelle Mathieu. Pour Caroline, l'objectif était aussi de permettre au grand public de « comprendre la valeur du communautaire » et les raisons derrière l'épuisement exprimé par le mouvement.

UNE ÉCOUTE... ET UNE ONDE DE CHOC

Malgré le format court de l'émission, les porte-paroles estiment avoir pu transmettre l'essentiel. « Les questions et les interactions ont permis d'amplifier la voix de nos revendications », note Sophie. Les réactions n'ont pas tardé. Dès le lendemain, une vague d'appuis s'est manifestée. « Les commentaires reçus après l'émission nous ont démontré que le message a bel et bien été compris », affirme Caroline. Sur le terrain, cette reconnaissance se fait sentir concrètement : « Nous ressentons une solidarité de la population lors de nos actions », ajoute Sophie.



PHOTO : VIRGINIE FRÉCHETTE

Avec ce passage remarqué à *Tout le Monde en parle*, le communautaire à boutte n'est plus seulement un cri venu de la Mauricie mais bien une voix désormais portée l'échelle nationale qui ne peut être ignorée.

Pour Mathieu, l'impact dépasse même les attentes : « Plus d'allié-es, plus de groupes mobilisés, et une pression accrue sur le gouvernement. » Il souligne aussi un effet moins visible, mais tout aussi important : « Ça permet de reconnaître la pertinence du milieu communautaire, de redorer son expertise, de le mettre en lumière. »

UNE VISIBILITÉ QUI CHANGE LA DONNE

Si certains aspects, notamment les conditions de travail, ont été moins abordés faute de temps, les trois porte-paroles s'entendent sur une chose : l'essentiel est passé.

Et, surtout, cette visibilité pourrait marquer un tournant. « Le gouvernement

ne pourra plus faire semblant de ne pas nous voir », lance Sophie. Caroline y voit une étape logique dans la progression du mouvement, une occasion de « mettre la table sérieusement » pour la suite. Mathieu, de son côté, nuance tout en reconnaissant l'ampleur du moment : « L'émission a été une bonne dose de carburant, mais ce n'est pas elle qui a fait exploser le mouvement. On était déjà prêts. »

Une chose est certaine : avec ce passage remarqué, *Le communautaire à boutte* n'est plus seulement un cri venu de la Mauricie mais bien une voix désormais portée à l'échelle nationale qui ne peut être ignorée. 📺

9 EN EXCLUSIVITÉ AU GAZETTEMAURICIE.COM

Les Prix Chamberland : un record historique pour célébrer celles et ceux qui font battre le cœur de Trois-Rivières... avec *La Gazette* en nomination !

DJOCARI LAURIS THÉODORE
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL



PHOTO : CDC DE TROIS-RIVIÈRES

Le festival La Quarence dévoile sa programmation de 28 artistes

DJOCARI LAURIS THÉODORE
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL



PHOTO : DJOCARI LAURIS THÉODORE

La Belle Haïtienne : une soirée dédiée à l'épanouissement des femmes

DJOCARI LAURIS THÉODORE
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

GALERIE PHOTOS DISPONIBLE SUR LE SITE



PHOTO : DJOCARI LAURIS THÉODORE

Quand l'art devient langage avec Voix de Pasaj Retour sur une nuit qui a brisé les silences

DJOCARI LAURIS THÉODORE
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

GALERIE PHOTOS DISPONIBLE SUR LE SITE



PHOTO : ISABELLE PADULA



L'oppression du peuple palestinien

Alors que le conflit israélo-palestinien n'a cessé de faire la une depuis trois ans, il faut se rappeler quelles en sont les causes profondes. Ce conflit trouve son origine dans l'expulsion et l'exode forcé de 760 000 Palestiniens de leur territoire, soit 80 % de la population, à la suite de la création de l'État d'Israël en 1948. Depuis, la Palestine ne cesse de voir son territoire spolié, avec des conséquences dramatiques sur les conditions de vie de sa population.

ALAIN DUMAS

EN COLLABORATION AVEC SES COLLÈGUES DE LA TABLE ÉDITORIALE

la gazette
de la Mauricie et des environs

UN TERRITOIRE FRAGMENTÉ

La Palestine, qui compte aujourd'hui 5,6 millions de personnes établies dans deux petites zones totalement séparées géographiquement (la Cisjordanie : 3,3 millions, et la bande de Gaza : 2,3 millions), figure parmi les territoires les plus densément peuplés de la planète, avec 911 habitants par kilomètre carré.

Depuis 1949, la Palestine est occupée par l'armée israélienne, raison pour laquelle on la désigne sous l'appellation Territoires palestiniens occupés. Encore aujourd'hui, on assiste à une érosion continue de la Cisjordanie et de sa capitale, Jérusalem-Est, en raison des colonies israéliennes qui s'y implantent, en toute illégalité selon le Conseil de sécurité de l'ONU. On compte actuellement 300 colonies où vivent 750 000 Israéliens. Ces colonies sont séparées des territoires

où vivent les Palestiniens par 700 km de murs d'une hauteur de huit mètres, et par 800 km de routes de contournement réservées aux colons, ce qu'Amnistie internationale qualifie d'apartheid. Ces routes causent un véritable cauchemar aux Palestiniens, qui doivent consacrer jusqu'à cinq heures de déplacement en auto pour parcourir seulement 50 km en Cisjordanie.

LA DÉSINTÉGRATION DE L'ÉCONOMIE

Puisque la Palestine est fragmentée en deux zones séparées, cela a pour effet de désintégrer son économie. Ce phénomène est amplifié par la perte de contrôle de ses ressources en eau. La zone C de la Cisjordanie, qui représente 63 % de son territoire, et qui est la plus riche en eau, est contrôlée par Israël qui en détourne la majeure partie vers son territoire et les colonies israéliennes tout en revendant ce qui en reste aux Palestiniens cinq fois plus cher qu'en Israël. Il n'est donc pas étonnant que la consommation d'eau des Palestiniens corresponde au tiers de celle des Israéliens. En ce qui concerne l'électricité, elle est importée à 90 % d'Israël, mais à des tarifs deux fois plus élevés que ceux qui sont prati-

qués dans des pays limitrophes comme l'Égypte et le Liban.

Les coûts élevés de l'eau et de l'électricité ont eu pour effet d'affaiblir durablement les secteurs agricole et industriel de la Palestine, lesquels ont vu leur part dans le PIB chuter de moitié depuis 30 ans. En conséquence, la Palestine affiche un taux de chômage de 50 %, et le tiers de sa population souffre d'insécurité alimentaire.

QUELLE SOLUTION ?

Alors que des négociations pour une solution à deux États sont au point mort depuis des années, l'expansion continue des colonies israéliennes compromet de plus en plus la création d'un État palestinien. Et, compte tenu de son poids économique important, Israël n'est pas intéressé à trouver une solution durable. Encore récemment, le 8 février dernier, le gouvernement israélien a adopté des mesures visant à renforcer le contrôle de la plus petite zone administrée par l'Autorité palestinienne afin de faciliter l'expansion des colonies juives.

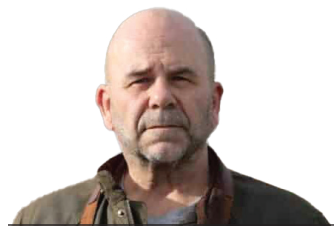
Ce conflit ne laisse pas indifférent. Partout dans le monde, ici même en Mauricie, des

organismes soucieux de respect des droits et des gens épris de justice et se mobilisent pour dénoncer le sort fait au peuple palestinien et exiger des gouvernements qu'ils cessent de rester les bras croisés et s'activent que soit appliqué le droit international. Des organismes et des gens dont il faut saluer l'engagement et la solidarité manifestés à l'endroit de ce peuple opprimé.

Dans pareil contexte, seules des pressions internationales musclées pourraient rétablir un semblant d'équité pour les Palestiniens. Or, comme les États-Unis sont responsables de 70 % des exportations d'armes vers Israël, et que le Canada est le pays qui a décroché le plus grand nombre de licences d'exportation après les États-Unis, il y a loin de la coupe aux lèvres. On est donc en droit de se demander pourquoi ces exportations ne cessent d'augmenter alors qu'Israël fait face à de multiples accusations de crimes de guerre contre les Palestiniens, et parfois même de crimes contre l'humanité, par la Cour pénale internationale. 📧

SOURCES DISPONIBLES
au gazetteauricie.com

La Palestine, c'est aussi Naplouse



JEAN BOILEAU
PHOTOGRAPHE

Alors que l'attention des médias se porte presque exclusivement sur la bande de Gaza, il ne faudrait pas oublier que la Palestine, c'est aussi Naplouse... quoique de moins en moins.

Pendant qu'à Gaza la violence est évidente, à Naplouse, l'action d'Israël est moins médiatisée : déplacements restreints, terres saisies en périphérie de la ville... pour des raisons de sécurité.

Ces photos de la vie quotidienne ont été prises il y a quelques années, mais elles sont toujours actuelles.

On transporte comme on peut à Naplouse



Citernes d'eau sur les toits des édifices



Une famille dont le père est en prison



Jeux d'enfants



vue de la ville

PHOTOS :
JEAN BOILEAU

GALERIE PHOTOS COMPLÈTE AU
gazetteauricie.com

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.



L'intervention par la nature et l'aventure : rencontre avec Vincent Bussière



DAVID LEBLANC
JOURNALISTE MULTIPLATEFORME

L'intervention en contexte de nature et d'aventure (INA) est un type d'intervention encore peu connu du grand public. L'idée est simple, mais puissante : utiliser le plein air comme levier d'intervention pour accompagner des adolescents aux prises avec des problématiques de dépendance. Sortir du quotidien, vivre des expériences nouvelles, se confronter à des défis et parfois provoquer cette étincelle qui peut amorcer un changement.

Pour mieux comprendre cette approche, j'ai rencontré Vincent Bussière, spécialiste en activité clinique en INA au Grand Chemin, un organisme à but non lucratif et un centre de thérapie en dépendance pour adolescent-es. Il y a trois centres de thérapie interne : un à Québec, un à Saint-Célestin près de Trois-Rivières et un à Montréal. Les jeunes y séjournent généralement entre 8 et 10 semaines pour suivre leur thérapie. En parallèle, il existe aussi un volet d'intervention par la nature et l'aventure.

Quel est ton rôle dans l'organisation ?

Principalement, mes tâches consistent à accompagner les chargé-es de projet dans le développement clinique des programmes d'INA et dans le développement professionnel des employé-es. J'ai donc un rôle de soutien auprès de l'équipe qui travaille en intervention par la nature et l'aventure.

Qu'est-ce qui t'a amené à travailler au Grand Chemin ?

Pour moi, c'est vraiment la rencontre de deux domaines qui me passionnent : l'intervention psychosociale et le plein air. Ce sont deux domaines dans lesquels j'ai étudié, et travailler au Grand Chemin me permet de réunir ces deux passions dans mon quotidien.

Qu'est-ce qui distingue le Grand Chemin dans ce type d'intervention ?

Un des gros avantages, c'est que ce

sont des emplois à temps plein. Dans le monde du plein air et de l'INA, beaucoup de postes sont souvent contractuels. Au Grand Chemin, les programmes se sont développés au point où il est possible d'avoir des postes permanents. Il y a aussi l'équipe. On est près d'une dizaine de personnes qui travaillons en intervention par la nature et l'aventure. Au Québec, il y a très peu d'endroits où une équipe aussi grande et spécialisée existe.

Pourquoi l'INA est-elle efficace ?

Il y a plusieurs éléments. D'abord, il y a la nature. Beaucoup d'études démontrent que la nature a des effets bénéfiques et apaisants sur les êtres humains. Ensuite, il y a l'aspect aventure. L'aventure implique souvent un niveau de risque. Ce n'est pas nécessairement dangereux, mais pour la personne, il y a un risque perçu et ce risque représente un défi. Quand on amène quelqu'un à vivre ce type d'expérience, on le sort de sa zone de confort. On le déstabilise et on lui permet de découvrir de nouvelles choses dans un environnement contrôlé et sécuritaire. Il y a également l'aspect de groupe. Dans nos activités, les participants et participantes se retrouvent dans des contextes où tout le monde est sur un pied d'égalité. Il n'y a donc plus de rôle social à occuper et les jeunes peuvent se redéfinir selon leurs compétences réelles. Notre rôle est de les amener à découvrir ces compétences et à apprendre à travailler ensemble et à s'entraider.

As-tu un exemple concret d'un moment marquant ?

Récemment, j'étais en expédition avec un groupe. Deux jeunes filles étaient arrivées avec beaucoup d'artifices : faux cils, maquillage, etc. On a choisi nos combats et on les a laissées partir avec ça. Mais au fil de l'expédition, ces artifices ont disparu. Les faux cils sont tombés, le maquillage est parti. Et c'était beau de voir une jeune fille se sentir bien et se sentir belle au naturel. D'autres moments marquants, c'est lorsque des jeunes s'arrêtent pendant une randonnée et disent qu'ils se sentent exactement à la bonne place au bon moment, que ça leur fait du bien et que c'est ce dont ils avaient besoin. Sortir de son quotidien et prendre du temps pour soi prend alors tout son sens. Ce sont des



Vincent Bussière a un rôle de soutien auprès de l'équipe qui travaille en intervention par la nature et l'aventure.

PHOTO : DAVID LEBLANC

choses qu'on entend parfois, et ce sont des moments très forts.

Aujourd'hui, les programmes semblent beaucoup plus structurés qu'avant. Comment cela a-t-il évolué ?

Dans les dernières années, plusieurs programmes se sont développés au Grand Chemin. Pour les jeunes en thérapie interne, on offre un programme d'une fin de semaine sur deux, en camp fixe avec des activités de plein air. Pendant la phase de réinsertion sociale, après la thérapie interne, les jeunes peuvent aussi participer à une expédition de cinq jours. Il y a également un programme scolaire, au centre de Québec, où les jeunes font des activités expérientielles et de plein air chaque semaine. D'autres programmes sont offerts en collaboration avec des partenaires externes, notamment pour des jeunes qui reçoivent des suivis en dépendance avec les CISSS et CIUSSS de différentes régions. Enfin, il existe aussi un programme lié à la persévérance scolaire dans la communauté d'Obédjiwan.

Avec les années, ces programmes se sont beaucoup structurés. Aujourd'hui, il existe aussi davantage de formations et de recherches sur l'intervention par la nature et l'aventure, ce qui permet de développer des programmes plus précis, mieux encadrés et plus structurés avec des objectifs spécifiques à atteindre.

Comment imaginerai-tu l'avenir de ce type d'intervention ?

Ce qui serait vraiment incroyable, ce serait un centre de thérapie complètement en nature. Un centre situé en forêt, où l'ensemble des activités serait structu-

ré autour de la nature et de l'aventure. Ça pourrait inclure différentes activités : plein air, jardinage, projets concrets, tout ce qui amène les jeunes à être en action. Parce qu'en fin de compte, on permet aux jeunes de vivre des expériences qu'ils n'auraient peut-être jamais eu la chance d'essayer autrement. Parfois ça colle, parfois non. Mais, dans tous les cas, ça devient une expérience significative parce que c'est différent de ce que les jeunes vivent habituellement.

Pour David Laplante, l'un des grands avantages de l'INA est justement le temps passé avec les jeunes. Pendant plusieurs jours, les intervenant-es vivent avec les jeunes, les observent dans différentes situations et peuvent voir leurs réactions face aux défis.

Selon lui, l'adolescence est une période où le changement est encore très possible. Les jeunes sont en développement, leur personnalité se construit. Les expériences vécues à ce moment-là peuvent donc avoir un impact durable. Et les interventions en nature créent souvent des moments d'apprentissage intenses qui peuvent marquer leur parcours.

Ce qui ressort de cette rencontre, c'est que l'INA s'est beaucoup développée au fil des années. Ce qui était autrefois une approche plus intuitive est devenu aujourd'hui un domaine structuré, appuyé par la recherche et l'expérience qui permettent de concevoir des programmes aux objectifs bien définis. Et pour des jeunes, ces moments passés en forêt, loin du quotidien, peuvent parfois devenir le début d'un nouveau chemin. 📍

CULTURE

Rencontre avec Cristina Moscini

Pour le quatrième épisode du *Balado des mauvaises langues*, le public a découvert une parole intime et sans détour avec Cristina Moscini, une autrice de la Mauricie.

DAVID LEBLANC
JOURNALISTE MULTIPLATEFORME

À travers des extraits de son spectacle *À l'aube des last calls*, elle replonge dans son parcours marqué par l'alcool, les excès, les chutes... mais aussi le chemin vers la sobriété. Son récit, à la fois dur et lumineux, ne cherche pas à donner des réponses faciles : il montre plutôt les détours, les rechutes, et les moments où tout peut basculer.

Avec une écriture vivante, parfois drôle malgré le sujet, Cristina Moscini réussit

à rendre accessible une réalité souvent difficile à nommer. Elle rappelle surtout une chose essentielle : derrière la reconstruction, il y a une reprise de soi, lente, imparfaite, mais bien réelle.

Un épisode touchant, vrai, qui donne envie d'aller entendre et lire la suite de son travail.

Ce balado est présenté par la Société Saint-Jean-Baptiste de la Mauricie en collaboration avec MaTV et *La Gazette de la Mauricie*. 📍

En nouveauté

LES MERCREDIS DES MAUVAISES LANGUES PRÉSENTENT

LE BALADO
DES
MAUVAISES LANGUES

Conte, poésie, arts oratoires
et paroles sans filtre.

Un balado pour
les voix libres
et indomptées !

sur votre plateforme audio préférée

chaîne **La Gazette de la Mauricie**

gazettemauricie.com/balados

LA GAZETTE DE LA MAURICIE • 5

Le blocus américain asphyxie Cuba

Il y a quelque chose d'obscur dans le silence qui entoure ce qui se passe à Cuba en ce moment. Pendant que l'attention médiatique se focalise sur les tarifs douaniers, les tensions commerciales et les dernières frasques de Washington, une île de 11 millions de personnes est lentement asphyxiée, et presque personne n'en parle.

CHARLES FONTAINE
COLLABORATEUR



Le blocus pétrolier imposé par l'administration Trump n'est pas une abstraction géopolitique. Ce sont des hôpitaux qui fonctionnent à moitié, des écoles perturbées, des tracteurs immobilisés dans des champs inondés. C'est une coopérative agricole dans la province de Guantánamo qui tente de relever ses infrastructures après le passage de l'ouragan Melissa, sans matériaux, sans énergie, sans certitude que l'aide promise arrivera un jour.

Le Comité de solidarité Trois-Rivières (CS3R) est aux premières loges de cette crise. Une mission de reconnaissance prévue depuis des mois, reportée d'abord à cause de l'ouragan, est maintenant suspendue indéfiniment en raison de l'interruption des vols. « On peut gérer des choses à distance, mais ce n'est pas comme aller auprès de nos partenaires et parler avec eux. C'est le lien qui en souffre », résume Richard Grenier, responsable de la coopération internationale au CS3R. Cette phrase dit tout. La coopération internationale, la vraie, ne se réduit pas à un virement bancaire ou à un rapport de projet. Elle se bâtit dans la présence, dans la confiance, dans le long terme. Et c'est

précisément cette touche humaine que le blocus cherche, entre autres, à détruire.

Le CS3R travaille depuis des années à soutenir la sécurité alimentaire à Cuba : permaculture, transformation des aliments, conservation des récoltes. Un travail patient, compliqué par le fait que trouver des fournisseurs qui acceptent de commercer avec Cuba relève du parcours du combattant. Les transporteurs craignent les pénalités américaines et ceux qui acceptent font payer le risque. Et dans tout ça, des communautés attendent des pièces d'équipement qui n'arrivent pas.

Ce qui se passe n'est pas nouveau. Cuba vit sous embargo depuis plus de 65 ans. Embargo maintes fois condamné sur la scène internationale, jamais levé. Mais chaque phase a aggravé un peu plus la situation. Aujourd'hui, c'est le pétrole qui manque complètement. Sans énergie, les machines s'arrêtent, le tourisme s'effondre, l'économie se contracte, les gens subissent les pénuries.

Face à cela, que fait le Canada ? L'envoi d'aide humanitaire est un geste positif, certes. Mais si le premier ministre Carney souhaite vraiment un ordre mondial différent (plus équitable, plus respectueux du droit international), il doit en faire la preuve autrement que par des déclarations à Davos. Le Canada est signataire de la Charte des Nations



PHOTO : ERIK CABRERA PHOTOGRAPHE

La vie continue à Cuba, malgré la détresse intérieure.

Unies. Il entretient des relations diplomatiques et commerciales avec Cuba depuis des décennies. Il a les outils pour agir : dénoncer publiquement ce blocus illégal, maintenir et renforcer ces liens, envisager même la fourniture de pétrole comme signal clair de souveraineté.

Et pendant ce temps, très peu d'informations circulent. Le désintérêt, tant au Canada qu'aux États-Unis, pour cette crise humanitaire en devenir est lui-même une forme de complicité. L'invisibilité de la souffrance cubaine n'est pas accidentelle, elle est entretenue. 🇺🇸

Les traces de l'inclusion, histoires de vie inspirantes

Originaire de la Tunisie, Sarra Khemiri incarne le parcours inspirant de celles et ceux qui choisissent de tout recommencer ailleurs, portés par leurs ambitions et leurs valeurs. Designer graphique passionnée, elle vit au Canada depuis un an et sept mois, accompagnée de son conjoint et de son fils de 7 ans.

Depuis toujours, Sarra nourrit un amour profond pour le dessin et l'illustration. Pour elle, l'image est bien plus qu'un simple outil visuel : c'est un langage, une manière de raconter des histoires, de transmettre des émotions et de donner vie à des idées. Cette passion guide aujourd'hui son parcours professionnel et constitue le cœur de son identité créative.

Son choix de s'installer au Québec s'est imposé naturellement, notamment en raison de la langue française, mais aussi pour les perspectives d'évolution professionnelle qu'elle souhaitait offrir à sa famille. À son arrivée, elle a été particulièrement marquée par le respect et l'ouverture des Québécois, des valeurs qui ont facilité ses premiers pas dans cette nouvelle réalité. C'est à Trois-Rivières que la famille a décidé de s'établir, séduite par le calme et la chaleur humaine de la ville. Un environnement propice à la fois à l'épanouissement familial et à la poursuite de ses ambitions professionnelles.

Au-delà de son parcours personnel, Sarra accorde une grande importance aux enjeux d'inclusion, d'intégration et d'égalité des chances. Elle croit fermement que chaque personne mérite de trouver sa place et d'avoir l'opportunité de contribuer à la société. Ces valeurs nourrissent non seulement

sa vision du monde, mais aussi son désir de s'impliquer activement dans sa communauté. Aujourd'hui, elle se dit fière de son parcours. Immigrer et reconstruire une vie à zéro représente un défi immense, mais aussi une source de fierté et de croissance personnelle. Son objectif est désormais de s'impliquer davantage, notamment par le bénévolat, tout en poursuivant son développement professionnel en tant que designer graphique.

Sarra souhaite également transmettre un message d'encouragement aux nouveaux arrivant-es : persévérer malgré les obstacles, ne pas hésiter à demander de l'aide, croire en ses capacités et avancer à son propre rythme sans se comparer aux autres. Elle rappelle que chaque parcours est unique et mérite d'être respecté.

Enfin, elle invite la société d'accueil à continuer de faire preuve de courtoisie et de bienveillance, des gestes simples mais essentiels qui contribuent grandement à une intégration réussie.

À travers son parcours, Sarra Khemiri illustre avec sensibilité et détermination la richesse des trajectoires migratoires et l'importance de bâtir des ponts entre les cultures.



Sarra Khemiri



Série complète disponible sur Youtube
youtube.com/@gazetteauric



Après la manif, la haine en ligne

La récente mobilisation antiraciste organisée par le groupe Citoyen-ne-s du monde du Comité de solidarité de Trois-Rivières (CS3R) a généré un fort élan citoyen sur le terrain, mais elle a aussi mis en lumière l'ampleur des discours haineux qui circulent en ligne. En moins de 24 heures, les publications liées à la marche anti-raciste ont été vues plus de 50 000 fois, une portée qui frôle aujourd'hui les 75 000 vues, bien au-delà des quelques milliers de vues habituelles.



ISABELLE PADULA
DIRECTRICE GÉNÉRALE ET JOURNALISTE

RÉACTIONS FACE AUX COMMENTAIRES HAINEUX

Pour les organisateurs et organisatrices, l'expérience des commentaires haineux a été à la fois déroutante et révélatrice. Charles Fontaine, agent aux communications et à la mobilisation au CS3R, confie : « J'ai eu un mélange de dédain et de découragement. Je me suis dit "Bon, c'est rendu même sur la publication de la manifestation antiraciste". Mais ensuite, j'ai réalisé que, par le symbole de cette marche, on avait apporté un mouvement à Trois-Rivières. C'est ce mouvement qui pousse les mentalités haineuses à sortir de leur trou et à s'afficher. »

Anne-Julie Morasse, agente d'éducation à la citoyenneté mondiale, note que plusieurs facteurs semblent expliquer ce phénomène : l'anonymat facilité des comptes, la présence apparente de faux profils activés par des algorithmes et un contexte social tendu qui alimente les amalgames contre les personnes immigrantes et racisées.

Un jeune membre du comité organisateur Citoyen-ne-s du monde ajoute : « Ce qui m'a surpris, c'est qu'il y avait plusieurs commentaires banalisant le racisme à Trois-Rivières, ou même niant son existence. Certaines personnes riaient sur des photos sérieuses de la manifestation. Ces réactions accentuent ma motivation. Elles montrent que le racisme est partout, et que la diversité des approches antiracistes nous guidera vers un monde plus paisible. » Ces réactions montrent que, même si les commentaires haineux causent du découragement, ils peuvent aussi renforcer la détermination à poursuivre le travail pour l'inclusion sociale.

LA RÉALITÉ DE LA HAINE EN LIGNE

Les expériences locales s'inscrivent dans une réalité plus vaste. Selon une étude canadienne, près de 24 % des personnes interrogées déclarent voir du contenu haineux ou discriminatoire concernant les immigrant-es plusieurs fois par semaine ou quotidiennement, ce qui illustre la fréquence de ce phénomène sur les plateformes numériques. De plus, selon des données de Statistique Canada, plus de 70 % des jeunes de 15 à 24 ans ont été exposés-es à du contenu potentiellement haineux ou violent en ligne.

Une analyse de l'Institut de la statistique du Québec indique également qu'environ 30 % des internautes québécois-es de 15 ans et plus déclarent avoir vu du contenu haineux sur Internet, avec des taux plus élevés chez les groupes ciblés en raison de leur identité culturelle ou religieuse.

LES RÉACTIONS DES ORGANISATIONS LOCALES

Pour SANA Trois-Rivières, un organisme dédié au soutien interculturel, ses usagers et usagères n'ont pas signalé de plainte : « Aucune inquiétude ou crainte ne nous a été signalée en lien avec cette situation. Nous encourageons nos usagers à exprimer toute situation préoccupante de manière respectueuse et, au besoin, à signaler les comportements inappropriés aux autorités compétentes. Nous valorisons les approches axées sur l'ouverture, le dialogue et la rencontre interculturelle, et nous mettons en lumière les contributions positives des personnes issues de la diversité », précise Corban Boanerges Volkpoma, directeur général par intérim.

Pour Voix de Pasaj, l'impact des messages haineux est plus concret. Sandra Baron, cofondatrice, explique : « Nous recevons de manière épisodique des messages racistes sur notre page Facebook, mais la première explosion vraiment haineuse a eu lieu lorsque nous avons été à la une de *la Gazette de la Mauricie* en septembre dernier. Nous avons reçu des messages grossiers et agressifs, certains même avec des menaces. Cela provoque de la stupeur et du découragement, mais aussi un regain de détermination et de solidarité au sein de l'équipe. L'équipe capture les messages haineux, les efface et transmet les cas pertinents aux autorités policières. Il est important de ne pas répondre directement aux messages haineux et de chercher du soutien auprès d'organismes spécialisés. Ces



PHOTO : DOMINIC BÉRUBÉ

Même si les commentaires haineux causent du découragement, ils peuvent aussi renforcer la détermination à poursuivre le travail pour l'inclusion sociale.

neuse a eu lieu lorsque nous avons été à la une de *la Gazette de la Mauricie* en septembre dernier. Nous avons reçu des messages grossiers et agressifs, certains même avec des menaces. Cela provoque de la stupeur et du découragement, mais aussi un regain de détermination et de solidarité au sein de l'équipe. L'équipe capture les messages haineux, les efface et transmet les cas pertinents aux autorités policières. Il est important de ne pas répondre directement aux messages haineux et de chercher du soutien auprès d'organismes spécialisés. Ces

situations rappellent l'importance de la solidarité et de la vigilance collective, et montrent que la prévention et l'éducation restent les meilleurs outils pour contrer la haine en ligne. »

UN ENGAGEMENT RENFORCÉ MALGRÉ LES OBSTACLES

Ces expériences mettent en lumière les défis auxquels sont confronté-ess les militant-es engagé-es dans la lutte contre le racisme, notamment dans un environnement numérique où les discours haineux peuvent être amplifiés par des algorithmes et par l'anonymat.

Néanmoins, les propos recueillis à ce sujet témoignent d'une résilience collective : celle de construire des espaces de rassemblement, de dialogue et d'inclusion, essentiels pour lutter contre les préjugés, renforcer les solidarités et bâtir une société plus juste, inclusive et solidaire. 📢

PHOTOS ET SOURCES DISPONIBLES AU gazettemauricie.com

NOUVEAU BALADO
6e épisode

Liliane Pellerin, auteure-compositrice-interprète
Doré Sowlo, auteur-compositeur-interprète et comédien

sur votre plateforme audio préférée

chaines Youtube de Voix de Pasaj et La Gazette

gazettemauricie.com/balados

lagazette
de la Mauricie et des environs

Voix de Pasaj
Art & Culture

Immigration, Francisation et Intégration Québec

ÉCOUTER L'ARE
entendre le monde
VOL. 1 2025

Syndicat des professeur(e)s du Cégep de Trois-Rivières

Pour le maintien de l'accessibilité aux études supérieures par nos cégeps

fneeq
Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec

CSN

D'engagement citoyen et d'ambition : Billy Hassane Ouattara

Chaque mois, notre collaboratrice Isabelle Cossette nous propose des récits de personnes venues d'ailleurs et établies en Mauricie. Aujourd'hui, elle nous présente Billy Hassane Ouattara, un homme au service de ses communautés.



ISABELLE COSSETTE
CHARGÉE DE COURS EN FRANÇAIS
LANGUE SECONDE

Chaque année, plusieurs étudiant-es viennent à l'UQTR l'été pour des séjours linguistiques de cinq semaines grâce au programme fédéral Explore. Depuis deux ans, lors du gala de clôture de leur séjour, ces étudiant-es applaudissent à tout rompre Billy Hassane Ouattara, responsable du programme d'immersion et « grand frère » de ces imposantes cohortes. Son parcours ne se résume pas du tout à cette ovation, mais celle-ci en dit long : en effet, cet engagement indéfectible est une caractéristique de tout ce qu'accomplit Billy.

ARRIVÉE ET DÉBUTS EN TRIFLUVIE

En janvier 2024, Billy quitte le Burkina Faso, son pays d'origine, en vue de faire une maîtrise en administration des affaires (MBA) à Trois-Rivières. Il ne connaissait alors personne dans notre pays aux « températures vraiment extrêmes ».

Dès son arrivée, en plus d'étudier, il s'affaire à travailler et à s'impliquer. À vrai dire, Billy pourrait être la représentation même du mot « impliqué ». En effet, chez lui, il a fondé l'Association pour la promotion de l'intégration africaine, qui réunit de jeunes Africain-es ayant pour ambition de développer des idées pour rehausser l'image du conti-

ment dans le monde. L'organisation, qu'il a présidé de 2018 à 2025, est à la barre de nombreux forums internationaux et aura valu à Billy un prix d'engagement citoyen au Burkina Faso.

« Je suis quelqu'un de très engagé socialement, entre autres dans les associations et les activités de jeunesse, nous dit-il. C'est ce que j'ai voulu continuer quand je suis arrivé ici. » Dès sa première session, il devient ainsi coordonnateur de la vie associative à l'Association générale étudiante de l'UQTR.

Peu après, il contribue à relancer l'Association des étudiants burkinabè de Trois-Rivières, inactive depuis quelques années, ce qui le « dérangeait beaucoup ». Il en devient par la suite président pendant un an. Billy est fier de souligner que l'association, maintenant forte de 175 membres, offre d'excellentes activités et qu'elle a réussi l'été dernier à faire venir ici l'ambassade du Burkina Faso pour une mission consulaire afin de distribuer passeports et documents administratifs à la communauté.

PARCOURS UNIVERSITAIRE

Diplômé en économie et titulaire d'une maîtrise en affaires internationales, Billy a travaillé dans une université comme chargé de programme éducatif et a été consultant dans le cadre d'un projet international pendant un an avant de s'établir à Trois-Rivières. Alors, pourquoi être parti ? « J'ai voulu aller à l'aventure pour me perfectionner dans mes compétences académiques », explique-t-il.

Le MBA semblait un choix naturel selon ses ambitions. Il l'aura réalisé à temps plein pendant un an et demi.

Au cours des deux dernières années à l'UQTR, Billy n'a pas chômé : en plus de ses activités bénévoles, il a travaillé aux Services aux étudiants comme responsable du kiosque d'accueil puis du programme MOZAIÏC sur la communication interculturelle en plus d'aider au programme de jumelage pour nouveaux et nouvelles étudiant-es afin de « redonner à ceux et celles qui en avaient besoin dans cette communauté-là », ce qu'il comprend bien.

DES PROJETS D'AVENIR

Très attaché à l'UQTR, Billy – à présent diplômé – a depuis tout récemment décroché un poste de conseiller aux futurs étudiants au Bureau du recrutement étudiant de l'université trifluvienne. Sa mission, avec ses collègues, est de recruter des étudiants et étudiantes au plan national et international. Il est vraiment ravi : « J'ai rejoint une équipe très dynamique et qui fait bouger les choses, et c'est ce que j'aime. Je suis très enthousiaste dans ce nouveau rôle. »

Même s'il sent l'appel du Burkina Faso, Billy est bien au Québec. « Je trouve que les Québécois sont très accueillants, déjà, et puis ils ont une ouverture d'esprit. Ici, on peut parler de plusieurs sujets qui ne sont pas tabous. Je pense que culturellement ou historiquement, ils ont l'habitude de recevoir des étrangers. » Il ajoute : « Je me sens bien intégré, mais je garde de forts liens avec ma communauté d'origine, ma commu-



PHOTO : GRACIEUSE

nauté burkinabée, même si j'ai des amis québécois aussi. »

Toujours tiraillé entre cette terre d'accueil qu'il adore et sa patrie d'origine qui l'appelle, Billy croit qu'il aura un jour un déclin quant à l'endroit où il s'installera pour de bon. D'ici là, on aura plaisir à voir comment cet homme, dont la nature est d'être au service des autres, transformera le monde qui nous entoure. 📧

SUITE ET TEXTE INTÉGRAL
au.gazettemauricie.com

Imaginez un monde où les organismes communautaires en Mauricie n'existent pas, laissant l'accessibilité universelle comme un rêve lointain. Dans cette réalité, de nombreuses personnes se heurtent à des obstacles invisibles au quotidien : se déplacer, accéder à des services ou simplement participer à la vie sociale devient un véritable parcours du combattant.

Les individus aux capacités diverses, les familles avec poussettes ou ceux en situation de précarité financière se retrouvent souvent isolés, limités par des barrières physiques et psychologiques. Sans accompagnement, ils n'ont pas accès aux ressources dont ils ont besoin, et le risque d'exclusion sociale s'intensifie.

En l'absence de soutien, la méconnaissance des services et la peur du jugement freinent les initiatives individuelles, plongeant encore plus de personnes dans l'isolement. Les conséquences sont lourdes : détérioration de la santé mentale, sentiment d'échec, et un filet social qui se resserre.

Dans un monde où l'accessibilité n'est pas une priorité, chaque geste, chaque action compte. Il est temps de prendre conscience de l'importance de créer un environnement inclusif, où chacun peut réaliser ses aspirations sans entrave. Ensemble, œuvrons pour un avenir où l'accessibilité universelle est une réalité pour tous.

Le milieu communautaire, ça fait une différence !

Concept de la BD par la Corporation de développement communautaire de Maskinongé. Illustration : Catherine Bard.

Depuis 2023, l'organisme La Cyclerie fait la promotion du vélo cargo à Trois-Rivières et conclut bientôt la phase 2 de son projet-pilote, visant à tester trois types de vélos et trois modes de partage distincts afin de cerner les meilleures solutions pour la ville de Trois-Rivières. Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier du Programme d'amélioration de la mobilité (PAM) de la Ville de Trois-Rivières et à Dumoulin Bicyclettes. Alors que le projet tire à sa fin, voici ce qui en ressort : des apprentissages concrets, des expériences marquantes et des pistes de réflexion qui pourraient donner envie à d'autres de tenter l'expérience.



PHOTO : DOMINIC BÉRUBE

Un bolide à deux roues a été partagé dans le quartier Saint-Sacrement

Pour la durée du projet, La famille Labelle-Beauchesne-Sévigny a accueilli un petit nouveau : un vélo cargo ! Petit ? C'est bien un euphémisme : ces bolides ont été spécialement pensés pour transporter de grosses charges... comme les deux enfants !

COMMENT ÇA ROULAIT, CE VÉLO CARGO ?

Bien que le vélo cargo de la famille de Priscilla Labelle ait été entreposé dans le garage, il ne lui appartenait pas pour autant. Il était partagé avec leurs voisins du quartier Saint-Sacrement à Trois-Rivières. Un échange d'information, une formation sommaire de conduite du vélo et le tour était joué. Une autre famille pouvait réserver la bécane à l'aide de la plateforme LocoMotion, un réseau de partage de véhicules entre voisins, maintenant déployé partout à Trois-Rivières pour le partage de voitures depuis l'automne dernier. Pour en savoir plus, visitez www.lacyclerie.ca/programmes-et-services/LoCoMotion3R.

DE LA GARDERIE AU CAMPING EN PÉDALANT

Le vélo cargo a semblé être une piste idéale pour cette jeune famille qui cher-

chait à intégrer la mobilité active et durable dans sa routine. Le moteur électrique permet de réaliser de plus grandes distances en moins de coups de pédales et la boîte permet de transporter de la marchandise ou des enfants.

Son utilisation a été particulièrement appréciée par les parents, par exemple pour aller à la bibliothèque avec les tout-petits chercher « une tonne de livres, ce qui aurait été difficile avec un vélo normal ». Une famille du quartier a même tenté « un voyage en camping sur la rive sud en prenant le traversier avec le vélo cargo ! » s'émerveille Priscilla.

Lorsqu'on demande à Priscilla de décrire son expérience, la réponse a le mérite d'être claire : « C'est une magnifique occasion de partager un mode de déplacement vraiment agréable et facile. »

MAIS EST-CE SÉCURITAIRE SUR LES ROUTES ?

On pourrait croire qu'en raison de son imposante taille, il serait plus difficile pour le vélo cargo de partager la route avec les voitures. Ce n'est pas le

cas pour les Labelle-Beauchesne-Sévigny, qui ont jugé le partage plus facile : « J'avais l'impression d'être plus visible et de prendre plus de place, je me sentais plus en sécurité et à l'aise de m'imposer dans le trafic de voitures. »

ANGLE MORT, L'HIVER ?

Une baisse du taux de réservations a été notée durant l'hiver. Pratiquer le vélo en saison hivernale demande un temps d'adaptation, cargo ou pas ! La maisonnée hôte a tenté l'expérience quelques fois. Cependant, le chemin était rarement assez bien déneigé pour permettre de se rendre à bon port.

ROULER VERS DE NOUVELLES RENCONTRES

Si la famille de Priscilla a choisi de se lancer dans cette expérience pour réduire ses déplacements en voiture, elle ne s'attendait pas à être témoin de la naissance d'une communauté... autour d'une bécane !

Son utilisation a d'abord suscité amusement et curiosité dans le voisinage, mais il est rapidement devenu un liant social : « J'ai connu plusieurs personnes que je peux croiser dans mon quartier, au parc, à l'épicerie et les saluer et jaser avec elles. On parle du projet dans un groupe Messenger. On pense peut-être même poursuivre le projet par nous-mêmes », raconte Priscilla.

QUELLES SONT SES RECOMMANDATIONS ?

Priscilla souligne que la poursuite — ou le démarrage — d'un projet de partage entre familles ou entre membres d'un même quartier demande certaines réflexions, notamment en ce qui concerne les coûts d'entretien du vélo

— réparations, usure, batterie — ainsi que la possibilité de prévoir une contribution financière, que ce soit à l'utilisation ou pour l'accès, afin d'en assurer la durabilité. L'utilisation d'une application comme LocoMotion peut également faciliter la gestion des prêts et des réservations.

Elle recommande aussi d'opter pour un modèle électrique afin de rendre les déplacements plus accessibles et de pouvoir parcourir de plus longues distances, en plus de choisir un vélo offrant une bonne capacité de chargement. Elle insiste également sur l'importance de bien planifier son achat : « Puisque c'est un coût dispendieux à l'achat, il est important de bien réfléchir aux besoins actuels, mais aussi à ceux des prochaines années, puisque les besoins des enfants évoluent rapidement. »

Elle conclut en disant : « Je le recommande fortement. C'est très agréable et gratifiant de se déplacer en vélo avec plusieurs enfants ou beaucoup de matériel. On dépasse l'idée qu'on doit tout faire en auto. »

Retomber en enfance avec un vélo cargo

Célia Crivellaro Kingbury était motivée à enjambrer un vélo cargo pour se rendre au travail et ainsi réduire son empreinte carbone. Mais elle a aussi fait une découverte intéressante : « Le niveau de plaisir, de fun, était inattendu ! Surtout les premières fois, j'avais l'impression de retomber en enfance et d'avoir un jouet ! » confie la jeune maman dans un éclat de rire.



PHOTO: DOMINIC BÉRUJÉ

ALLER PLUS LOIN

« Moi, j'étais déjà vendue ! Avec une assistance électrique, on peut aller plus loin sans y mettre plus d'efforts et transporter plusieurs choses », affirme Célia.

Aller faire ses courses à l'épicerie ? Pas de problème.

Transporter son bébé de 10 mois à vélo ? Avec le bon accessoire pour y déposer la coquille, pas de problème.

Aller au centre-ville à partir de son foyer à Saint-Louis-de-France ? Pas de problème.

Célia se rappelle une de ses petites aventures vécues avec les deux enfants d'une amie. La petite troupe se rendait au centre-ville à vélo cargo pour parta-

PRATIQUE EN VILLE

Moins de trafic, stationnement facile et accès aux pistes cyclables.

ger un repas. Le trajet est assez long : de la bonne musique pour distraire les enfants était impérative ! « Je me souviens : les personnes qu'on croisait, à pied ou en auto, étaient étonnées de nous voir avec le vélo cargo et de la musique ! Les enfants faisaient des bye bye à tout le monde : on semblait répandre la joie ! Les gens nous retournaient les bye bye, on se croyait dans une fête ! » raconte-t-elle avec le sourire dans la voix.

CINQ FAMILLES POUR UN BOLIDE

Le bolide de Saint-Louis-de-France est partagé par cinq familles. L'organisation de sa réservation s'effectuait à l'aide du simple Google Drive, un espace partagé de stockage de documents.

Dès son arrivée au début du projet, les Kingbury-Bissonnette, déjà adeptes de vélo, étaient prêts à enfourcher la

« grosse bête », comme la décrit affectueusement Célia. Ce n'était pas le cas des quatre autres familles, qui étaient un peu plus craintives. Cette hésitation a été de courte durée : « Ça a été adopté assez rapidement, autant par les enfants que par les parents. »

UN HIVER DIFFICILE POUR LE VÉLO CARGO

Au cours des deux dernières années, l'expérience hivernale du vélo cargo a été difficile : « Ce n'est pas un vélo qui est adapté aux conditions hivernales. » Plusieurs réparations ont été effectuées afin de remplacer des pièces endommagées par les gels-dégels.

Le plus grand défi qu'a rencontré la famille Kingbury-Bissonnette est la fermeture, durant l'hiver, de la piste cyclable qu'elle emprunte habituellement. Résultat ? Un long détour par une rue mal déneigée et passante, dont la limite de vitesse est de 70 km/h, était nécessaire. « Je ne me sentais pas en sécurité », confie Célia.

Cela ne semble pas entacher son expérience qui s'est ancrée dans le plaisir d'être accompagnée dans ses parcours « tout en allant plus loin que normalement ». Les cinq familles de Saint-Louis-de-France explorent maintenant la possibilité de faire l'acquisition partagée d'un vélo cargo ! Une initiative qui aura permis à ces familles d'explorer concrètement le potentiel du vélo cargo au quotidien.

En conclusion, Célia souligne l'importance de bien s'informer avant de se lancer, notamment sur les bases de l'entretien et de l'utilisation du vélo. « Idéalement, aller se renseigner un peu sur l'entretien et comment ça fonctionne », mentionne-t-elle en riant, en donnant quelques exemples vécus, comme penser à descendre les vitesses avant de s'arrêter pour repartir plus facilement, ou encore éviter de mettre trop de pression sur le système de transmission.

Elle insiste aussi sur l'importance d'une bonne communication lorsque le vélo est partagé, et sur le fait qu'au moins une personne du groupe devrait être à l'aise avec la mécanique vélo. 9

CONVIVAL ET FAMILIAL

Une façon agréable de se déplacer avec les enfants.

ÉCONOMIQUE

Moins de dépenses qu'une voiture : essence, stationnement, assurance et entretien.

Le vélo cargo : la libération par le mouvement

« Je n'ai pas trop hésité quand La Cyclerie m'a contacté », affirme Pierre-Marie Legrain, copropriétaire de Dumoulin Bicyclettes. Établie depuis 1952, la boutique est une véritable institution montréalaise. Depuis plus de 10 ans, elle vend des vélos cargos. L'avis de M. Legrain sur ce type de bolide ? « Tout est cool avec un vélo cargo ! » déclare-t-il dans un éclat de rire.



PHOTO: DOMINIC BÉRUBÉ

PÉDALER POUR (RE)TROUVER SA LIBERTÉ

M. Legrain et son partenaire d'affaires sont « convaincus que le vélo cargo propose des solutions pour les familles et des bénéfices pour l'ensemble de la société ».

Les jeunes familles font souvent face à des problèmes de mobilité : les accès en poussettes ne sont pas toujours idéaux et les distances à parcourir en transport actif sont parfois trop longues pour de jeunes enfants.

Lorsque les infrastructures sont adéquates, la planification des déplacements avec cette « machine à sourire », comme l'appelle le propriétaire, est beaucoup plus simple. Il suffit de stationner le bolide devant la porte de sa destination et de brancher sa batterie

électrique avant de l'enfourcher pour de longues distances. Bref, il permet de « rendre de la mobilité aux parents ».

Cependant, la bécane peut représenter une grosse dépense : elle coûte entre 7 000 \$ et 12 000 \$. Pour M. Legrain, l'achat d'un vélo cargo est davantage un investissement qu'une dépense. En plus d'être moins onéreux en termes de réparation, il permet d'adopter un nouveau mode de vie qui s'ancre dans un projet familial.

L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER

Avant de se mettre en selle, il est important de bien choisir son modèle. Tout commence avec une réflexion ! M. Legrain alimente les discussions avec ses client-es en les interrogeant sur leurs besoins et leurs objectifs quant à l'acquisition du bolide.

Avez-vous besoin de transporter un ou trois enfants avec votre vélo ? Eh bien, certains modèles sont plus propices à transporter trois bouts de chou plutôt qu'un. Votre objectif est-il de faire de la bicyclette avec vos jeunes l'été ou de remplacer une deuxième voiture ? « Ce n'est pas la même chose », affirme M. Legrain.

Son conseil ultime ? Tout simplement en essayer divers modèles, comme le propose La Cyclerie : « Lorsqu'on peut essayer un vélo cargo, c'est là où on peut se faire une bonne idée. »

Comme c'est le cas avec l'adoption du vélo comme moyen de transport, plusieurs limites psychologiques empêchent parfois les gens d'essayer le vélo cargo et

ultimement, de l'adopter. Il est jugé souvent trop dangereux et trop gros.

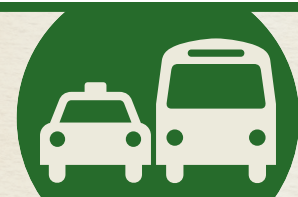
« Je pense que tout le monde est capable de l'utiliser », affirme M. Legrain avec bienveillance. Avec de bons conseils, il est tout à fait possible de se sentir en sécurité, en confiance et en plein confort en selle sur cette bicyclette... et même de tomber en amour avec elle !

En plus d'adorer leur bécane, les personnes nouvellement propriétaires deviennent des ambassadeur-drices de vélos cargos ! Ces vélos sont une véritable « machine à faire tourner les têtes et une excellente manière de démarrer des conversations » ! 9



BON POUR LA SANTÉ

On bouge davantage tout en se déplaçant au quotidien.



POLYVALENT SELON VOS BESOINS

Plusieurs types de vélos et une variété d'accessoires permettent de transporter enfants, matériel ou courses. Un vélo qui s'adapte au travail, aux loisirs et aux déplacements quotidiens.

Donnez un vélo

dont vous n'avez plus besoin
Il pourrait changer une vie !

Pourquoi donner ?

En donnant votre vélo, vous pourriez aider une personne à s'offrir un moyen de transport abordable. À La Cyclerie, les mécanicien·nes bénévoles remettent les vélos en état, puis les remettent en circulation à coût modique, contribuant ainsi à une mobilité plus durable à Trois-Rivières.



Ce que nous acceptons

- * **Tous les types de vélos** (même les vélos pour enfants), les pièces (selles, pédales, etc.) et les accessoires (cadenas, supports, etc.).

Merci pour votre
générosité !

Comment donner ?



lacyclerie.ca

La révolution doit débuter maintenant

Après la lecture du plus récent ouvrage d'Alain Deneault – *Faire que ! L'engagement politique à l'ère de l'inouï*, j'ai été inspiré pour faire un état des lieux de notre rapport au capitalisme, de ses effets destructeurs et des valeurs à défendre pour arriver à vaincre ce système.



JEAN-FRANÇOIS VEILLEUX
HISTORIEN

AU PIED DU MUR

C'est dans l'œuvre d'Alain Deneault, libre-penseur qui agit comme le « serin dans la mine » afin de conscientiser la société aux abus, que j'ai pu renforcer mon instinct d'indignation.

Nous assistons béat-es, voire inconscient-es, à l'effondrement du vivant. C'est du jamais vu depuis la disparition des dinosaures il y a 65 millions d'années : 80 % des espèces terrestres, soit environ un million, sont menacés par les activités industrielles (grands mammifères, insectes, pollinisateurs, plantes, etc.) et plusieurs ont déjà disparu (comme 40 % des abeilles en Europe). Selon Deneault, nous assistons à une « hécatombe biodiversitaire ».

Non seulement le capital gaspille les ressources, mais en plus « il use de l'atmosphère comme d'un dépotier », il épuise l'eau douce, épand des pesticides, saccage les écosystèmes fragiles mais nécessaires comme les coraux,

tolère la surpêche malgré son interdiction, transmet des hormones de croissance à la viande, sans oublier le « septième continent », une île de plastique qui flotte sur l'océan.

D'ailleurs, la plus grande part de la population mondiale, soit environ 80 % des personnes sur Terre, affirme Deneault, n'a jamais vraiment pu goûter aux avantages relatifs du capitalisme. « Pour une vaste majorité d'Africains, de Sud-Américains, d'Asiatiques, le capitalisme représente strictement un mode de colonisation, de violence, d'expropriation, de guerre, de corruption, de spoliation, de pollution, de maladies, de bouleversements climatiques. »

LES FAUSSES SOLUTIONS

La voiture électrique et ses composantes semblent même constituer une partie du problème. En effet, il faut parcourir 300 000 km avec une voiture électrique pour réussir à dépasser l'empreinte carbone d'une voiture à combustion. De plus, Deneault rappelle que « les minerais ne seront pas longtemps encore abordables et abondants ». Pire encore, certains matériaux comme le néodyme, qu'on retrouve dans les tours éoliennes, ne sont même pas recyclables.

Le danger est à nos portes : sécheresses, pénuries, perturbations météorologiques, inondations, phénomènes

d'érosion et « autres contraintes physiques provoquées par le réchauffement climatique [qui] disloqueront les chaînes d'approvisionnement mondiales ».

REVENIR À L'ESSENTIEL

Une partie de la solution est pourtant simple : il faut revenir à la souveraineté alimentaire, une consommation de produits locaux à une échelle régionale et instaurer des transports collectifs inter-régionaux accessibles et gratuits pour diminuer les comportements égoïstes. Il est encore possible d'agir, il faut simplement apprendre à s'organiser correctement : « À l'échelle de la coopérative, et non à celle d'un vaste État, on peut encore outrepasser la seule question du travail pour organiser le collectif sur le plan de la mutualisation, la culture et l'entraide. »

Nous devons revenir aux fondements de l'humanité : le troc, les échanges de bons services, l'économie parallèle, une sorte de repli communautaire soudé par des alliances, en s'inspirant des nouvelles techniques comme la permaculture.

Ce n'est pas uniquement une affaire de décroissance, nous rappelle Deneault, mais plutôt d'avoir « une conception juste du territoire [qui] concerne les besoins et aspirations de ceux qui l'habitent. »

HAUSSER LE TON

Stratégiquement, il faut fonder la démocratie sur un ensemble de nouveaux principes ou enjeux davantage humanistes : réduction du temps de travail, socialisation du système bancaire et des moyens de production, défense de l'autogestion, solidarité sociale, etc. Nous devons nous assurer que la communauté prenne part aux décisions politiques en s'appuyant sur la prévalence de l'égalité sociale, « faire que l'agir humain se conforme aux impératifs circonstanciels de la nature... » Pour cela, il faudra se discipliner, s'organiser et se révolter. Ce n'est plus le temps de se demander « que faire? », mais plutôt s'arranger pour « faire que ».

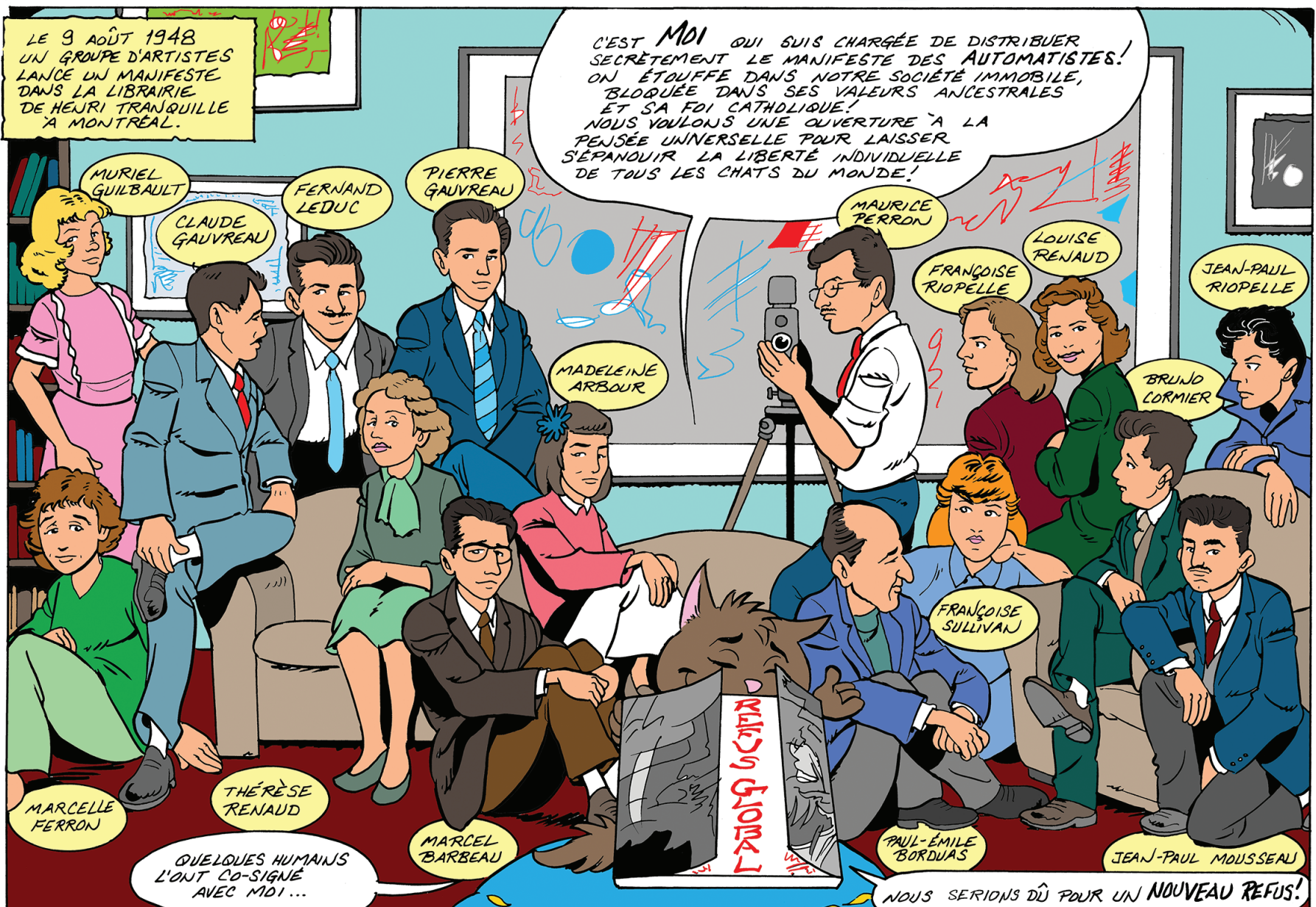
L'autre problème, souligne Deneault, est que la classe moyenne, soit une bonne partie de la population, n'est constituée que de prolétaires et d'ouvriers et d'ouvrières, donc des gens qui n'ont aucun contrôle sur les leviers fondamentaux de notre économie : le prix du pétrole, l'inflation, la spéculation immobilière, les taux d'intérêt, le marché de l'emploi, alouette ! Il est temps de trouver rapidement une solution à ce rapport de force, autrement le réveil sera très brutal. 🗣️

ARTICLE INTÉGRAL ET DEUXIÈME TEXTE AU au.gazetteauricie.com



DAVID ET MADAME BABOUNE

par JOCELYN JALETTE



Empruntez une auto à Trois-Rivières



Rejoindre le réseau, c'est

- Avoir **accès** à un réseau de partage de **voitures**
- Profiter d'une **couverture d'assurance**
- Contribuer à la **mobilité durable**
- Participer à un **projet local**

Inscrivez-vous gratuitement

info.locomotion.app/trois-rivieres



Et si tu avais tort ?

Aujourd'hui, il est facile de s'entourer de personnes qui partagent nos opinions. Les échanges sont alors beaucoup plus simples puisque nos idées se ressemblent et qu'on se sent rapidement compris-es. C'est normal. On cherche naturellement à appartenir à un milieu où on se sent écouté-es et soutenu-es. Mais, parfois, cette impression d'inclusion et d'appartenance s'accompagne d'une distance qui s'installe sournoisement ailleurs.



SARAH LEMAY
CONSULTANTE EN ÉQUITÉ,
DIVERSITÉ ET INCLUSION

Les discussions avec certains-es de nos proches deviennent plus tendues et on fait face à de plus en plus de conflits et de désaccords. Comme on est fréquemment exposé-es aux mêmes discours, souvent très simplistes, certaines idées peuvent prendre de plus en plus de place, jusqu'à nous faire croire qu'elles sont la vérité et qu'elles sont incontestables.

Peu à peu, on peut en venir à entendre seulement certaines voix et à percevoir les autres comme forcément opposées ou menaçantes. Sans qu'on s'en rende compte, nos idées peuvent alors se durcir et lais-

ser de moins en moins de place à la nuance. Face à ces situations, deux solutions s'imposent. L'empathie et le doute.

L'EMPATHIE

On entend souvent parler d'empathie et il est parfois difficile de comprendre ce que c'est réellement, mais j'aime bien présenter l'empathie en commençant par expliquer ce qu'elle n'est pas. L'empathie, ce n'est pas se mettre à vivre la vie et les émotions des autres ni à être en accord avec tout ce qu'ils-elles pensent. Ce n'est pas non plus se laisser envahir par leurs problèmes et leurs difficultés ou se dénaturer complètement.

L'empathie, c'est plutôt essayer de comprendre ce que l'autre ressent et pense. C'est sortir de notre vécu et de nos croyances pour voir la situation sous un autre angle. Parfois, ça veut

aussi dire de tendre la main pour aider la personne en face de nous. À d'autres moments, on ne saura pas trop comment agir, alors l'empathie nous permettra, à défaut de ne pas pouvoir aider, d'au moins ne pas nuire à l'autre en démontrant du respect et de l'écoute. L'empathie permet aussi de garder des relations solides et significatives avec nos proches, notre famille, nos ami-es et même avec les personnes qui pensent très différemment de nous. Développer notre empathie, ça ne veut pas dire abandonner nos convictions, c'est plutôt un moyen de sortir de notre groupe et d'aller rencontrer, de temps en temps, certaines personnes qui ne partagent pas notre vision du monde. C'est aussi apprendre que de laisser les autres venir à nous est un bon moyen pour créer des liens inattendus et enrichir notre vie.

DOUTER, C'EST NÉCESSAIRE

Je vais être honnête avec toi. Je doute souvent. Je doute même sur des sujets que je connais bien. Ce réflexe demande un effort et on pourrait même dire qu'il nécessite aussi un certain courage, parce que douter, c'est accepter la possibilité de se tromper. Et cette idée n'est jamais confortable, mais elle permet souvent d'avoir une vision du monde qui est plus juste.

Pour y arriver, je m'expose régulièrement à des points de vue différents. Je lis des articles et des chroniques rédigés par des personnes avec qui je ne suis pas en accord sur plusieurs sujets. J'écoute des idées qui me dérangent. Je ne le fais pas nécessairement dans le but de changer d'opinion, je le fais pour comprendre et pour avoir l'humilité de reconnaître que des personnes opposées à moi ont de bonnes idées.

Et tu sais quoi ? Chaque fois, je me rends compte que je partage un point commun avec ces personnes. On partage souvent les mêmes valeurs, mais on a des visions différentes des moyens à mettre en place pour les faire vivre. Personne ne détient toute la vérité. Ni toi. Ni moi. Accepter cela ne te fera pas perdre tes croyances, au contraire. Cela pourrait même t'aider à développer une manière plus nuancée et juste de formuler certaines de tes idées. Alors oui, tu peux avoir raison sur certaines choses. Mais accepter que tu pourrais aussi avoir tort, de temps en temps, te permet de rester connecté-e aux autres. Et surtout, cela te permet de mieux comprendre le monde dans toute sa complexité.

SONDAGES : MESURE ET DÉMESURE

On n'arrête pas le progrès...

Les personnes synthétiques arrivent ! Les personnes synthétiques (PS), ça vous dit quelque chose ? Cette expression a peut-être capté votre attention à la fin du mois de février dernier. Il s'agit d'une utilisation de l'intelligence artificielle (IA) appliquée au marketing, en complément des recherches qualitatives traditionnelles (groupes de discussion ou entrevues individuelles). Mais le concept de base n'est pas si nouveau : c'est celui des personas.



RENÉ GÉLINAS
CHARGÉ DE COURS À L'ÉCOLE
DE GESTION DE L'UQTR

LES PERSONAS

Le terme « persona » vient notamment de la psychologie dans une acception où un persona est le masque social, la version d'elle-même qu'une personne laisse transparaître. Dans les années 1980, le concept mute, pour les besoins du marketing, en prenant une signification apparentée à celle de « stéréotype ». Un *persona* devient une représentation simplifiée d'un groupe de personnes – un segment de marché – ayant des caractéristiques distinctes des personnes des autres segments.

À LA BASE, LA SEGMENTATION

Pour créer un persona, il faut une analyse de données (typiquement une analyse de regroupements) permettant de former des sous-groupes de personnes à partir de l'ensemble de celles qui constituent le marché cible global. L'objectif est que chaque sous-groupe soit constitué de personnes semblables entre elles tout en obtenant des sous-groupes, globalement les plus différents possible entre eux. C'est ce que l'on appelle faire de la segmentation.

Une fois les segments créés, on les examine pour identifier leurs caractéristiques intrinsèques et

distinctives. Un nom peut ensuite être donné à chacun des segments qui, avec ses caractéristiques, devient un *persona*.

Par exemple, une étude montre qu'un groupe est constitué surtout de jeunes femmes, entre 18 et 34 ans, joviales, utilisant régulièrement les transports en commun et sensibles aux impacts des changements climatiques. Le persona représentatif de ce segment pourrait alors être Catherine, dont les caractéristiques sociodémographiques, les choix de moyens de transport et les préoccupations écologiques sont ceux de ce segment.

UN COMPLÉMENT DES ÉTUDES DE MARCHÉ TRADITIONNELLES

Et les PS ? La firme Léger et le regroupement d'agences marketing Plus Company ont annoncé le déploiement de Smart Persona, « [...] un nouvel outil d'intelligence artificielle conçu pour dialoguer en temps réel avec des personas synthétiques créés sur mesure. » Cet outil, selon Léger, va révolutionner le monde de la recherche qualitative.

L'idée maîtresse reste celle de la segmentation pour créer des personas. Là où l'approche évolue, c'est que les caractéristiques des personas servent de base pour recueillir d'autres informations spécifiques et pertinentes pour chaque groupe (segment) sous étude.

Concrètement, une organisation intéressée par un tel outil fournira des données de segmen-

tation pour la création des personas. Les caractéristiques de chacun des segments seront utilisées pour en créer, sur mesure, autant qu'il est possible et utile de le faire. Ces personas seront les PS, du type de celle qui est ci-dessus personnifiée par Catherine.

INTERAGIR AVEC LES PS

La nouveauté dans l'idée de PS est l'utilisation de l'IA et de modèles conversationnels avancés spécialisés dans l'analyse de textes et capables de s'adapter à la complexité et à la richesse du langage naturel. Grâce à l'IA, l'interaction avec les PS « prend vie ». L'utilisateur ou l'utilisatrice peut leur poser des questions et les PS répondent en fonction des caractéristiques spécifiques aux segments qu'elles représentent.

Un point crucial est la provenance des informations permettant de générer les réponses. Elles proviennent de bases de données amassées au fil du temps par la firme fournissant l'accès à la technologie des PS et par ses client-es. D'autres sources de données fiables peuvent aussi être mises à contribution, comme des données additionnelles privées ou publiques, accessibles légalement, évidemment !

LA VALEUR AJOUTÉE DU CONCEPT DE PS

Les groupes de discussion traditionnels requièrent une logistique complexe : recruter les participant-es, organiser les séances, les tenir, écouter et vi-

sionner les enregistrements, compiler et analyser les données qualitatives recueillies, etc. Et vous seriez surpris du montant de la facture !

Le recours aux PS élimine cette logistique et ajoute de nombreuses possibilités. Elles peuvent prédire, simuler et justifier les choix qu'elles font, offrant ainsi l'occasion de tester rapidement de nombreuses possibilités pour des décisions routinières. C'est un avantage majeur que les approches traditionnelles ne permettent pas, du moins pour ce qui est de la rapidité, de la flexibilité et des rétroactions avec les personnes répondantes ou participantes.

Les capacités cognitives simulées par l'IA sont de plus en plus performantes. La science est encore loin de rendre obsolète la lettre « A », dans « IA », mais, en puissance de traitement de données, les capacités informatiques surpassent de loin celles de tout être vivant.

Avec les PS, l'utilisateur-trice peut poser autant de questions qu'il est nécessaire, à tout moment, et à autant de PS jugées pertinentes dans le cadre de son travail. Les questionnements peuvent porter sur des variantes de contenu pour les réseaux sociaux, sur l'image qu'elles aiment le plus pour une affiche (avec justification) ; on peut aussi leur demander de comparer et de commenter des versions différentes d'une publicité, de discuter de leur perception de certaines marques sur le marché ou encore d'analyser des textes.

Ici aussi, la facture sera salée : 20 000 \$ ou plus pour un abonnement de 6 mois selon Mme Cynthia Darisse, vice-présidente, direction générale, chez Léger.

On n'arrête pas le progrès, ni sa facturation !

SOURCES DISPONIBLES
au.gazettemauricie.com

PERSONA

Nom : Katherine
Âge : 29
Genre : Féminin
Ville : Trois-Rivières
Emploie : Graphiste et agente de bureau

PROFIL

Motivée **Extravertie**
Joviale **Conscience sociale**

KATHERINE

L'ère de l'intelligence artificielle

En 1951, une nouvelle invention fait son apparition sur la planète et révolutionne le monde informatique : l'intelligence artificielle (IA) de Marvin Minsky et Dean Edmonds. Dans ce texte, nous parcourons les différentes étapes du développement de l'IA pour ensuite questionner les perturbations possibles qu'elle causera dans un futur proche.



MICAH MANSEAU

Marvin Minsky et Dean Edmonds inventent le premier modèle IA sous le nom SNARC. Le SNARC (Stochastic Neural Analog Reinforcement Calculator) est le premier réseau de neurones artificiels. Il contenait 3 000 tubes à vide pour simuler 40 neurones. C'était une machine d'auto-apprentissage qui simulait un rat errant dans un labyrinthe.

Plus tard, d'autres logiciels ont fait surface, comme le Samuel's Checkers Player, créé par Arthur Samuel en 1952

pour jouer aux dames, et le Logic Theorist, créé par Allen Newell, Herbert A. Simon et Cliff Shaw en 1955-1956 pour imiter les compétences humaines en résolution de problèmes en démontrant des théorèmes mathématiques. De nos jours, les modèles sont plus sophistiqués. Par exemple, ChatGPT, un modèle IA créé en 2022, a environ 175 milliards de neurones artificiels et peut générer des textes, des images, du code et plus. Sora, créé en 2024, réalise des vidéos hyper-réalistes de quelques secondes. Ces modèles appartiennent à OpenAI, la compagnie d'IA ayant le plus de valeur en 2026

Comment se dessine le futur de l'IA ? D'abord, il apparaît de plus en plus que l'IA constituera une menace pour plusieurs professions dans les prochaines années. Une liste des professions en danger a été fournie par le PDG de OpenAI dans les rapports techniques

d'OpenAI et par les déclarations de Sam Altman en 2025 et 2026.

Voici le top 10 de cette liste.

1. Interprètes et traducteur-trices
2. Historien-nes
3. Personnel de cabine
4. Représentant-es des ventes (services)
5. Écrivain-es et auteur-es
6. Programmeur-euses de machines-outils (CNC)
7. Standardistes
8. Agent-es de billetterie et de voyage
9. Animateur-trices radio et présentateur-trices
10. Commis de courtage

Bien que plusieurs effets négatifs soient à craindre, comme la suppression d'emplois, la géante empreinte carbone et l'augmentation de prix de RAM, un

composant important des ordinateurs, des points positifs sont à ne pas négliger. Par exemple, si dans une entreprise l'IA se charge des tâches longues et répétitives, on peut s'attendre à un certain gain de productivité puisqu'il est alors possible de se concentrer sur des tâches plus importantes.

En conclusion, dans un futur proche, l'intelligence artificielle pourrait être un atout ou une menace, tout dépendant de son utilisation. En effet, plusieurs personnes, des écrivains ou des écrivaines par exemple, pourraient être affectées par la suppression de leur profession. D'un autre côté, on sait qu'elle permettrait d'augmenter la productivité. Il serait intéressant d'analyser aussi ses effets au quotidien, dans notre vie de tous les jours. 📧

Une scène pour dire, comprendre... et grandir

« Nous sommes très fiers d'offrir aux jeunes la chance de faire partie de Jeunes reporters, je crois que l'écriture est un moyen d'expression exceptionnel. Les jeunes sortiront grandi-es de cette belle aventure. Et, dans ce projet comme dans le théâtre, il n'y a rien qui me fait plus plaisir que de voir l'étincelle de fierté dans chacun et chacune des jeunes qui s'impliquent, dans un but commun, autour d'une passion commune. Après 28 ans à voir naître des étincelles, je vous affirme que je suis privilégiée de vivre ces aventures avec eux. »

– Claudie Lévesque, coordonnatrice, Maison des jeunes Entrado

CHLOE AESCHIMANN ET CORALIE PLAMONDON

À la Maison des jeunes Entrado, le théâtre est bien plus qu'un spectacle : c'est un espace de parole, de réflexion et de transformation. Depuis plus de 25 ans, des jeunes y vivent une expérience qui laisse des traces bien au-delà des projecteurs.

Le théâtre de la Maison des jeunes Entrado a débuté dans le quartier Saint-Sacrement en avril 1998. D'abord appelé « Les archanges » et maintenant « La troupe », sa mission est de faire de la prévention, de faire réfléchir sur des sujets tabous et des enjeux sociaux qui touchent les jeunes et les moins jeunes. C'est du théâtre à caractère social.

La troupe apporte aussi des bienfaits aux participant-es. D'abord une activité où le plaisir est toujours au rendez-vous, elle permet de développer la confiance en soi et l'esprit d'équipe. Chaque année les jeunes ressortent grandi-es de cette expérience enrichissante et il n'est pas rare que d'ancien-nes participant-es reviennent exprimer que cette expérience a marqué leur vie. Il y a un avant et un après cette expérience.

Mais qui sont ces comédien-nes ? Et surtout qui est à l'origine de l'écriture de ces pièces ? La troupe est constituée d'adolescent-es, de jeunes adultes, d'intervenante-es et de bénévoles. L'autrice de la majorité des pièces est Claudie Lévesque qui est également metteuse en scène avec Jean-Sébastien Martel, technicien en éducation spécialisé à la Maison des jeunes. Au fil des années, plu-



Le groupe de la Maison des jeunes Entrado se joint aux Jeunes reporters, afin de vous informer en mots et en images de leur démarche théâtre.

PHOTO : ISABELLE PADULA

Sur scène comme en coulisses, la Troupe Entrado aborde des enjeux sociaux et tabous, offrant aux jeunes une expérience enrichissante et transformatrice.



PHOTO : GRACIEUSETE

sieurs personnes se sont jointes à elle, telles que Caroline Turgeon (qui est à l'origine de son goût d'écrire), Mathieu F. Brunelle, Greg Fillion, Vicky Côté, Michael Perron et Dji. Claudie s'inspire de son vécu d'intervenante : après 28 ans, elle en a long à raconté.

Cette année, on vous prépare tout un spectacle. Claudie et Jean-Sébastien sont aux commandes pour nous guider dans cette belle expérience. Nous nous transformerons en jeunes reporters afin de vous informer en mots et en images de cette démarche.

D'ici là, suivez-nous dans les pages de *La Gazette* : en coulisses, en répétition, sur scène, bref là où tout prend vie en mots et en images. 📧

Avec une approche participative et soutenue par des professionnel-les et formateur-trices, le LAB des jeunes reporters propose aux jeunes de la région de ne pas être seulement des consommateur-trices et producteur-trices de contenu de divertissement mais de devenir des réalisateur-trices de contenu d'actualités. Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du Programme pour une jeunesse bien informée.

Le sommeil, nouveau défi de santé publique

Insomnie, fatigue chronique, dépendance aux somnifères : le sommeil semble aujourd'hui l'un des grands problèmes de santé de notre époque. Dans un épisode récent de *La tête dans les nuances*, l'animateur Robert Aubin s'est penché sur cette question en compagnie de trois spécialistes du sommeil : la psychologue Évelyne Touchette, la professeure Caroline Arbour et la conseillère en sommeil Chantal St-Onge. À travers leurs échanges, les expertes ont exploré les causes modernes des troubles du sommeil, leurs répercussions sur la santé et les pistes pour retrouver un repos réparateur.



DJOCARI LAURIS THÉODORE
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

APPRENDRE À DORMIR

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, dormir n'est pas seulement un processus automatique. « C'est une bonne nouvelle qu'on puisse apprendre à dormir », explique Évelyne Touchette, professeure en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Selon elle, le sommeil repose sur des mécanismes biologiques influencés par l'environnement et les habitudes de vie.

Dès l'enfance, les comportements et les routines jouent un rôle déterminant dans la qualité du sommeil. L'exposition à la lumière, les interactions sociales et les périodes d'activité influencent les cycles naturels du corps. « On a une nuit qui ressemble un peu à notre journée », souligne la chercheuse. Ainsi, une journée marquée par le stress, les stimulations constantes et le manque de pauses risque de se traduire par une nuit agitée.

UNE SOCIÉTÉ QUI DORT MOINS

Les données scientifiques montrent que la durée moyenne de sommeil a diminué au cours des dernières décennies. Selon Caroline Arbour, professeure à l'Université de Montréal et spécialiste du sommeil, plusieurs facteurs expliquent cette tendance : « On vit actuellement dans une société où il y a une culture de performance », explique-t-elle. Dans ce contexte, de nombreuses personnes n'hésitent

pas à réduire leurs heures de sommeil pour terminer un projet ou prolonger leurs activités. Les technologies jouent également un rôle important. L'exposition constante aux écrans et aux stimulations numériques complique la transition vers le repos. « On est sursollicité par les écrans et les stimuli », note la chercheuse.

La vie urbaine peut aussi perturber le sommeil : bruit, pollution lumineuse et rythme accéléré contribuent à diminuer la qualité du repos.

L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Face à ces défis, les spécialistes insistent sur l'importance de ce qu'on appelle « l'hygiène du sommeil », un ensemble d'habitudes favorisant un repos de qualité.

Pour Chantal St-Onge, conseillère à la Fondation Sommeil, ces habitudes commencent dès le matin. « Se lever toujours à des heures régulières, se coucher toujours à des heures régulières », indique-t-elle.

L'exposition à la lumière naturelle, l'activité physique et la gestion du stress durant la journée jouent également un rôle crucial. La caféine, par exemple, devrait être consommée principalement en début de journée : « Deux cafés par jour maximum », recommande Mme St-Onge. Le soir venu, la transition vers le sommeil devrait se faire progressivement grâce à la diminution des stimulations et à des activités calmes.

LE PIÈGE DU MANQUE DE SOMMEIL

Réduire son temps de sommeil pour être plus productif-tives peut sembler efficace à court terme, mais les conséquences peuvent être impor-

tantes. Selon Caroline Arbour, même une petite privation peut avoir des effets durables. « Se priver d'une heure de sommeil par rapport à nos besoins physiologiques, ça nous prend quatre jours à s'en rétablir sur le plan cellulaire », souligne-t-elle.

Le manque de sommeil affecte la concentration, l'humeur et la capacité à gérer le stress. À long terme, il peut également fragiliser le système immunitaire et augmenter les risques de maladies.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Les spécialistes rappellent aussi que les troubles du sommeil sont nombreux et parfois méconnus.

L'insomnie demeure le problème le plus fréquemment rapporté, mais d'autres troubles peuvent également perturber le repos. « L'insomnie, l'apnée du sommeil, les jambes sans repos », énumère Chantal St-Onge. Certaines personnes souffrent également d'hypersomnie, un trouble qui provoque une fatigue persistante malgré de longues périodes de sommeil.

Dans tous les cas, les expertes encouragent les personnes concernées à consulter afin d'obtenir un diagnostic adéquat.

REDONNER AU SOMMEIL SA PLACE

Au fil de la discussion, un message s'impose : le sommeil ne devrait pas être perçu comme une perte de temps, mais comme un pilier essentiel de la santé. « Le sommeil, c'est une bénédiction », rappelle Chantal St-Onge.

Dans une société souvent dominée par la performance et la productivité, redonner de l'importance au repos pourrait bien être l'un des défis majeurs des prochaines années. 📺

Échos du panel



Évelyne Touchette
« On devrait accorder plus de temps au sommeil chez l'enfant avant de courir vers les diagnostics. »



Caroline Arbour
« Se priver d'une heure de sommeil peut demander jusqu'à quatre jours pour récupérer sur le plan cellulaire. »



Chantal St-Onge
« Dans notre société, c'est presque bien vu de ne pas dormir. (...) « L'avenir appartient à ceux qui dorment bien. »

LA TÊTE DANS LES NUANCES EST DISPONIBLE EN FORMAT BALADO ET VIDÉO AU gazetteauricie.com OU SUR VOTRE PLATEFORME AUDIO PRÉFÉRÉE



MARIE-LOUISE TARDIF

Députée de Laviolette-Saint-Maurice
Adjointe parlementaire du ministre des Ressources naturelles et des Forêts

☎ 819 539-7292

✉ marie-louise.tardif.lasm@assnat.qc.ca

📍 695, avenue de la Station, 3^e étage, bureau 301
Shawinigan (Québec) G9N 1V9



À l'écoute de vos besoins

Les vins d'érable de la Ferme du loup

En quelques années, la Ferme du loup, à Saint-Paulin, a fait sa marque sur les tables gastronomiques de la province. Il faut croire que tout était aligné dans les astres pour donner l'envie aux épicurien-nes de découvrir le vin d'érable, aussi appelé « acer ».



GENEVIÈVE QUESSEY
JOURNALISTE
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL

« Je fais des alcools fermentés depuis toujours pour ma consommation personnelle, et dès l'acquisition de l'érablière, en 2005, j'ai commencé à faire des tests avec de l'érable. C'est quand Clara, ma partenaire en affaires et dans la vie, s'est jointe au projet en 2012, qu'on s'est mis à envisager sérieusement de développer des vins d'érable », raconte Patrice Plouffe, copropriétaire de la Ferme du loup avec Clara Bonnes.

Leur permis de fabrication d'alcool a été accordé en 2022. Quatre ans plus tard, le joli loup de leur étiquette a déjà conquis bien des cœurs. Leurs vins d'érable secs, pétillants, de type vermouth ou apéritif madéré, se retrouvent à la carte de plusieurs restaurants, dont l'Auberge Saint-Mathieu à Saint-Mathieu-du-Parc, Épi, buvette de quartier à Trois-Rivières, et Bivouac, à Montréal.



Patrice Plouffe et Clara Bonnes, copropriétaires de la Ferme du loup à Saint-Paulin.

Le premier vin d'érable a été lancé en 1996 par le Domaine Vallier Robert (autrefois Domaine Acer). L'industrie est toute jeune, et ses produits, encore méconnus.

Acer, vin d'érable, mais quelle est la différence ? « C'est la même chose, explique Patrice

Plouffe. Il y a deux ans, on s'est réunis entre producteurs de vin d'érable et on a décidé d'adopter le nom "acer", en référence au nom botanique de l'érable, pour les distinguer. Les vins d'érable sont produits avec la technique de vinification du vin, mais au lieu du raisin, on emploie du sirop d'érable. »

Pour faire en sorte que le produit soit sucré ou plutôt sec, Patrice Plouffe fait bouillir plus ou moins longtemps son eau d'érable pour la concentrer en sucre. Juste avant qu'elle ne devienne sirop, il la transfère dans des cuves en inox et ajoute de la levure.

« On pourrait faire fermenter le vin d'érable en fûts de chêne, mais personnellement, ajouter un goût de bois à mes produits, ce n'est pas ce que je recherche pour l'instant », dit Patrice Plouffe. Toute la sève d'érable entrant dans les produits de la Ferme du loup est tirée de son érablière de 5 000 entailles, qui s'étend sur 80 hectares.

Si le sirop qui présente des défauts de goût peut être utilisé en distillerie, ce n'est pas idéal pour les vins d'érable, explique Patrice Plouffe. « Il est très important d'avoir un bon sirop à la base. Selon sa couleur et ses arômes, on va l'utiliser de différentes manières. Je fabrique des "Pet Nat" (pétillants naturels) selon la méthode ancestrale, en embouteillant avant que la fermentation soit terminée, ce qui capture le gaz carbonique dans la bouteille. Certains sont infusés à la rose, d'autres à la rhubarbe. Je fais aussi du vin de type vermouth, un peu amer, dans lequel ont macéré des aromates, cueillis à proximité de l'érablière. »

Même si la même technique est utilisée pour fabriquer vin de raisin et vin d'érable, les défis ne sont pas les mêmes. Faire fermenter l'érable est plus difficile. « L'enjeu, c'est d'avoir une fermentation complète pour arriver à 15 % d'alcool, explique Patrice Plouffe. Par

contre, contrairement au vin de raisin, l'érable ne s'oxyde pas vraiment, alors on ne risque pas de le voir se transformer en vinaigre. »

En plus de ses produits alcoolisés, la Ferme du loup produit des sirops d'érable infusés aux conifères ou au champignon chaga, ainsi que du sirop fumé. Son sirop d'érable a été récompensé de plusieurs médailles d'excellence au cours des dernières années.

Patrice Plouffe continue ses expérimentations. Il pourrait bien prochainement mettre sur le marché un produit de type saké, cet alcool fort japonais à base de riz. « Ça ne sera pas fait de riz et on ne l'appellera pas saké, mais je fais des tests avec des levures employées traditionnellement dans la fabrication du saké. Les vins qu'on fait vont toujours bien avec les sushis, mais celui-là devrait se prêter particulièrement à ce genre d'accords », dit Patrice Plouffe. 9



PHOTO : LA FERME DU LOUP

Les vins d'érable, ou « acers », de la Ferme du loup, de Saint-Paulin.

LA CRIDILLERIE
COMMUNAUTÉ CRÉATIVE

16 avril à 19h

RACINES MÉTISSEES ET CONTES VOYAGEURS

Gratuit

1623, avenue St-Marc, Shawinigan

Avec la participation financière de : Québec, Ville de Pasaj & Culture

MAISON DES FAMILLES DE MASKINONGÉ
75 AVENUE. ST JACQUES. LOUISEVILLE (QUÉBEC)

La fabrique de liens

Viens tisser ta communauté!

OUVERT À TOUS. ON VOUS Y ATTEND POUR VOUS ENTENDRE !

Atelier d'écriture : 18 avril 10h à 12h

Atelier d'Arts visuels : 25 avril 9h à 12h

Atelier d'arts oratoires : 16 mai 10h à 12h

Ce projet a reçu un appui financier dans le cadre de l'Entente sectorielle du développement de la culture en Mauricie.

ENTENTE SECTORIELLE DE DÉVELOPPEMENT DE LA CULTURE, Ville de Pasaj & Culture, MAIRIE DE LOUISEVILLE

Mystoires

En Mauricie et dans les environs, on retrouve une multitude de bâtiments patrimoniaux. Ils font de notre territoire un vivier patrimonial. Mais, connaissez-vous vraiment ces édifices qui font la fierté de notre région ?



Solution du numéro précédent :

La vieille prison de Trois-Rivières a été en opération entre 1822 et 1986. C'est en 1804, que le Parlement du Bas-Canada vote une loi sur la construction de prisons à Québec et Montréal. Les citoyens de Trois-Rivières font ensuite pression sur la Chambre d'assemblée du Bas-Canada dans le but d'avoir leur propre prison. La loi sur la construction à Trois-Rivières est adoptée en 1811. On offre à François Baillairgé, qui avait construit la prison de Québec de concevoir les plans et de réaliser le devis. L'année suivante la construction débute. Elle est terminée en 1822. Des modifications sont apportées depuis son entrée en fonction officielle en 1822 telles que l'installations des grillages de fer sur les fenêtres en 1835, la modernisation des latrines en 1887, l'éclairage électrique en 1898-1899, le chauffage à eau chaude en 1901, la disparition du clocheton et l'agrandissement des fenêtres étroites du rez-de-chaussée au début du XX^e siècle. Les divisions intérieures sont demeurées identiques. Elle est classée immeuble patrimonial le 5 mai 1978 et ferme en 1986, ce qui en fait l'institution carcérale la plus longuement utilisée du Canada. Elle est intégrée au musée Pop, où elle sert de centre d'interprétation sur l'univers carcéral.



Où retrouve-t-on cet élément du patrimoine trifluvien ?
Solution dans la prochaine édition et dans la rubrique Jeux d'esprit au gazettemauricie.com



INVITATION

Visite architecturale insolite : 12 avril 2026 à 14 h
Hôtel Oui Go ! (entrée principale)
10 \$ par personne, gratuit pour les membres.

Visitez le <https://patrimoine3r.quebec>

POUR INFORMATIONS ET DEVENIR MEMBRE ➔



VOXGAZETTE.COM

Pour consulter et ajouter les activités près de chez vous...

GRATUITEMENT !

RECHERCHER UN ÉVÉNEMENT 🔍

INSCRIRE UN ÉVÉNEMENT ✎



CENTRE D'EXPOSITION LÉO-AYOTTE
leo-ayotte.ca

PASSEPORT POUR le Maroc

Du 2 avril au 10 mai 2026
Centre des arts de Shawinigan



L'ERREUR EST AUBAINE :
Les mémoires de l'eau
Marwan Sekkat



OEIL POUR OEIL
Sfiya



MAGRÉBEC
2Fik

Partagez ou empruntez une auto à Trois-Rivières



Rejoindre LocoMotion Trois-Rivières, c'est

Avoir accès à un réseau de voitures à emprunter

ou

Optimiser sa voiture et recevoir une contribution (\$)



+

Contribuer à la mobilité durable



Participer à un projet local



Profiter d'une couverture d'assurance pour chaque emprunt/prêt

Des questions?

Écrivez au comité local!
troisrivieres@locomotion.app



Scannez pour en savoir plus

info.locomotion.app/trois-rivieres

