

ENTRÉE

LIBRE

Pâques!



La violence aux personnes âgées :

Une réalité à changer

Malgré l'habitude, qu'a notre société de mettre un individu dans la catégorie des « vieux » après un certain âge (65 ans par exemple), le vieillissement est un phénomène graduel qui varie énormément d'un individu à l'autre. Il n'est souvent même pas perçu par la personne qui vieillit... à moins que les autres commencent à la traiter différemment.

De là peut naître l'âgisme : la discrimination fondée sur l'âge. Et l'âgisme est la toile de fond des situations d'abus envers les aînés et les aînées.

Ne fermons pas les yeux sur les abus

Selon Santé et Bien-Être Canada, il y a environ 40 000 personnes âgées de plus de 60 ans qui sont victimes de mauvais traitements au Québec. La situation est particulière puisque les abuseurs les plus constants sont les mem-

bres mêmes de la famille de l'aîné et de l'aînée.

Les abus les plus fréquents semblent être la fraude, l'intimidation et l'abus de confiance. Le problème, c'est que les personnes abusées sont généralement peu disposées à porter plainte. Elles ne veulent pas nuire à leurs proches, ni briser les seuls liens affectifs qui leur reste. Elles se sentent démunies et connaissent mal les ressources qui peuvent les aider.

Quant aux institutions, ils seraient le foyer de 43,3 % des cas de violence aux aînés. Devant toutes ces constatations, nous ne pouvons fermer les yeux. Ça nous concerne.

La première forme de violence que nous reconnaissons habituellement, est celle véhiculée par les médias, par la télévision surtout, où la violence est en fait beaucoup plus présente et plus frappante que dans la réalité. Cela ne peut qu'engendrer la

peur du crime et l'isolement de personnes âgées qui finissent par se retirer de la société.

La réalité, c'est que la violence a plusieurs formes et plusieurs visages qu'il faut apprendre à reconnaître. En voici quelques exemples : un locateur qui abuse financièrement de certaines situations, les menaces ou le chantage de proches concernant un testament, la négligence de soignants touchant la santé ou la propreté, la manipulation par les émotions (« si tu veux demeurer avec nous... »), la bousculade, etc.

Comité sur la violence faite aux aînés

L'AQDR de Sherbrooke (Association québécoise pour la défense des droits des retraité-e-s et pré-retraité-e-s) a formé un comité sur la violence faite aux aîné-e-s et s'apprête à faire une tournée parmi différents groupes de la région afin de les sensibiliser et de les informer sur les moyens de prévention et d'action contre la violence.

Le Comité-violence de l'AQDR fait également partie de la Table régionale de concertation sur la violence. Cette table est formée d'intervenants des CLSC, des centres d'accueil, du Curateur public, de la Sûreté du Québec, etc.

Ensemble, nous espérons restreindre ce fléau. On a besoin de chacun de vous.

Josée Trudel
Association québécoise pour
la défense des droits des
retraité-e-s et pré-retraité-e-s
Tél.: 829-2981

Sommaire

- Prévention du suicide p. 2
- RAME : pour monoparentales p. 3
- Spécial 8 mars p. 6
- Spécial international p. 7-14
- Camping Le soulier vert p. 17

Livres demandés pour les détenus

Plusieurs détenus de la prison Talbot aimeraient recevoir des livres et des bandes dessinées. Pour les livres, il y aurait une préférence pour des sujets à la fois intéressants et éducatifs. Il faudrait aussi que ce soit un style d'écriture simple, accessible et sans lourdeur.

Pour information :

Mme Desrosiers
Tél. : 820-3100 poste 244

Cueillette de jouets

Je suis, à la recherche de personnes charitables qui seraient prêtes à se départir de leurs jouets. Tous ces jouets seront envoyés dans un camp d'été qui donne priorité aux familles à faibles revenus. C'est le camping LE SOULIER VERT.

Les seuls critères exigés : qu'ils soient en bon état ou avec des défauts minimes et, bien sûr, qu'ils ne soient pas dangereux pour les enfants. Vous n'aurez qu'à appeler et j'irai les chercher.

PIERRE :
Tél. : 563-0665



Photo : Gaétanne Glaude

Comment peut-on faire du mal à ces personnes qui méritent notre respect ?

QUE DIEU VOUS BÉNISSE DE SON AMOUR
(Le Père Noël)

Éditorial

Fiscalité québécoise

Un système masqué

Récemment, le gouvernement du Québec a publié un document concernant la fiscalité s'intitulant « Vivre selon nos moyens ». De plus, une commission parlementaire sur cette question a débuté ses travaux au début du mois de février 1993.

Mais voilà que le gouvernement a choisi, délibérément, de ne pas faire de débat public, large et démocratique, sur l'ensemble de notre système fiscal mais restreint l'exercice aux finances publiques actuelles (revenus et dépenses) et ce, dans les cadres du régime fiscal actuel. Alors, si vous pensez que le régime fiscal québécois actuel n'est pas juste, on vous répondra que ce n'est pas de cela qu'on discute...

Pourtant, sans nier les difficultés financières de l'État québécois, mentionnons quelques éléments ayant contribué à cette situation :

1. le taux de chômage élevé et persistant (moins de revenus en impôt et plus de dépenses en programmes sociaux);
2. la baisse du taux d'imposition sur les revenus élevés (de 33 % en 1985 à 28 % actuellement);
3. les nombreux abris fiscaux pour les particuliers (les REÉR seulement privent le trésor québécois de plus de 400 millions de dollars et ... le Fonds de solidarité de la F.T.Q. d'environ 25 millions) et échappatoires fiscales pour les compagnies;
4. etc.

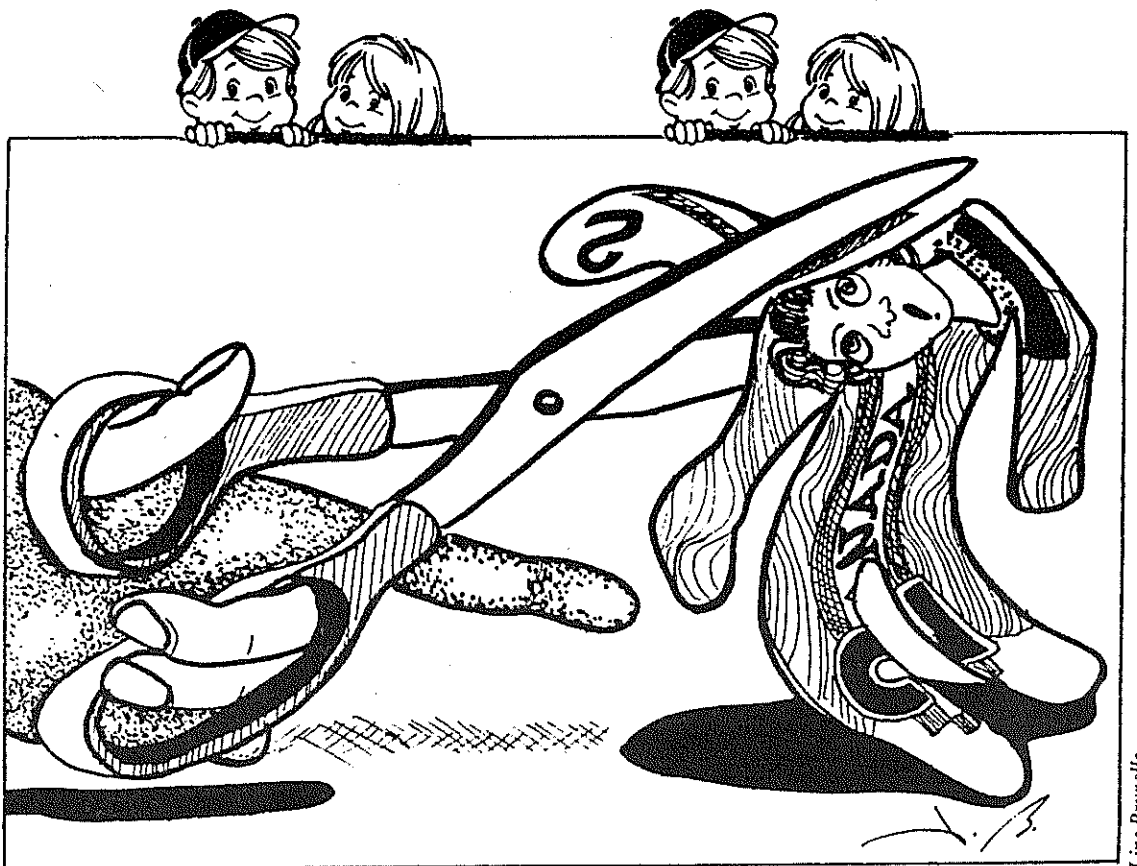
D'entrée de jeu, le gouvernement a dé... es couleurs puisqu'il veut sabrer dans les dépenses... introduire des « tickets modérateurs » haussier le... privatiser certains services, etc. Voilà la mas... ent veut nous faire brailler sur son déficit... liquer sa médecine de coupures et de gestu... économique basé sur le principe de « Au plus f...

Mais comment espérer une jus... e social et économique basé sur l'in... est-elle pas seulement qu'un refl... vivons ? Si oui, alors ce systè... ment, à lui qu'il faut s'at... À quand allons nous nous enfe...

Pour une vé... tion d'un sys... tice sociale.



L'équipe d'action



Line Brunelle

Prévention du suicide

Quoi de plus délicat que de glisser dans une conversation le mot suicide. Vous en doutez ? Essayez-le et vous verrez votre sujet s'épuiser au bout de quelques minutes !

C'est pourquoi, il nous apparaît important de vous communiquer quelques informations qui vous seront utiles si cette situation se présente dans votre entourage.

Attention aux messages

Si nous sommes attentifs aux gens qui nous entourent, nous nous apercevons que ceux-ci nous communiquent, par différents moyens, des messages de toutes sortes et parfois ces messages portent des intentions claires de suicide.

On peut regrouper ces messages en trois catégories : les messages directs, les messages indirects et les comportements.

Dans les messages directs, la personne parle clairement de son intention de se suicider. Les exemples rattachés aux messages directs sont : « Je vais me suicider », « Je vais me tuer »...

Les messages indirects sont des messages flous qui nous permettent de deviner les intentions de la personne. En voici des exemples : elle donne des objets qu'elle aime, elle s'intéresse aux armes à feu, aux médicaments, elle parle d'elle-même au passé...

Puis, il y a des comportements que l'on peut retrouver chez une personne suicidaire : changement d'humeur, manque d'appétit, trouble du sommeil...

Il est évident qu'une personne n'est pas forcément suicidaire si un seul de ces signes se manifeste. Par contre, plus une personne présente de ces signes, plus il est important de vérifier si cette personne pense au suicide.

Parlez ouvertement de suicide

Maintenant, regardons comment intervenir auprès de ces personnes. Quand une personne nous parle de son intention de se suicider, il est important de rester calme et d'être rassurant. Il faut parler du suicide directement avec la personne.

De plus, il faut permettre à la personne d'exprimer ses émotions. Il est important d'impliquer d'autres personnes car, intervenir seul peut devenir rapidement épuisant. Pensez aux ressources disponibles : hôpitaux, CLSC, Carrefour intervention suicide, etc.

En résumé, il est important de lui transmettre de l'espoir et de lui montrer qu'il existe d'autres moyens que le suicide pour se sortir de sa situation.

Sylvain Paquette
Carrefour intervention suicide
Tél.: 564-1664

Journal communautaire

ENTRÉE LIBRE

journal bimestriel
187 Laurier
local 317 (3^e étage), J1H 4Z4
Tél.: 821-2270

AMECO Association des médias écrits communautaires du Québec

Le journal se veut une alternative aux journaux existants. Ses priorités sont :

Desservir les intérêts des gens moins favorisés économiquement, socialement, culturellement, politiquement et qui ne possèdent peu ou pas de pouvoir réel dans leur milieu de vie...

Favoriser la circulation du point de vue des organisations luttant pour l'amélioration de nos conditions de vie et de travail en général.

Dessins :

Line Brunelle
Freddy Tremblay

Équipe de rédaction :

Johanne Bemier
Normand Gilbert
Gaétane Glaude
Pierre Lagueur
Alain Poirier
Josée Roy

Collaborateurs, Collaboratrices

Maurice Bédard
Julie Blanchard
Charles Brousseau
Gérard Côté
Michel Coulombe
Sylvain Distefano
Geneviève Drapeau
Cynthia Eiriah
François Faucher
Julie Ferland

France Gallacher

Jeannine Godin
Gauches Johnson
Sylvain Landry
Georges Lassonde
Manon Leblanc
Ross Lessard
Jo Ann Lévesque
Annabel Moya Santos
Kiet Ngo
Sylvain Paquette
France Paradis
Micheline Plante
Denis Poudrier
Annette Pydops
Armand Rosso
André Roux
Marielle Saint-Louis
Carole Tatlock

Clément Trudel

Josée Trudel
Nathalie Vincent
Gloria Volland
Atahualpa Yupangui

Éditeur : La Voix Ferrée

Impression : The Record

Mise en page assistée par ordinateur :

Coopérative *Info* Infographe
Distribution : Distributions publicitaires
Estric

Courrier de 2^e classe : Enregistrement #7082

Dépôt légal quatrième trimestre 1992 :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Territoire de distribution gratuite délimité par les rues Queen et St-Joseph (ouest), Le Phare (sud), la rivière St-François (est).



Pour les familles monoparentales, le RAME est là !

En 1974, à Sherbrooke, des mères célibataires décident de se regrouper afin d'échanger sur leur vécu. Grâce à l'aide financière provenant de diverses sources, le regroupement se structure de plus en plus. En 1978, il s'incorpore sous le nom de REMCE : Réseau d'entraide des mères célibataires de l'Estrie.

Afin de rejoindre l'ensemble de la population monoparentale, le groupe décide, en 1981, d'accueillir toute personne, homme ou femme, qui a la charge d'un ou de plusieurs enfants.

Le REMCE devient alors le RAME, soit : le Réseau d'appui aux familles monoparentales de l'Estrie.

Le RAME est un organisme d'éducation populaire qui vise à améliorer les conditions de vie des familles monoparentales de la région.

L'organisme est un lieu où les familles monoparentales reçoivent l'aide, le support et l'entraide dont elles ont besoin.

Portrait de la monoparentalité

La monoparentalité n'est plus une situation marginale. En Estrie, on compte 6 175 familles monoparentales dont 84 % ont une femme comme chef de famille. De ces familles, on compte 8 915 enfants, dont 5 665 d'entre eux sont considérés comme vivant sous le seuil de la pauvreté.

La pauvreté, l'isolement, les pressions psychologiques et émotives entraînent trop souvent ces familles dans une situation familiale précaire.

C'est pourquoi, le Réseau d'appui aux familles monoparentales de l'Estrie offre différents services afin d'améliorer

les conditions de vie individuelles et collectives.

Services offerts

Ces services sont :

- un service de relation d'aide, de support et d'accompagnement;
- une halte-garderie dépannage;
- un service de garde de fin de semaine;
- des conférences chaque deux semaines;
- un café-rencontre hebdomadaire;
- des groupes d'entraide;
- un centre de documentation;
- certaines activités de loisirs.

Pour plus d'information :

RAME
584 rue London
Tél.: 822-3451

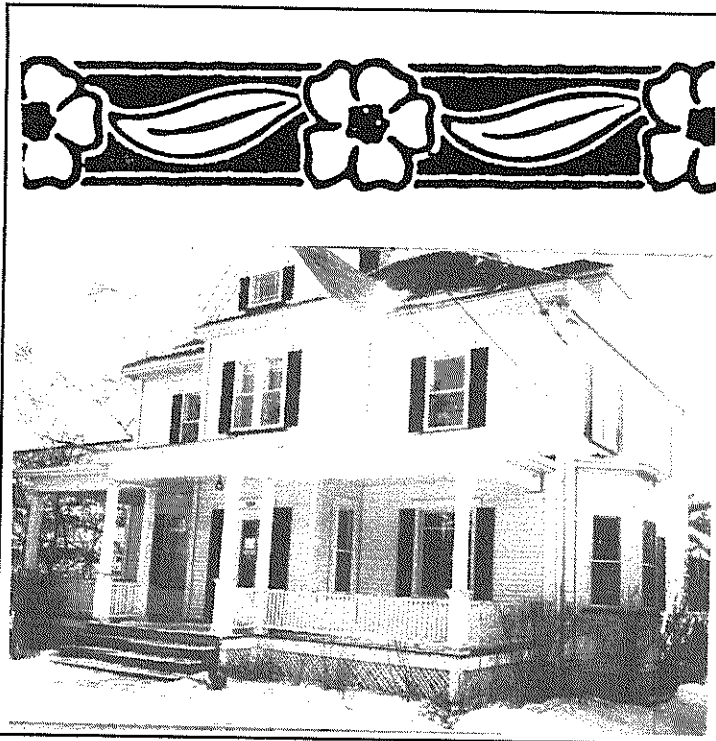


Photo : Pierre Laqueux

À l'intérieur de cette belle maison de la rue London, le RAME vous offre de bons services.

Un groupe d'achats économique

Nous sommes des personnes qui se regroupent afin de bénéficier au maximum des meilleurs spéciaux dans la circulaire de nos marchés d'alimentation.

À partir d'une caisse commune, nous achetons ensemble des produits non périssables, pour économiser sur notre facture d'épicerie. Pour nous, c'est une façon de s'entraider pour mieux faire face à nos fins de mois difficiles.

Le groupe se rencontre régulièrement pour décider des achats, se partager les tâches et découvrir de nouvelles au-

baines. Le groupe, c'est plus que ça : non seulement on économise mais on rencontre de nouveaux visages tout en se donnant un sérieux coup de main.

Contactez-nous :

Angèle Lamirande,
coordonnatrice
de Famille Espoir
890 Bertrand, app. 1
Sherbrooke
569-7923

Un guide pour réduire vos factures d'électricité

L'ACEF-Estrie a produit un guide révélant des trucs et des conseils pour réduire au maximum vos dépenses d'électricité. Ce livret de 40 pages est disponible au coût de 1 \$.

Les conseils touchent les domaines suivants :

- le chauffage;
- l'eau chaude;
- les appareils ménagers;

- l'isolation;
- l'éclairage;
- le choix du logement.

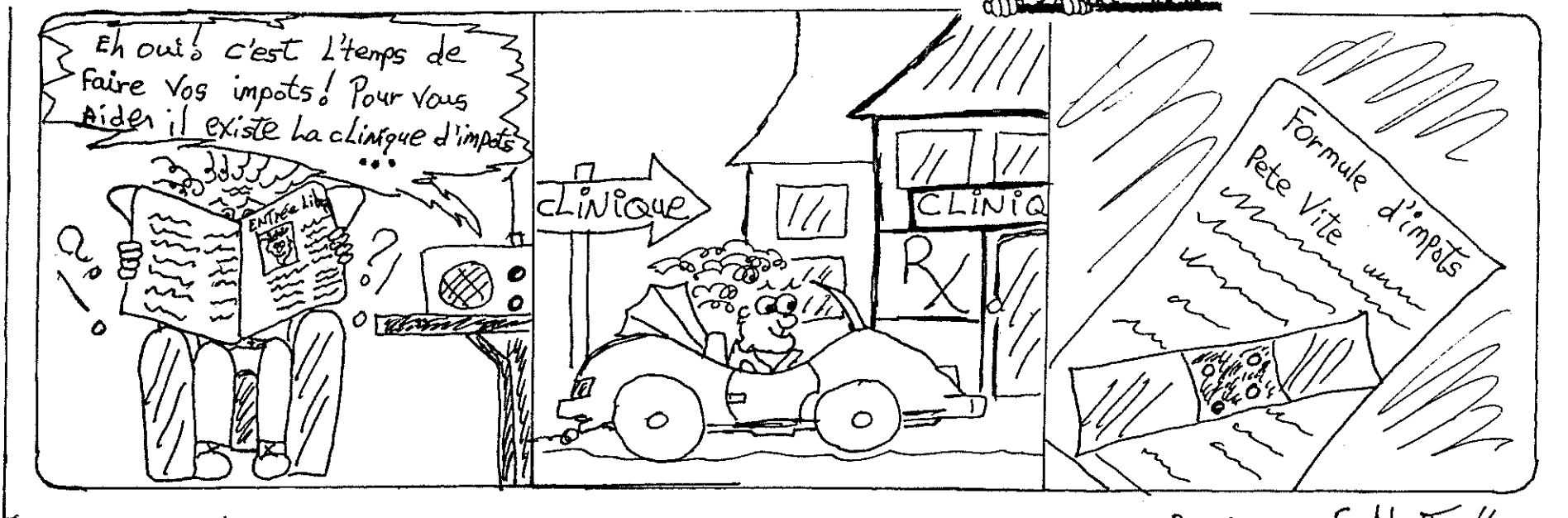
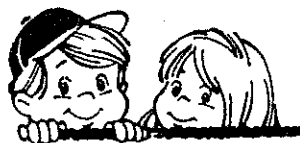
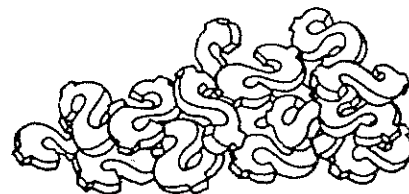
Les cliniques d'impôt 1993

Le Service budgétaire populaire de l'Estrie commence, présentement, sa sixième édition des cliniques d'impôt. À l'aide des bénévoles, notre organisme aide les gens à faible revenu à compléter leurs déclarations de revenus.

Les cliniques se dérouleront les quatre premiers mercredis du mois de mars, soit les 3, 10, 17 et 24 mars 1993, de 9 h à 21 h à la salle St-Michel (sous-sol de la cathédrale).

Pour information :

Annabel Moya Saltos
Julie Ferland
Cliniques d'impôt 1993
Service budgétaire populaire
Tél.: 563-5473



Dessin par: Freddy Tremblay

Une mission d'amour et de réconfort

L'organisme Les Petits Frères des Pauvres a à coeur le bien-être des gens du quatrième âge vivant seuls, souvent démunis et qui se retrouvent parmi les plus pauvres affectivement. Leur mission consiste donc à remédier à la solitude des personnes âgées en leur donnant amour et réconfort.

Les Petits Frères sont conscients que, pour tous et chacun, il est difficile de vivre dans la solitude. Se retrouver seul un jour, ça va; deux jours, ça peut s'endurer, cependant, si la solitude devient une habitude, cela devient INSUPPORTABLE.

C'est donc pour cette raison que l'organisme existe et qu'il a tant à coeur d'aider les personnes âgées qui en souffrent.

La charité des bénévoles

Les Petits Frères des Pauvres comptent une trentaine de bénévoles qui s'impliquent, de différentes façons selon leur disponibilité. Ils ont tous comme objectif premier de créer un lien d'amitié et de confiance avec la personne âgée dans le plus grand souci du respect de la personne et d'eux-mêmes.

Les bénévoles deviennent des confidents, des écoutants naturels, des amis, mais bien plus fort que cela, ils deviennent, pour eux, leur unique famille.

L'activité première des Petits Frères consiste à assurer une présence à nos vieux amis en allant les rencontrer chez eux. Néanmoins, ils leur arrivent de faire d'autres activités avec les personnes âgées telles que : le camp d'Oka (18 au 22 février), les parties de cartes à

tous les mercredis après-midi, la cabane à sucre qui aura lieu au mois de mars.

À certaines occasions, nous invitons nos amis à venir prendre un repas avec nous. D'autres activités ponctuelles s'ajoutent à cette liste.

Nous serons les aînés de demain

Les Petits Frères des Pauvres sont essentiels puisqu'ils veulent montrer, à tout le monde, que le problème de la vieillesse, c'est l'affaire de tous.

Eh oui ! Il est grand temps que l'on réalise, qu'un jour, c'est nous qui passerons par là. C'est nous qui aurons besoin des plus jeunes. Alors, pourquoi

ne pas prendre de temps pour nos aînés ?

Nous devons nous rendre à l'évidence qu'une personne âgée est irremplaçable, elle est si riche à l'intérieur et a tant à

nous donner. Au fond, la seule chose qu'elle demande, c'est d'être aimée et comprise.

Nathalie Vincent
Stagiaire chez

Les Petits Frères des Pauvres

Pour les assistés sociaux

Si tu t'interroges sur certaines décisions prises par ton agent et qui te semblent injustifiées, alors contacte-nous. Nous sommes là pour défendre les droits des assistés sociaux qui, trop souvent, sont pénalisés injustement.

GARDS
564-4418

Le Bal de la contestation

Les groupes populaires et communautaires de la Coalition régionale contre la réforme de l'assurance-chômage ont démontré que même face aux attaques, la dignité des sans-emploi peut être sauvegardée. Ils se sont en effet rassemblés le 29 janvier dernier pour manifester leur désaccord dans un esprit de fête.

L'organisation d'un bal des guénilloux et d'une soupe populaire devant un bureau de chômage était dans le but de démontrer à quel état les mesures (C-105) pourraient nous réduire si étaient appliquées. La réussite de l'activité démontre bien que l'opposition est présente et que les pressions populaires pourront faire reculer le gouvernement dans son projet.

Les représentants et représentantes ont expliqué que leurs organismes ne peuvent accepter le projet de réforme qu'il soit modifié ou non. Leur volonté était de faire pression sur les députés conservateurs du Québec qui étaient cette journée-là, caucus provincial.

Ils et elles affirment que d'autres alternatives que les coupures dans le régime de l'assurance-chômage auraient pu être mises de l'avant par nos élu-e-s.

Les mesures annoncées s'en prennent aux chômeurs et chômeuses plutôt qu'au chômage. Contre le chômage, c'est repenser la distribution des richesses et du temps de travail,

c'est mettre à la disposition des provinces de nouveaux fonds, afin de développer l'économie régionale, et ce n'est pas investir aveuglément dans de projets comme ceux d'Hydro-Québec.

Ce que réclame la coalition régionale est :

- Retrait du projet de Loi C-105
- Développement d'une politique de plein-emploi
- Questionnement des choix gouvernementaux, tels que l'investissement militaire ou les abris fiscaux...

Elle exige que M. Charest et ses collègues considèrent l'impact désastreux qu'auraient ces mesures sur la vie des personnes, touchées par cette réforme, et qu'ils et elles s'opposent à leur adoption.

La coalition a rappelé aux gens que la lutte n'est pas finie, et invite la population à participer aux prochaines activités afin de nous permettre de goûter la victoire.

C'est la solidarité des organismes qui se sont concrètement impliqués dans cette activité qui est à la base de la réussite.

Denis Poudrier
M.C.C.E.

La Cordée

Pour une meilleure santé mentale

La Cordée est une ressource communautaire en santé mentale. Ses services permettent à la personne de retrouver confiance en elle tout en développant son autonomie. Envers la communauté, l'organisme sensibilise et démystifie les problèmes de santé mentale.

La Cordée est là pour toutes personnes qui ont eu recours à des soins psychiatriques ou qui ont des difficultés d'ordre émotionnel.

Ses services

L'organisme offre des services variés afin de répondre aux différents besoins des usagers :

Le groupe d'entraide : écoute, support et accompagnement dans le cadre d'activités.

Les ateliers : démarche pour développer des habiletés concrètes dans le quotidien. Par exemple, il y a la cuisine, groupe de discussion, relaxation, créations manuelles, etc.

Ces activités ont un caractère d'échange et de rencontre. Par exemple, il y a le café-rencontre, les sports, le brunch, les voyages, etc.

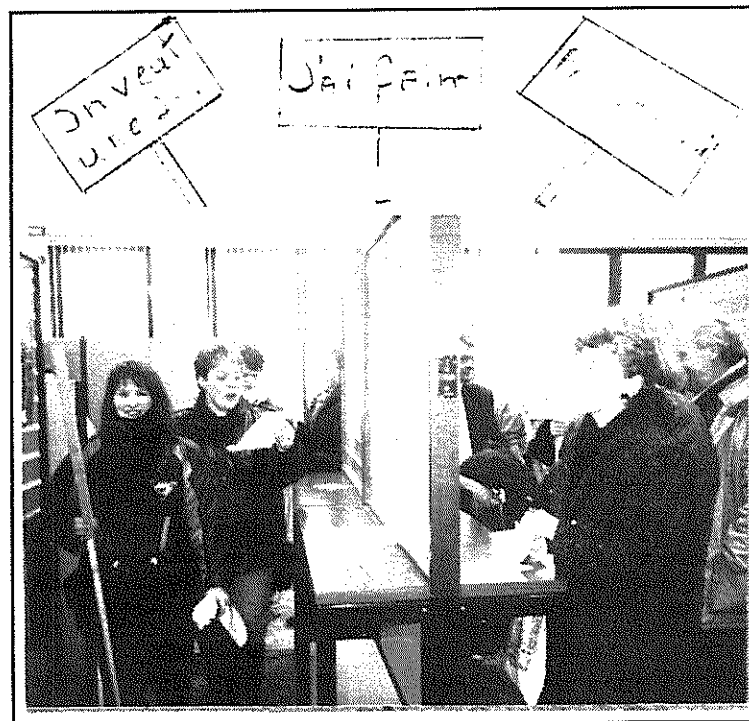
L'organisme La Cordée a grandement besoin de bénévoles qui voudraient s'impliquer dans cette cause.

La Cordée
305, rue Dufferin
Tél.: 565-1225

Coopérative de travail Infographie de Sherbrooke

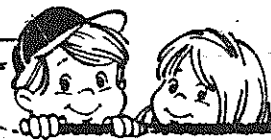
Traitement de texte - Curriculum vitae - Mise en page
Reconnaissance de caractères - Impressions au laser
Scanner - Formation - Consultation

Gina et Luc (819) 569-2435



Certaines tiennent leur pancarte; d'autres cherchent en vain un emploi convenable. L'important, c'est de ne pas lâcher !

Photo : Pierre Laqueux



PRO-DEF Estrie

Pour les meilleurs droits en santé mentale

Au mois d'août 1989, Pro-Def Estrie voit le jour. En mai 1990, le CRSSS (maintenant appelé la Régie régionale) reconnaît Pro-Def Estrie comme l'organisme responsable de la promotion et de la défense des droits en santé mentale.

L'organisme se donne, dès lors, une philosophie basée sur la primauté de la personne, la défense des droits étant plus efficace quand elle est faite par la personne elle-même.

En 1990-91, Pro-Def Estrie réalise une consultation régionale afin de bien cerner les besoins des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Le 13 novembre 1991, Pro-Def Estrie lance officiellement ses services lors d'une conférence de presse. Par la suite, l'organisme multiplie ses actions. Il offre quotidiennement des services d'aide et d'accompagnement, il exerce une vigilance face à la défense des droits, il offre des soirées d'information...

Le guide : je connais mes droits

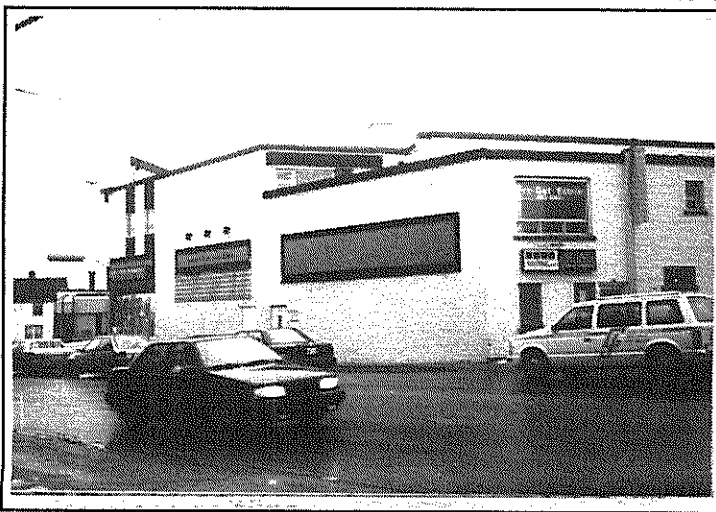
À travers toutes ses activités, Pro-Def Estrie réalise son premier outil d'envergure en défense des droits en santé mentale. C'est notre guide des droits et recours. Il s'intitule « JE CONNAIS MES DROITS ».

Ce guide, au coût de 19 \$, se divise en six livrets. Le premier livret explique comment devenir son propre défenseur lorsque les droits sont lésés. Le deuxième livret énumère les attitudes et les moyens pratiques que doit employer une personne qui veut défendre ses droits.

Les livrets 3, 4 et 5 informent les lecteurs sur les droits les plus susceptibles d'être lésés. Le sixième livret informe sur ou, quand et comment procéder pour porter une plainte tandis que le dernier livret regroupe des ressources dont on peut faire appel en cas de besoin.

La santé mentale est une responsabilité collective. Pourquoi ne permettrions-nous pas à la personne atteinte de maladie mentale de vivre dans la dignité et le libre exercice de ses droits ?

Pro-Def Estrie
712, rue Galt ouest
Tél.: 822-0363



L'organisme est situé au coin Galt et Belvédère.

Photo : Pierre Laguerre

Enfin, une percée de soleil

La Maison d'hébergement La Source-Soleil a ouvert ses portes le 4 Janvier dernier. Elle est maintenant située au 797 de la rue Montcalm.

L'organisme a relocalisé ses locaux au coeur de Sherbrooke pour être plus près des services et être davantage disponible aux bénéficiaires.

La Maison Source-Soleil offre ses services aux hommes et aux femmes âgés de 18 à 30 ans

et qui ont des difficultés mineures.

Ce centre d'aide accueille 10 résidents-es, 24 heures par jour pendant toute la semaine. Cinq permanents-es et cinq travailleurs occasionnels offrent leur aide :

- de l'accompagnement;
- support, écoute;
- les références nécessaires pour entreprendre vos démarches;

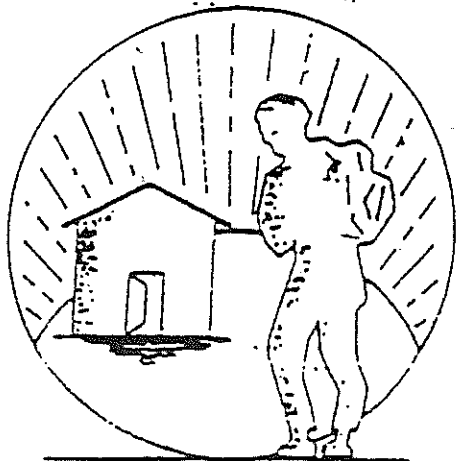
— suivi pour aider à réaliser son but.

Cette démarche, axée sur la prévention et la prise de responsabilité, amène les jeunes à se prendre en main pour leur cheminement personnel. La Maison La Source Soleil est disponible selon les besoins suivants : solitude, recherche d'emploi, démarche d'aide sociale, planification du budget, démarche pour les narcotiques et les alcooliques anonymes, conflit familial et/ou de couple...

Le coût du séjour est de 330 \$ par mois : cela comprend l'hébergement (chambre individuelle), la nourriture, la cuisine communautaire, la salle de lavage et le salon.

Le tout se vit dans le respect et la confiance. Si vous désirez de plus amples informations, appelez à 563-1131. Je remercie Brigitte Campeau, la coordinatrice du centre, pour sa disponibilité.

Johanne Bernier



Plus qu'un toit,
où l'important : c'est toi.

L'assiette verte

La diète idéale

La diète idéale est riche en hydrate de carbone et faible en protéines et en graisses. Bien sûr, ceci est relatif à chacun et chacune.

Par exemple : si quelqu'un vient de se blesser sérieusement, il ou elle aura besoin de plus de protéines, étant donné qu'une des fonctions des protéines est de guérir le corps. Si quelqu'un souffre de diabète, même l'utilisation des aliments naturellement sucrés doit être soigneusement surveillée et contrôlée. D'autres facteurs qui déterminent les besoins nutritifs peuvent inclure l'âge, le sexe, la saison et la région géographique.

Voici les recommandations diététiques américaines de base telles qu'endossées par les associations médicales des États-Unis et du Canada.

1. Manger une variété d'aliments.
2. Manger assez pour maintenir un poids désirable.
3. Éviter les quantités excessives de gras saturé et de cholestérol.
4. Manger des aliments qui contiennent des amidons et des fibres en quantité convenable.
5. Éviter trop de sucre.
6. Éviter trop de sodium (sel).
7. Si vous buvez des boissons alcoolisées, le faire avec modération.

Ceci est un guide pratique du « gros bon sens » qui vous semblera probablement familier. En fait, il est au coeur de presque tous les régimes et diètes valables.

La clé pour bien manger est de porter notre attention vers les aliments qui sont à l'intérieur de ces règles de base. Il est préférable de s'y fier, que de constamment penser aux aliments à éviter.

La plupart des gens devraient manger environ 70 % d'hydrate de carbone, 20 % de protéines et 10 % des graisses et d'huiles. Les carbones complexes incluent les grains entiers, les légumes et les fruits. Les fèves, le tofu et le tempeh sont les principales sources de protéines d'origine végétale.

Si vous avez des questions, ou avez besoin de conseils, n'hésitez pas à passer à La Grande Ruche. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.

Ross Lessard
La Grande Ruche



grande ruche

Marché d'aliments et de produits naturels

Le plus grand choix en région:

- ☛ prêt-à-manger santé
- ☛ fruits et légumes biologiques
- ☛ produits d'épicerie et vrac sans additifs chimiques
- ☛ suppléments naturels

815 Short, Sherbrooke, 562-9973

UN CHOIX
naturel

Équipements de bureau
QWERT Itée
985, Galt ouest, Sher
562-5079

SERVICE
(REPARATION TOUTES MARQUES)
VENTE

LOCATION

SMITH CORONI

8 mars

Bon anniversaire aux femmes

L'auto-examen des seins : une habitude de vie !

Ce titre vous interpelle ? Vous êtes une femme ? L'auto-examen des seins (AES) s'adresse à vous, car toutes les femmes, quels que soient leur âge et leur état de santé, doivent pratiquer l'auto-examen mensuel des seins. C'est une habitude qui peut vous sauver la vie !

En effet, malgré les progrès de la médecine, le cancer du sein constitue encore la principale cause de décès chez les femmes âgées de 35 à 54 ans. De plus, l'incidence de ce type de cancer s'accroît réguliè-

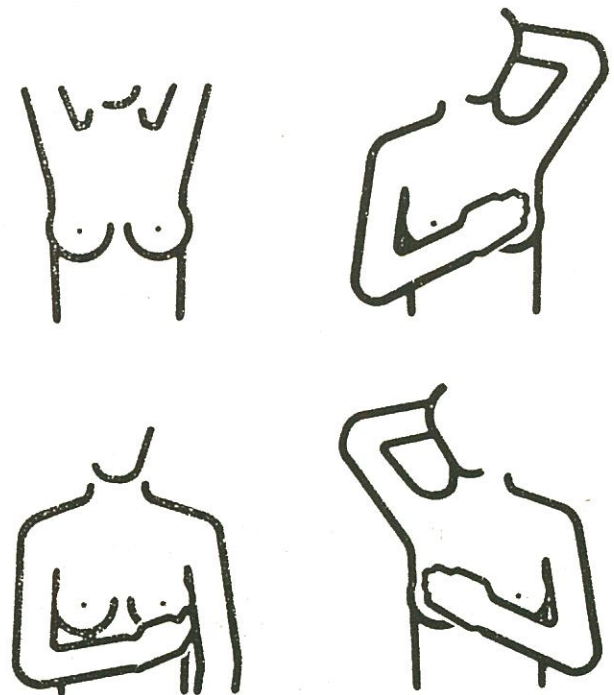
ment et concrètement. Cela signifie qu'une Québécoise sur dix est susceptible de souffrir du cancer du sein au cours de sa vie (chiffre de 1990).

Évidemment, toutes n'en mourront pas, mais plusieurs en sortiront mutilées physiquement et psychologiquement d'où l'importance d'un diagnostic précoce. Savez-vous qu'une femme qui pratique régulièrement, l'AES peut détecter une tumeur qui pourrait être une masse cancé-

reuse, quand elle mesure tout juste deux centimètres ?

Pourquoi moi ? direz-vous. Pourquoi pas vous, justement ? Votre vie ne vaut-elle pas plus que quelques minutes par mois ? Dites-vous que l'AES ne demande qu'à être connu. Les centres de santé des femmes sont parmi les ressources en ce domaine.

Carole Tatlock
Centre de santé des femmes de
Sherbrooke
Tél.: 564-7885



La violence faite aux femmes

Au-delà des différences culturelles, économiques, religieuses et sociales, notre beau « village global » détient le triste privilège d'être hautement patriarcal, donc de perpétrer la violence contre les femmes.

Pensons, par exemple aux coups, à l'inceste, aux avortements clandestins, à la prostitution obligée, au manque de contraception, au lien entre la violence faite aux femmes et le sida, à la violence médicale, à la pauvreté, à la torture, à la cruauté mentale, au militarisme, au tourisme sexuel, à l'infanticide, aux coutumes traditionnelles (mariage précoce, gavage, rationnement de nourriture, mutilations sexuelles), à la dévalorisation, au trafic des femmes, au meurtre pour la dot, qui sont le lot quotidien de plus de la moitié des êtres humains de la planète. Tout simplement parce qu'elles sont femmes ! Décourageant, n'est-ce pas ?

Mais, on peut aussi chausser une autre paire de lunettes et regarder cette situation avec un voile d'espoir. Comment ? En voyant le courage, la détermination et l'originalité des femmes qui s'organisent à travers le monde, qui mettent en place des stratégies innovatrices et qui font des miracles avec rien pour lutter efficacement et quotidiennement contre cette violence.

Des femmes s'organisent

Au Brésil et au Pérou des femmes ont mis sur pied des

postes de police par et pour les femmes. Ces postes offrent une gamme de services (informations légales, psychologiques, médicales) aux femmes qui viennent dénoncer la situation dans laquelle elles se trouvent.

Un groupe de femmes de la République Dominicaine a mis sur pied une émission de radio hebdomadaire où, par l'intermédiaire d'une ligne ouverte, elles peuvent discuter avec les auditrices de leurs problèmes quotidiens qui sont généralement reliés à la violence.

En Inde, dans les milieux ruraux où le mariage est hautement valorisé, et un des seuls moyens d'assurer la survie économique des femmes, une survivante de viol a beaucoup de difficulté à se marier à cause du déshonneur qu'entraîne ce crime. Récemment, certaines survivantes ont commencé à revendiquer à la Cour que l'abuseur leur verse 50 % de son salaire ou leur cède 50 % de sa terre afin qu'elles puissent survivre.

Bien qu'aucune stratégie ne soit universelle, il n'en demeure pas moins très important pour les militantes d'avoir la possibilité de partager avec leurs consœurs des outils précieux. Discuter de la portée réelle d'une stratégie, en voir les inconvénients, les limites, ainsi que les possibilités d'adaptation dans un autre milieu est un exercice très utile.

Ainsi, pour beaucoup de femmes du Sud, il peut être difficile d'utiliser, par exemple la stratégie des lignes téléphoni-

ques d'urgence que nous utilisons couramment au Canada, car soit que les femmes n'aient pas de téléphone, soit que les téléphones publics (quand il y en a) soient hors d'usage. Il est alors essentiel de penser à d'autres moyens pour rejoindre les femmes. C'est ainsi que seront préférés les groupes de support, la formation des « leaders » dans les communautés ou la publication de livrets traitant de la violence.

Mettre fin à la violence

Toutes ces stratégies visent en fait un seul et unique but : mettre fin à toutes les formes de violence subies par les femmes. Pour ce faire, il y a de grands champs d'intervention tels que la sensibilisation et l'éducation auprès des femmes, des hommes et des enfants. Ateliers, réunions, conférences, livres, radios, télévisions, vidéos, expositions, autocollants et manifestations, sont autant de moyens mis en place pour travailler concrètement contre la violence.

En fait, le message des femmes est assez clair. La politique de l'autruche a assez duré. La violence faite aux femmes est un fléau mondial grave, intolérable et il faut le dénoncer partout et de toutes les façons. Cette lutte n'est pas l'apanage des femmes !

C'est une question de survie pour les femmes, mais c'est aussi une question de projet de société pour toutes et tous et à une échelle mondiale.

Il est grand temps de reconnaître le travail magnifique que

font les groupes de femmes afin de mettre fin à cette violence. Il est grand temps de considérer ce travail comme un travail de développement issu directement de la base. Les femmes ont besoin de tout le support possible, car elles n'ont rien ou presque.

Beaucoup de groupes de femmes du Sud ne peuvent recevoir aucun support de leur gouvernement, donc ils soumettent leurs projets aux organismes internationaux qui, souvent, les refusent ne les considérant pas comme des projets de développement. C'est pourquoi il est essentiel de relier la pro-

blématique de la violence faite aux femmes à celle du développement international.

« Cette violence n'est pas un hasard... Le facteur à risque est d'être femme. »

Annette Pypops
Femmes d'action
Novembre 1992



Victime de viol

Elle avait l'air d'un lapin apeuré,
près de lutter contre une bande de loups.
La peur, le désespoir se lisaient sur son visage
comme sur un grand écran de cinéma dans la ville.
Elle m'a demandé de l'aider,
comme une personne désespérée, affamée, sans foyer.
J'ai eu pitié d'elle
comme d'un enfant affamé qui demande du lait.
Le sang jaillissait de son visage
comme les écluses de la Baie James.
Elle a été victime d'un viol.

Anonyme

Le développement, nouveau nom pour la paix

« ...Que des catholiques s'engagent institutionnellement dans l'action sociale, en refusant de fermer les yeux sur la dimension politique ici et là-bas. Cela correspondait à une vision de l'Église dont je rêvais, une Église servante de ses frères et sœurs... »

Cette réflexion d'Eugénie Aw. Sénégalaise de passage au Québec en 1991, illustre bien l'orientation des actions de Développement et Paix : La foi et la militantisme.

L'Organisation catholique canadienne pour le développement et la paix, mieux connue sous le nom de Développement et Paix a été fondée en 1967 par les évêques canadiens. Pour atteindre son objectif de coopération au développement, nous avons pour mandat de promouvoir la solidarité internationale active des Canadiens et Canadiennes avec les peuples du Tiers-Monde.

Développement et Paix atteint cet objectif par le biais de deux volets : l'appui financier à des projets de développement dans ces pays et un programme d'information et d'éducation auprès de la population.

Éducation au développement international

Les obstacles au développement se trouvent souvent dans nos structures mentales, so-

ciales, économiques, industrielles et politiques. Ce sont elles qu'il faut d'abord accepter de transformer. Son programme d'éducation vise surtout la transformation de ces mentalités et attitudes face à la problématique mal-développement.

Développement versus croissance économique

Le véritable développement doit englober les dimensions sociales, culturelles, économiques et politiques propres à chaque

peuple. Chaque année, plus de 12 \$ millions sont répartis dans 70 pays. 475 projets de développement, proposés par des groupes de base, permettront aux populations de se prendre en main.

Que ce soit par la mise sur pied d'une radio communautaire, par des programmes de santé primaire, d'intervention en agriculture ou d'organisations communautaires auprès des populations féminines, ces projets s'inscrivent dans 4 catégories : amélioration globale des condi-

tions de vie, formation de personnes, promotion de droits humains et libération face à l'oppression.

Le Nord et le Sud, côte à côte

Développement et Paix croit au lien indéfectible entre les pays du nord et les pays du sud. Ils font tous face au même enjeu : un développement plus adéquat dans un nouvel ordre mondial.

« Aujourd'hui, de plus en plus de gens prennent

conscience que la Solidarité est impérieuse et urgente pour la sécurité de la planète, pour sa survie même et pour son développement. La Solidarité veut dire ici, la construction d'une collectivité et d'une communion mondiales qui sont le produit du partage des responsabilités, des intérêts, des sympathies et de l'action ». (Julio Xavier Labayen, évêque philippin).

Sylvain Landry
Manon Leblanc

Carrefour solidarité internationale

Depuis 1976, le C.S.I. (Carrefour Solidarité Internationale) est au service des différents organismes et groupes estriens impliqués dans l'éducation et la coopération internationale. Nous entretenons des liens quotidiens avec une foule de partenaires d'ici et du Tiers-Monde.

Nous sommes donc véritablement un centre de ressources qui répond aux besoins de ces groupes et nous avons appris à gagner leur confiance.

De façon concrète, nous offrons trois types de service :

- un appui technique et financier pour des projets dans le Tiers-Monde;
- diverses activités d'information et d'animation pour sensibiliser le public aux défis du développement;
- l'organisation de stages de formation outre-mer pour les jeunes de la région.

Une de nos priorités est de vous informer régulièrement sur des sujets d'actualité, nos réalisations et nos projets par :

— l'émission « Village planétaire » à CFLX, le vendredi de 20 h à 21 h

— le bulletin « C.S.I. Informe » distribué dans toute la région.

Merci à l'ACDI

L'équipe du journal tient à remercier l'ACDI pour sa participation financière de ce spécial de 8 pages traitant le domaine international.

Je vous explique ce qu'est l'ACDI : c'est l'Agence Canadienne de Développement International. Cette agence fédérale a la responsabilité d'appliquer les politiques reliées au programme canadien d'aide publique au développement. Elle applique aussi une partie de la distribution du budget de ce programme.

L'ACDI est un de nos instruments d'action internationale dans un monde de plus en plus interdépendant.

Un mandat clair

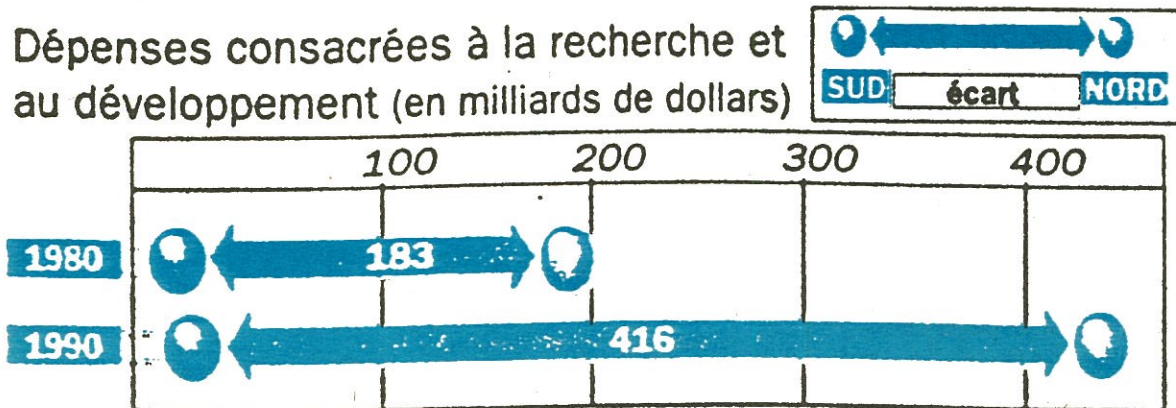
Son mandat est clair : aider les pays et les populations les plus pauvres à s'aider eux-mêmes. Voici comment :

- Comme je l'ai écrit plus haut, elle administre la majeure partie du budget affecté au Programme canadien de l'aide publique au développement;
- elle exécute des projets d'assistance et/ou fournit un appui;
- elle centre les efforts de développement avant tout sur la personne;
- elle tient compte de l'importante participation des femmes dans le développement (rôle familial et éducatif, rôle économique);
- elle fait de l'environnement un facteur déterminant de la planification du développement.

Donc, tout ça pour dire que nous avons eu le plaisir de monter ce supplément grâce à l'ACDI qui a confié au CSI un budget pour les projets régionaux et bien sûr grâce à l'organisme Carrefour Solidarité Internationale qui nous a dit : OK.

Entrée Libre

Dépenses consacrées à la recherche et au développement (en milliards de dollars)



Sources : Les Balises de l'Express

DU MONDE

Jeunes

Souvent, on entend dire que les jeunes représentent l'avenir. Nous sommes toujours très heureux et heureuses d'entendre ces mots parce que, face à cet avenir, nous sommes remplis de désirs, de projets et d'idéaux.

Aujourd'hui, nous nourrissons nos valeurs afin de bien les vivre demain. C'est grâce à Jeunesse du Monde que nous nous sensibilisons à ce qui se passe ailleurs tout en ouvrant notre esprit à notre propre réalité.

Tous les 2 ans, Jeunesse du Monde choisit un thème rejoignant et regroupant plusieurs sujets et objectifs qui intéressent les jeunes. Cette étape est nécessaire puisque, dans notre société, les besoins changent continuelle-

ment et les gens évoluent sans cesse.

Debout au nom de la dignité humaine

Voici le thème pour les années 1992-1994 : Debout au nom de la dignité hu-

maine. C'est un thème qui nous donne le goût de nous lever ensemble pour devenir une force de changement. Cette phrase chapeaute un problème international qui nous touche particulièrement : l'appauvrissement ici et ailleurs.

tir Patrick et Robert vers le Mali et Julie B. et Julie G. vers le Venezuela.

Quant à ceux qui restent ici, leur mission est grande, celle de préparer la journée internationale Mgr. Romero du 27 mars prochain.

Le partenariat

Et puisqu'on parle de projets, il est impossible de parler de Jeunesse du Monde sans mentionner l'existence importante des projets de partenariat.

Le partenariat, c'est d'abord un mot qui prend racine dans le partage. Il s'agit plus

L'intégration des personnes immigrantes

Pendant longtemps, le Québec a accueilli beaucoup d'immigrants-es. Ils étaient surtout de provenance européenne. Depuis le début des années 70, la provenance des personnes immigrées a beaucoup changé : Le Québec accueille de plus en plus de personnes venant de l'Asie, de l'Afrique et des Amériques centrale et du Sud

Pour toutes ces personnes, le problème de l'intégration se pose d'autant plus lorsqu'elles décident de s'installer en région.

Selon Statistique Canada, en juin 1991, le Sherbrooke métropolitain comptait 5,165 personnes immigrantes soit 4 % de la population totale. À la lumière de ces chiffres, il devient important de se questionner sur la notion d'intégration des communautés culturelles.

D'autant plus que la définition d'immigrant (une personne née à l'extérieur du pays) ne recouvre pas toutes les personnes d'origines autres que françaises, britanniques ou autochtones. Cette définition ne tient pas compte des personnes des minorités visibles et non visibles qui sont nées au Canada de parents immigrants.

Ainsi, le nombre de personnes appartenant à des communautés culturelles, à Sherbrooke, est plus important que les statistiques ne laissent croire sur le nombre d'immigrants.

L'intégration sans l'assimilation

L'intégration n'est pas l'assimilation. L'assimilation suppose le renoncement complet à sa culture et à ses traditions d'origine. Le Québec, par la Charte

des droits et libertés de la personne, reconnaît à l'article 43 que « Les personnes appartenant à des minorités ont le droit de maintenir et de faire progresser leur propre vie culturelle avec les autres membres de leur groupe. » L'intégration des communautés culturelles à la société d'accueil doit donc viser le respect des cultures d'origine.

Cependant, l'intégration n'est pas à sens unique. La société d'accueil doit se montrer ouverte et disponible aux membres des communautés culturelles.

L'importance de l'intégration

L'absence d'intégration amène un gaspillage des ressources humaines et contribue à augmenter les tensions ethniques; elle engendre aussi l'aliénation et le mécontentement tant pour les personnes des minorités ethniques que pour la société d'accueil.

L'intégration des personnes des communautés culturelles se réalise par la participation de ces personnes à l'économie (marché du travail), à la politique et à la vie sociale de la société d'accueil.

Parmi les moyens les plus efficaces pour favoriser l'intégration, il y a le rapprochement interculturel qui consiste à se rencontrer sur la base de l'échange et de la réciprocité, de l'égalité et de la dignité, dans un espace absent de racisme et de discrimination raciale.

André Roux
Ligue des droits et libertés
(Section Estrie)

Témoignages de jeunes du monde

« À Jeunesse du Monde, le contact humain est très intéressant et j'approfondis mes connaissances. »

- ROBERT, étudiant à l'université.

« Ça m'apporte de la paix, de la joie, de l'amitié et ça enrichit ma solidarité. »

- LYDIA, étudiante au secondaire IV.

« Je découvre des jeunes pleins de vivacité et grandement éveillés. »

- JULIE G., étudiante à l'université.

« C'est une occasion pour moi de pouvoir m'impliquer et vivre ma foi activement. »

- YVES, étudiant au cégep.

« Jeunesse du Monde, c'est une grande histoire d'amour qui dure depuis 8 ans et qui me donne le goût des différences. »

- PATRICK, travailleur.

« C'est stimulant de côtoyer des personnes engagées dans leur foi et percevant les différences comme une richesse. »

- YOLANDE, responsable diocésaine.

« Jeunesse du Monde, c'est une grande porte qui m'a été ouverte et que jamais je ne refermerai... »

- JULIE E., étudiante à l'université.



« Ici, des gens perdent leur emploi après plusieurs années de services; des enfants viennent à l'école sans avoir mangé et des itinérants sont de plus en plus présents dans nos rues.

Ailleurs, le paiement de la dette gruge le revenu des États au dépend de la santé, de l'alimentation et de l'éducation des peuples.

Des actions se posent et des projets se réalisent

À la mi-janvier, entre autres, les jeunes du monde du 2^e cycle du secondaire ont participé à un camp diocésain où ils avaient comme mission de « Pratiquer la dignité humaine ».

Le GARDS (Groupe d'Action pour le Respect des Droits Sociaux) et le Service d'Aide aux Néo-Canadiens y ont apporté leur présence enrichissante.

Au niveau post-secondaire... ça bouge aussi. Bientôt, nous verrons revenir deux jeunes du monde en échange avec l'Uruguay et la Thaïlande. À leur retour, Isabelle et Caroline verront par-

qu'une aide financière... c'est un échange. Cet échange contribue à éveiller et à conscientiser les gens d'ici.

De plus, par notre solidarité, on collabore en donnant des moyens et on fait grandir l'espérance de nos partenaires. On s'apporte mutuellement car chacun donne un peu de nous.

Le partenariat, c'est une action concertée entre les groupes organisés, tant d'ici que d'ailleurs, afin de changer le monde de façon durable et équitable. Cette action s'effectue dans la solidarité et la confiance mutuelle.

Bref, Jeunesse du Monde, c'est un groupe de solidarité internationale qui s'engage, au nom de sa foi, pour faire grandir la dignité humaine.

Nous vous laissons en vous suggérant de contribuer à croire que les jeunes sont l'avenir.

Julie Blanchard
Julie Drapcau
Jeunesse du Monde
78 rue Académie
Tél.: 563-9934 (ext. 120)

Fiche technique de jeunes du monde

Origine :

- 1959 sous le nom de service missionnaire des jeunes.
- 1970 le SMJ devient officiellement Jeunesse du monde.

Membres :

5 000 jeunes du monde du secondaire et du post-secondaire.

Où ? :

Dans les provinces du Québec, de l'Ontario, du Nouveau-Brunswick et de la Saskatchewan.

Au moins 29 diocèses francophones.

Responsable diocésaine :

Yolande Major

Directrice nationale :

Nicole Riberdy

Patron :

Mgr. Oscar Roméro

Objectifs :

- Lutte contre le racisme
- Promotion de la paix internationale
- Action pour la justice entre les peuples
- Défense des droits humains
- Respect de la création

Spiritualité :

« Je te montrerai ma foi par mes actes. »

Esprit :

Missionnaire

Projet :

Bâtir ensemble un monde nouveau.

Centre pour femmes immigrantes

Les problèmes de la femme immigrante sont particulièrement aigus. Nous devons faire face à de multiples problèmes comme l'exil, l'isolement, l'ignorance de nos droits, le manque d'information de nos possibilités de perfectionnement, moins de ressources financières, souvent exclues du marché du travail, l'adaptation à un nouveau mode de vie, la langue, la mentalité, etc.

Le centre pour Femmes Immigrantes est un organisme qui regroupe les femmes des différentes communautés ethniques de Sherbrooke et des environs.

Objectifs

- Défendre et faire connaître les intérêts des femmes immigrantes, en les aidant à vaincre leur isolement, le manque d'information et les barrières linguistiques qui les empêchent de participer pleinement à la société québécoise.
- Encourager la participation des femmes immigrantes aux infrastructures communautaires établies.
- Sensibiliser principalement les femmes du Québec à la situation de la femme immigrante et sur l'apport de ces

femmes à la vie économique, sociale et culturelle au pays.

Services offerts

- Soutien et orientation des femmes dans le réseau des affaires sociales.
- Cours de français.
- Ateliers d'information.
- Services d'accompagnement, de traduction et d'interprétation.

Pour plus d'information :

Centre pour Femmes immigrantes
66 rue Albert
Tél.: 822-2259



« Des cours de français sont offerts tous les lundis, mercredis et vendredis, de 9 h à 11 h 30 »

Journal Afriquébec

Le regroupement Afriquébec présente la troisième édition de son journal tabloïde de 16 pages. Cet outil de sensibilisation et d'éducation sur l'Afrique, publié en 75 000 exemplaires, est distribué à travers le Québec. Pour obtenir, sans frais, des exemplaires, contacter Johanne Dessureault au 566-8595.

Intégration de la communauté vietnamienne

Les difficultés rencontrées, lors de l'arrivée des immigrants, sont nombreuses. Mais la plus grande difficulté est la langue. Pour les personnes qui ne parlent pas (et ne comprennent pas) le français, c'est vraiment un choc.

Plusieurs obstacles

Par cette barrière linguistique, les gens ne sortent pas et ne communiquent pas avec la population de la société d'accueil. Ils vivent en retrait et ont tendance à se regrouper entre eux pour se parler et partager leurs difficultés, les uns et les autres.

Normalement, ils suivent un cours de français d'une durée de six mois au COFI, mais pour la plupart, six mois ne sont pas suffisants pour se débrouiller dans un milieu de travail québécois. Cependant, cela leur donne quand même une formation suffisante pour aller faire leur épi-

cerie, prendre l'autobus... mais ne l'est pas assez pour entrer en contact, converser avec la population en général.

La deuxième difficulté, après la période de francisation, c'est la recherche d'un emploi : méconnaissance de la méthode de recherche d'emploi, barrière de la langue, recyclage exigé, manque de confiance, méconnaissance de la culture et du travail.

Bref, les difficultés sont nombreuses. Pour vraiment s'intégrer, il faudrait, au minimum, une période de sept à dix ans. Cette période est plus ou moins longue selon le niveau d'instruction de l'immigrant quand il quitte son pays d'origine.

Un Québec ouvert

Cependant, il faut remarquer que la société québécoise répond bien à la présence des cultures différentes et que la popu-

lation, en général, est ouverte, généreuse et tolérante à l'égard des immigrants.

C'est par l'action des associations des communautés culturelles, en collaboration avec d'autres organismes, que l'on peut aider à l'intégration harmonieuse des immigrants dans leur nouvelle société. C'est à travers le dynamisme, la conscience sociale et l'ouverture d'esprit (qui viennent avec le temps), que la population immigrante contribue pleinement à tous les aspects de la vie dans la société québécoise.

Sur le plan individuel, personnel, le nouvel arrivant a du chemin à faire mais il est aidé par ses compatriotes et la générosité de la société d'accueil.

Kiet Ngo
Président de l'association
des Vietnamiens de Sherbrooke

Pour correspondre à l'étranger

Se parler, c'est la meilleure façon de se connaître. Pour te trouver des correspondants à l'étranger, écris à l'adresse suivante :

International Youth Services
C.P. 125, SF. 20101
Turku, Finlande. Nous te signalons que de légers frais d'environ 2,50 \$ sont perçus par cet organisme.

Demande l'adresse de quelqu'un qui habite un pays en développement. Après quelques lettres, tu découvriras sans doute que vos vies ne sont pas si différentes que tu le croyais.

Sous un même soleil
hiver 1993

La véritable information

La télévision nous livre des images du monde entier. Sans bouger de notre fauteuil, nous pouvons nous rendre dans un pays lointain en pressant simplement sur un bouton. Mais le point de vue est trop souvent le même.

Vois si tu peux emprunter à la bibliothèque municipale, au club vidéo ou à l'Office natio-

nal du film, des films sur cassette de réalisateurs originaires de pays en développement. Leur façon de voir le monde est souvent différente de celle que présente la plupart des médias.

Sous un même soleil
hiver 1993

Pour une justice sociale globale



CUSO est un organisme non gouvernemental de coopération internationale. Fondé en 1961, c'est aujourd'hui l'un des plus importants organismes du genre au Canada. CUSO-Québec représente la section francophone.

Que fait CUSO-Québec ?

Dans un premier temps, CUSO-Québec appuie des projets de développement dans les pays du Tiers-Monde en fournissant de l'information et des

ressources humaines, matérielles et financières.

Un autre volet de l'action de CUSO-Québec vise l'éducation et la sensibilisation du public canadien aux causes du mal-développement.

Mais il y a bien plus...

L'organisme a établi des liens de partenariat avec ceux et celles qui luttent pour la liberté, l'autodétermination, l'égalité des rapports hommes/femmes et la survie de leur culture.

Ainsi, les projets qu'il appuie sont contrôlés localement. Ils sont durables, donc susceptibles de continuer après le retrait de l'aide étrangère, et ils tiennent compte de l'environnement et des besoins particuliers des femmes.

Mais encore..

CUSO-Québec et ses partenaires parlent d'alternatives pour un développement plus équitable et respectueux de la personne et de son environnement. L'émergence d'alternatives

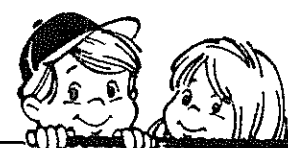
économiques populaires et de modèles de développement durable ne sont possibles que par des alliances de solidarités entre groupes d'ici et de groupes du Sud. C'est cette conviction qui guide ses actions, ses coalitions et ses collaborations.

Face au désengagement des gouvernements, le changement social du Sud devra s'appuyer sur les forces de changement du Nord. C'est également à travers ces réseaux de changements que

CUSO-Québec recrute ses opérants et coopérantes.

Grâce à la collaboration du Carrefour de Solidarité Internationale de Sherbrooke (C.S.I.), l'organisme peut se rendre accessible en Estrie. Des développements sont donc à prévoir.

Manon Leblanc
CUSO-Québec
187, Laurier, local 218
Tél. : 822-3178



Service d'aide aux Néo-Canadiens

Organisme existant depuis 1954. Le Service d'aide aux Néo-Canadiens vient en aide aux personnes issues des communautés culturelles à Sherbrooke. L'accueil, l'établissement, l'adaptation et le rapprochement représentent les objectifs de l'organisme. C'est avec l'aide de nombreux bénévoles que nous pouvons offrir tous ces services aux nouveaux arrivants à Sherbrooke.

Accueil et établissement

Ces étapes sont primordiales pour assurer une bonne adaptation des nouveaux arrivants. Accueil au terminus, renseignements de base, achat de vêtements, inscription à l'école, première épicerie, recherche de logement. L'équipe du Service d'aide aux Néo-Canadiens avec ses bénévoles prend en main les premières semaines de nos amis dans leur nouvelle terre d'accueil.

Adaptation

Un comité formé de bénévoles s'occupe de plusieurs aspects de l'adaptation en organisant des séances d'information sur toutes les facettes de la vie du Québec : l'hiver, les services sociaux, la consommation, les impôts, etc.

Il existe aussi le service à la clientèle qui veille à répondre à toutes les demandes et à solutionner les problèmes que rencontrent les immigrants.

Par exemple : accompagnement pour une visite chez le dentiste, aide pour remplir certains formulaires.

Rapprochement

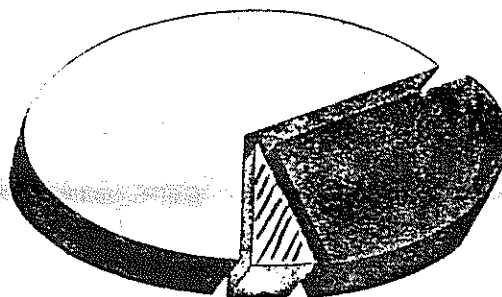
De nombreuses activités sont organisées pour divertir les nouveaux arrivants et favoriser les échanges interculturelles : Fête de Noël, Plaisirs d'hiver, Semaine interculturelle et plusieurs autres.

Il y a entre autres, le Buffet des Nations, événement unique qui réunit des gens de 40 pays présentant tout l'exotisme de leurs mets nationaux et de leur culture.

Alors si vous avez le goût de mieux connaître le Service d'aide aux Néo-Canadiens, ou de vous joindre à l'équipe de bénévoles, contactez-nous au 566-5373, (535 rue Short). Vous êtes bienvenus!

Service d'aide aux Néo-Canadiens
535 rue Short
Tél.: 566-5373

Les trois quarts de la population mondiale vit dans les pays du tiers monde.



69,5%	3 472 852 000		Pays en développement
23,4%	1 168 815 000		Pays développés
7,1%	354 227 000		Pays les moins avancés

Sources : World Population Prospects : Estimates and Projections as Assessed in 1984, Nations Unies, 1986.
The Europa Year Book 1986 : A World Survey, volumes 1 et 2, Europa Publications Limited, Londres, 1986.

L'Amérique latine et la réforme agraire

De l'Argentine au Mexique, la réforme agraire est un des chevaux de bataille de tous les mouvements révolutionnaires d'Amérique latine.

Dans la majorité des pays latino-américains, la terre appartient à une infime poignée de grands propriétaires qui exploitent sans pitié des millions de paysans. Un des plus grands obstacles à la démocratie est donc la possession de la terre qui donne aussi le contrôle sur l'armée et le gouvernement.

Chaque fois qu'un gouvernement a osé parler de réforme agraire (qui implique une redistribution des terres aux paysans), un coup d'État est venu

renverser ce gouvernement et raffermir le pouvoir des grands propriétaires.

On ne pourra parler de véritable démocratie en Amérique la-

tine tant que la terre continuera de nourrir plus les capitaux que les hommes.

La Gazette populaire
30 janvier 1993

Le livre « Jacob devient un homme »

Ce court récit tente de décrire l'expérience d'un jeune Inuk en quête de réponses sur la vie et les valeurs de ses ancêtres, sur son identité et sur la mort. C'est un appel à tendre la main aux jeunes qui ont mal, à les écouter sans les juger ni les condamner.

« Jacob devient un homme » est écrit par Maggie Kiatainaq

et Caroline Palliser. Ce livre publié en 1992 coûte 6 \$.

Il est disponible chez l'éditeur :
Les Presses de Kativik
Commission scolaire Kativik
305, rue Mimosa
Dorval (Québec)
H9S 3K5
Tél.: (514) 636-8120

Une plume pour contrer la souffrance et l'injustice

Qui n'a pas été choqué, un jour, d'apprendre que dans de trop nombreux pays, encore aujourd'hui, la vie d'un homme, d'une femme, leur dignité, leur liberté équivalent à presque rien ?

À chaque trimestre, la publication d'Amnistie Internationale « AGIR », nous rappelle quelques-unes des innombrables atteintes à la vie et aux droits de la personne qui se produisent sur notre planète.

Libération d'un enseignant

Le numéro de décembre 1992 nous parle d'un enseignant Kurde, de 37 ans, Salahattin Simsek, emprisonné depuis 12 ans. Condamné à la suite d'un procès d'une flagrante injustice devant un tribunal militaire pour vol et meurtre d'un policier au nom du Parti des travailleurs Kurdes, il a toujours nié sa participation à ces actes criminels.

Les policiers l'ont torturé pendant 23 jours d'affilée, pendant la période d'interrogatoire, sans qu'il avoue autre chose qu'une « certaine sympathie » pour le Parti. « J'ai été complètement dévêtu et suspendu en croix. Un câble électrique était attaché à mon auriculaire droit, et l'on déplaçait l'autre câble sur diverses parties de mon corps. Cette torture était répétée trois fois par jour... »

Pendant le procès, Selahattin n'a pu voir son avocat qu'une seule fois. Aucun des témoins à charge n'a été en mesure de l'identifier et il a été condamné principalement en vertu des déclarations arrachées à ses coaccusés sous la torture.

Il a été condamné à mort en 1983, mais sa sentence a été

commuée en une peine de 20 ans de prison en 1991.

Des cas d'injustice semblable ou pire se multiplient à travers le monde. Sait-on qu'il existe actuellement deux écoles de torture dont les méthodes se rejoignent ? Ce qui frappe le plus, à la lecture de cas de violence faite à la personne, c'est que la plupart du temps, ces crimes sont faits contre des « leaders », des personnes d'élite, des gens qui se tiennent debout ou qui essaient d'améliorer le sort de leurs concitoyens.

Des gestes pour la liberté

Une fois informés, les gens prennent conscience qu'on ne peut rester muets ou inactifs devant tant de souffrance et d'injustice. Et c'est ainsi que plusieurs s'impliquent dans Amnistie Internationale.

Les actions qu'on propose n'ont rien d'extraordinaire. On demande simplement d'écrire des lettres, d'envoyer des cartes d'abord aux prisonniers d'opinions, puis aux autorités concernées. Il suffit parfois de l'effort de rédiger une petite lettre polie (qui dénonce, par exemple, les conditions intolérables de vie en prison) pour que notre petit écrit, multiplié par celui des autres membres du groupe, puisse porter fruits et que des prisonniers soient mieux traités.

De même, chaque année, grâce à l'abondant courrier de ses membres, Amnistie peut se vanter d'avoir collaboré à de nombreuses libérations. Le bulletin « AGIR » de décembre 1992, nous apprend que de janvier à octobre 1992, 1 027 prisonniers et prisonnières d'opinion pris en charge par les

groupes d'Amnistie ont été libérés.

L'effort des adultes va de pair avec le travail fait par les groupes étudiants. Ainsi, par l'envoi des dizaines de milliers de cartes de vœux, 1991-1992, des jeunes ont collaboré à la libération de sept prisonniers d'opinion. Ils peuvent en être fiers.

Pour plus de renseignements concernant Amnistie internationale, il suffit de contacter Lucie au 846-6542 ou Marielle au 566-4924 (le soir).

Marielle Saint-Louis
Groupe 29,
section francophone
d'Amnistie internationale



Mouvement contre la violence aux enfants d'Amérique latine

Dettes externes, ajustement structurel, baisse accélérée du niveau de vie, dégradation du tissu social et familial : ces maux qui affectent les pays latino-américains font le plus grand nombre de victimes chez les plus démunis et les plus dépendants, les enfants.

C'est en réponse à cette situation qu'a été mis sur pied le Mouvement contre la violence aux enfants d'Amérique latine. En Amérique latine, des di-

zaines de millions d'enfants vivent dans la rue ou encore dans des familles qui n'ont pas les moyens de les nourrir convenablement et les envoyer à l'école.

Le Brésil vient en tête de liste pour les mauvais traitements faits aux enfants. Dans un document publié par le mouvement, on souligne que 45 millions d'enfants brésiliens vivent dans la rue où la drogue, la prostitution, la vio-

lence, et la misère composent leur lot quotidien.

Ces enfants sont souvent victimes de sévices cruels et même d'assassinats de la part de groupes d'« exterminateurs » à la solde de commerçants locaux qui les jugent indésirables.

Ici l'Amérique latine
Numéro 79

Accueillir nos immigrants en douceur

Le Service d'aide aux Néo-Canadiens propose un Programme de Jumelage afin d'intégrer de façon souple et active les immigrants récemment installés à Sherbrooke.

Ce programme consiste à présenter des nouveaux arrivants (la plupart viennent d'Amérique centrale, d'Europe et d'Asie) à des Québécois. Les jumelés s'engagent à se rencontrer régulièrement durant 1 an.

Si vous avez un peu voyagé, vous comprenez l'intérêt pour un célibataire ou une famille, nouvellement arrivé, d'être jumelé à des gens du pays. Il y a tant de choses à connaître sur la consommation, les services, l'hiver, l'éducation... Les Québécois deviennent alors d'instinctibles personnes-ressources.

Mais le plus important, c'est le contact privilégié qui s'établit. Les gens se regardent, interprètent le non-verbal, découvrent leurs différences et leurs ressemblances. Le Projet Jumelage permet, bien sûr, aux nouveaux arrivants, de pratiquer et d'améliorer leur français.

Alors, si vous avez le goût d'enrichir vos loisirs, de voyager dans votre salon, de vous faire des amis, téléphonez-nous

et nous vous ferons connaître plus en détails le programme Jumelage.

Service d'aide aux
Néo-Canadiens
535, rue Short
Tél.: 566-5373

L'ONU et l'IRAK

L'ONU a réagi immédiatement à l'invasion du Koweït par l'Irak mais tolère depuis 25 ans l'occupation des territoires palestiniens par Israël.

Le pétrole bon marché du Koweït est plus important que le droit international.

La Gazette populaire
30 janvier 1993

Monde d'ici et d'ailleurs

La série, animée par Alexandre Badibanga, traite de l'implication et du travail des Estriens et Estriennes dans les pays du Tiers-Monde. Elle veut aussi permettre à la population de mieux comprendre la réalité des pays du Sud. Durée : 30 minutes.

Horaire :

Lundi, 15 h
Jeudi, 19 h 30
Mardi, 20 h 30
Samedi, 19 h 30

câble 11

Le cinquième monde

Le Cinquième Monde, c'est un collectif féministe de Québec qui travaille depuis 1982 à développer la solidarité internationale des femmes.

Pourquoi le 5^e Monde ? L'expression veut souligner l'oppression et l'exploitation spécifiques des femmes partout dans le monde. C'est par référence au « Tiers Monde » qui désigne la majorité des pays de la terre, dominés et exploités, et au « Quart Monde » qui représente les opprimés-ées de nos pays, que nous avons alors choisi ce nom.

Par « 5^e Monde », nous entendons aussi la création d'une société nouvelle avec la participation active des femmes ou l'exploitation et la domination, sous toutes leurs formes, seraient abolies.

Par ses activités, le collectif veut développer la solidarité entre les groupes de femmes du

Tiers Monde. Il veut aussi sensibiliser et informer les femmes et la population en général, sur la situation des femmes du Tiers Monde (réalités, revendications et luttes).

Le 5^W Monde veut faire connaître et appuyer les mouvements de femmes dans les pays du Tiers Monde. Aussi, notre groupe a mis sur pied un Centre de documentation et de ressources concernant les femmes du Tiers Monde, accessible au public.

L'organisme réalise ses activités grâce à la précieuse collaboration de femmes militantes.

Le Cinquième Monde est ouvert à toutes les femmes intéressées à la solidarité internationale dans une perspective féministe.

Le Cinquième Monde

454, rue Caron
Québec (Québec), G1K 8K8
Tél.: (418) 647-5855

Choisir sa vie

Il m'arrive parfois de vouloir connaître ce qui m'attend, ce que sera mon avenir. D'ailleurs plusieurs jeunes se posent la question mais sans obtenir de réponses satisfaisantes. C'est que les choix qui s'offrent à nous ne sont pas faciles.

Certaines décident de quitter la communauté, que ce soit pour étudier ou pour travailler. Déménager dans un autre milieu c'est être confronté à un mode de vie tout à fait différent. C'est se rendre compte qu'on ne peut compter sur le voisin pour emprunter du sucre.

Deux orientations opposées

En s'intégrant dans un autre milieu, il nous faut changer bien des habitudes. On a parfois le sentiment d'être un peu assimilé parce que plusieurs de nos coutumes deviennent impraticables.

À l'opposé, on retrouve les jeunes qui ont choisi de retourner vivre en forêt. Ils pratiquent les métiers traditionnels, enrichissent leur langue et apprennent les légendes de leur peuple.

Ces jeunes au regard brillant se disent : « Ces racines sont les nôtres ». Comme la plupart d'entre eux vivaient dans la communauté auparavant, ils ont eu tout à apprendre de la vie traditionnelle, à s'y adapter.

La communauté, c'est le point de départ et de retour pour plusieurs. Ceux qui ont choisi d'y rester, assistent à l'arrivée des jeunes étudiants revenus de la ville, habillés à la mode et bourrés d'expressions « à la québécoise ».

Ils assistent également au retour de ceux qui ont passé l'hiver dans le bois en vêtements de

travail et qui utilisent de vieilles phrases montagnaises qui sonnent délicieusement à nos oreilles.

En comparant leurs façons de vivre, les jeunes se posent bien des questions. Les plus « hot », ceux qui ont pris les habitudes de la ville, sont parfois considérés, par les autres, comme des assimilés. S'ils ont choisi le milieu urbain, c'est pour assurer leur avenir personnel.

Un avenir difficile

Pourtant, ils ruminent constamment les mêmes réflexions : « J'aimerais connaître la vraie vie de mes ancêtres, je retournerai un jour dans les bois. » D'autres se demandent : « Est-ce qu'il y aura de la place pour moi quand j'aurai fini mes études ? »

Celui qui est retourné à la vie traditionnelle est fier d'être Innu. Mais son avenir le préoccupe et il se dit : « Si j'avais un diplôme, ça m'aiderait à obtenir un emploi. »

Quant aux jeunes qui vivent dans la communauté, ils savent très bien qu'ils ne peuvent pas y assurer leur avenir. On les entend souvent dire : « Je n'ai pas de formation, pas de travail, il me reste le bingo, le bien-être et les amis ». Certains d'entre eux choisiront le chemin de l'éducation et il y aura toujours ceux qui reprendront celui de la tradition.

Pour chaque jeune Autochtone, le choix d'un mode de vie est un constant dilemme entre ces trois pôles. En ville, il lui manque la tradition, le bois. S'il est en forêt, il pense au diplôme qu'il n'a pas. Par contre, l'avenir semble bloqué pour celui qui

ne choisit ni l'un ni l'autre et qui reste dans la communauté.

La présente génération est le fruit de sociétés autochtones en pleine évolution et constamment en conflit avec la tradition. Les jeunes doivent faire des choix et s'adapter aux changements de leur propre société et de l'autre société qui les entourent.

Gloria Vollant
représentante autochtone
au Conseil permanent de la
jeunesse

Aidez-les à sortir de l'ombre

Quand les 200 premières lettres sont arrivées, les gardiens m'ont remis mes vêtements. Puis, il en est arrivé encore 200 et le directeur de la prison m'a rendu visite.

À l'arrivée d'une autre pile de lettres, le directeur a communiqué avec son supérieur. Les lettres ont continué à pleuvoir : il y en a eu 3 000 en tout.

C'est alors que le Président a été mis au courant. Mais le flot de lettres continuait toujours et, finalement, le président a téléphoné à la prison et a donné l'ordre de me libérer.

Un prisonnier d'opinion libéré en République Dominicaine

Amnistie internationale

Actes racistes : redoubler de vigilance

C'est avec indignation que le Conseil des communautés culturelles et de l'immigration a appris que sept synagogues ont été, récemment, l'objet d'actes dégradants : l'inscription d'un symbole nazi étant particulièrement de nature haineuse. Ces actions peuvent porter préjudice à la paix et à l'esprit de tolérance qui prédominent dans la société québécoise.

Le Québec, en tant que société aux multiples races et cultures, se doit de ne pas taire les crimes, agressions ou tout autre acte discriminatoire à l'égard d'une de ses communautés.

Interpeller les autorités

Les populations et les organismes qui la représentent se doivent d'interpeller les autorités responsables, les forces de l'ordre en particulier, afin qu'elles réagissent fermement devant des événements aussi graves.

Le Conseil désire exprimer à la communauté juive ses vifs regrets et souligner sa solidarité dans ces circonstances éprouvantes qui rappellent, pour les survivants de l'Holocauste nazi, des souvenirs douloureux.

Le Conseil est conscient que la vigilance et la bonne volonté sont essentielles pour enrayer les démonstrations d'intolérance et les manifestations de mépris, en paroles ou en actes, qui pourraient déchirer le tissu social.

Dans le contexte actuel où il existe des percées d'intolérance, nous devons redoubler de vigilance, dans un esprit de solidarité avec toutes les communautés.

Le Conseil des communautés culturelles et de l'immigration du Québec a, comme objectif, de participer à l'élaboration d'une politique de relations interraciales et interculturelles au Québec.

Une part importante de son action est de favoriser l'acceptation mutuelle et l'intégration harmonieuse des Québécois des communautés culturelles à la société québécoise.

Gauches Johnson
Secrétaire du Conseil
des communautés culturelles
et de l'immigration



NOUVELLES CSN 350

Le mensonge comme arme de guerre

Pour gagner les populations à un effort de guerre, le mensonge est une aide précieuse. Les Allemands, en envahissant la Belgique en 1914, auraient passé à la baïonnette des enfants belges, ce qui ne fut pas prouvé.

En 1964, des navires vietnamiens auraient attaqué des bâtiments de la flotte américaine dans le golfe du Tonkin (c'était faux, mais l'indignation a fait bouger le Congrès).

Faux témoignages à l'ONU

À l'été 1990, des Irakiens auraient vidé des incubateurs et laissé mourir des bébés koweïtiens, comme l'a répété le ministre canadien de la Défense Bill McKnight, pour persuader les Communautés de déclarer la guerre à l'Irak. Plus tard, la plupart des « témoins » de cet acte de barbarie disparurent ou

changèrent de version. Amnistie Internationale dut se rétracter.

La firme de relationnistes Hill and Knowlton avait réussi à rendre crédibles plusieurs mensonges qui ont accéléré l'entrée en guerre, puisque le dossier irakien sur les droits humains rendait ces faits plausibles.

C'est le sénateur américain Hiram Johnson qui, en 1917, avait vu juste : « Lorsque survient une guerre, la première victime, c'est la vérité. »

—NOUVELLES CSN

Genoux dans l'eau

De fin juin à fin août, en Thaïlande certains villages sont déserts. Le temps du repiquage du riz occupe presque toutes les mains disponibles.

Les écoles rurales sont fermées pour libérer les enfants qui prendront soin des buffles. Toutes les familles sont aux rizières.

Elles repiquent, genoux dans l'eau, du matin au soir, les pousses de riz qu'elles ont fait croître dans les pépinières. Le repiquage est la méthode qu'utilisent bien des paysans d'Asie pour cultiver le riz.

Savais-tu que le riz nourrit près des deux tiers de la population du globe ?

Jo Ann Levesque
Sous un même soleil
hiver 1993

Les femmes en milieu rural

— On estime à environ 600 millions, le nombre de paysans-rés sans terre des pays du tiers monde.

— En Afrique, les femmes effectuent les 3/4 des travaux agricoles. En Asie, elles constituent la moitié de la population active de ce secteur. Au Bangladesh, 90 % de la population féminine s'occupent d'agriculture. En Amérique latine et au Moyen-Orient, elles prennent aussi une part importante à la culture des terres. Ainsi, en Égypte, la moitié des femmes aplanissent et labourent les terres, et jusqu'à 70 % s'occupent de l'ameublement, de la plantation et de la moisson.

— En Gambie (Afrique de l'ouest), les femmes assurent 84 % de l'ensemble de la récolte de riz du pays. Mais, elles ne reçoivent qu'un crédit sur les 26 que le gouvernement consacre aux projets de riziculture.

— Au Kenya, des femmes sont à la tête de 38 % des entreprises agricoles. Avec moins de prêts, de soutien technique et de formation que les hommes, elles réussissent à atteindre la même production par hectare. Quand on leur offre le même niveau d'assistance, elles produisent plus.

Les femmes luttent contre la faim et ce sont toujours elles les plus affamées. En temps de famine, les hommes mangent en premier même si

ce sont surtout les femmes qui produisent la nourriture.

Les femmes s'organisent

— À Lima, capitale du Pérou, il existe plus de 700 cantines populaires collectives. Dans ces cantines, elles achètent en commun la nourriture pour plusieurs familles et elles cuisinent à tour de rôle, réalisant ainsi une économie précieuse de temps et d'argent.

— En Afrique, les femmes ont mis sur pied les tontines de la solidarité : mise en commun d'une cotisation fournie par les membres ou du produit d'une vente. Elles permettent de réaliser des épargnes et d'acheter collectivement des produits manquants tels le riz et le poisson ou des outils de travail.

— En Inde, le « mouvement pour embrasser les arbres » est né en mars 1973, alors que les villageoises de Gopeshwar se sont attachées à des arbres pour empêcher qu'on les abatte. L'exemple a été suivi dans d'autres villages et le mouvement a ainsi pris de l'ampleur.

Les hommes acceptent plus facilement les projets de déboisement dans l'espoir d'y trouver un emploi. Mais les femmes s'y opposent car elles devront aller chercher plus loin le bois de chauffage, et parce qu'elles savent que la survie des communautés est intimement liée à la

protection de l'environnement.

L'envers du jardin

Dans le domaine de l'alimentation, les femmes occupent sans contredit une place

prépondérante. Elles sont impliquées à tous les niveaux, du travail de la terre à la transformation et la préparation des aliments.

Les femmes produisent plus de 50 % des vivres

consommés dans le monde, jusqu'à 80 % en Afrique. Pourtant, ce rôle vital est le plus souvent passé sous silence.

De la terre à la table

Au Québec les jeunes qui décrochent

Plusieurs enfants et jeunes ne vivent plus dans leur famille d'origine. On compte, chaque année, 10 000 jeunes en famille d'accueil alors que près de 3 000 vivent en centre de réadaptation. Selon différents centres d'intervention de Montréal, il y avait entre 5 000 et 10 000 jeunes sans domicile au Québec durant l'année 1985.

Selon une étude effectuée en 1989, il y aurait environ 7 800 jeunes sans-abri de moins de 30 ans qui hanteraient les rues de Montréal. Ni la police ni les services sociaux ne sont en mesure de fournir une évaluation exacte du phénomène. Tous s'accordent toutefois pour le dire en évolution croissante. Beaucoup de ces jeunes ont été victimes de

violence, d'abus sexuels, de rejet. Ils ont subi des pertes ou des échecs graves dans leur vie.

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Gouvernement du Québec

Perdre son mode de vie

Beaucoup d'autochtones ont perdu leur mode de vie à cause des nouvelles technologies. Beaucoup de jeunes s'en moquent parce qu'ils pensent qu'aujourd'hui, c'est plus facile et qu'hier, c'était difficile.

C'est bien triste de perdre son mode de vie traditionnel parce que ça nous enlève tout : notre façon de vivre, notre culture et notre langue.

C'est comme quand une personne meurt et qu'elle ne revient pas. Après que notre mode de vie est disparu, il n'est plus là.

Ce qui reste, c'est comme un lac desséché.

Cynthia Eiriah
Secondaire IV



- Ah! Voilà qui explique la différence entre nos salaires!

Saviez-vous qu'au Nicaragua...

— 70 % de la population vit dans la pauvreté et 17 % vit dans la pauvreté absolue.

— Les veuves et les mutilés de guerre reçoivent une pension de 14 \$ US par mois.

— Un enfant sur six naît d'une femme âgée de 15 à 19 ans.

Le Point
Vol. IV, no. 2

Voces y ritmos de Latino America

Voici une émission d'intérêt général pour la communauté espagnole en Estrie. Juan Carlos et Carlos Mejia vous présente de la musique et de l'animation en espagnol tous les mardis de 20 h à 21 h.

Village planétaire

À tous les vendredis soir, le Carrefour de Solidarité Internationale vous présente cette

émission d'information internationale, de 20 h à 21 h.

Canta Brazil

Pour de l'excellente musique brésilienne, de 19 h à 21 h, en compagnie de

Geneviève Larivière.

CFLX-FM



Carrefour de solidarité internationale
555, rue Short, Sherbrooke (Québec), J1H 2E6

Tél. (819) 566-8595

Un centre de ressources au service de la population estrienne

- Sensibilisation aux réalités du Tiers-Monde
- Soutien à des projets de développement
- Stages de formation et de travail outre-mer



La surconsommation

— Un nouveau-né du Tiers-Monde n'équivaut pas, économiquement, à un bébé occidental. Un petit Californien consommera autant que 500 petits Pakistanais. Ce qui revient à dire que, du point de vue alimentaire, en moyenne, une naissance en pays occidental est équivalente à plusieurs dizaines dans le Tiers-Monde.

Ce qui provoque la faim dans le monde n'est pas seulement le surnombre dans les pays sous-développés, mais surtout la surconsommation dans les pays occidentaux.

La Gazette populaire
Janvier 1993

Journée Mgr Roméro

27 mars 1993

13 h à 24 h

Organisée par Jeunesse du monde

Informations supplémentaires : 563-9934
poste 120

Les frères

J'ai tellement de frères
Que je ne peux pas les compter
Dans la vallée, à la montagne,
Dans la pampa et dans la mer.

Chacun avec son métier
Avec ses rêves
Chacun avec l'espérance devant
Avec les souvenirs derrière.

..

J'ai tellement de frères
Que je ne peux les compter

Gens de mains chaudes
Pour vivre de l'amitié
Avec une larme pour pleurer
Avec une prière pour prier
Avec un horizon ouvert
Qui est toujours plus loin
Avec une force pour le chercher
Avec ténacité et volonté
Quand il semble proche
C'est quand il s'éloigne le plus.

..

J'ai tellement de frères
Que je ne peux pas les compter.

Et nous continuons à marcher
Expérimentes de solitude
Nous nous perdons de par le monde
Nous nous retrouvons à nouveau
Et ainsi, nous nous reconnaissons
Par notre lointain regard
Par les couplets que nous brotons
Semences d'immensité
Et nous continuons à marcher
Expérimentes de solitude.

..

Au-dedans de nous, nos morts
Pour que personne ne reste derrière

J'ai tellement de frères
Que Je ne peux pas les compter
Et une soeur merveilleuse
qui s'appelle... LIBERTÉ

Atahualpa Yupangui
(chanteur argentin)

Liste des communautés culturelles du service d'aide aux Néo-Canadiens

Association des étudiants
africains de l'Université
de Sherbrooke
2500 boul. Université
Tél.: 820-0591 ou
821-3956

Monsieur Alidio Bonilla
Communauté
latino-américaine Los
Latinos
1550 boul. Alexandre
Tél.: 566-2459

Monsieur Marszalik
Zdislaw
Association des Polonais
de Sherbrooke
1495 rue Prince, app. 200
Tél.: 562-9935

Monsieur Mario Valle Mena
Association
centroaméricaine de l'Estric
244, rue Dufferin, local 259
Tél.: 346-2284

Monsieur Jack Lee
Communauté chinoise de
Sherbrooke
2637 rue King ouest
Tél.: 565-9333

Monsieur Enrico Chiappini
Association italienne de
Sherbrooke
C.P. 1041, Succ.
Jacques-Cartier
Tél.: 569-8143

Madame Uma Nigam
Association pour les arts
et la culture des Indes
14, Chemin Vaughen
North Hatley
Tél.: 842-2958

Madame Inge Lukenbein
Cercle de culture
allemande
C.P. 181
Tél.: 346-7750

Madame Christina Bonilla
Cercle de culture
espagnole de Sherbrooke
566-2459

Monsieur Frantz Cameau
Communauté haïtienne de
Sherbrooke
244, rue Dufferin, bur. 255
Tél.: 564-0623

Monsieur Sung Leng
Communauté
cambodgienne de l'Estric
615 rue McGregor,
bureau 301
Tél.: 566-8851

Monsieur Dominique
Haddad
Église syrienne orthodoxe
St-Ephrem de Sherbrooke
163, 13^e Avenue sud
Tél.: 562-5168

Monsieur Kiet Ngo
Association des
Vietnamiens de
Sherbrooke
2500 rue O'Neil
Tél.: 563-0531

Monsieur Kualutkhan
Boun
Association laotienne de
Sherbrooke
1854, rue de la Brulotte
Fleurimont
Tél.: 566-8374

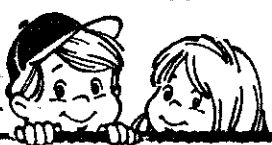


L'oeil amérindien, regards sur l'animal

Cet ouvrage propose un coup d'oeil nouveau sur l'animal tel que perçu par les peuples amérindiens : l'animal protecteur, guide, complice ou nourriture, partout présent pour les Autochtones.

Cette publication a été réalisée à l'occasion de l'exposition « L'oeil amérindien, regards sur l'animal », présentée au Musée de la civilisation, à Québec en 1991.





Au Spot Jeunesse :

Les jeunes s'organisent

La maison de jeunes « Spot Jeunesse » est une association de jeunes et d'adultes qui se sont donné la « mission » de tenir un lieu de rencontre animé où ceux âgés de 11 à 17 ans, pourront devenir des personnes critiques, actives et responsables.

Le Spot accueille et anime les jeunes du quartier Centre-Sud tous les jours de la semaine. L'horaire s'est toujours présenté flexible selon les besoins des jeunes. Nous estimons que plus de 150 jeunes ont bénéficié des services de la maison en 1992.

Le Spot est un lieu de passage où le jeune y vient une soirée, un mois, deux ans, afin d'y chercher ce qui lui convient. On s'y retrouve pour être accueilli, jaser, s'informer, se reposer ou parler de soi.

Voici ce qui se dégage de la réflexion des jeunes face à leur vision du Spot : une place pour se détendre, écouter des films, faire des activités, jouer de la musique, se trouver de nouveaux amis, trouver des solutions à ses problèmes, apprendre à se dire des vérités, être écouté et se battre pour le « fun ».

Activités des jeunes

Le Spot se veut un lieu où les jeunes suggèrent et organisent la plupart des activités. Le rôle des animateurs-trices consiste à guider, à encourager, à motiver plutôt qu'à diriger. Ces activités permettent aux jeunes de s'expérimenter, de se trom-

per...et de se reprendre. Il y a donc une grande opportunité aux apprentissages menant vers une plus grande connaissance de soi.

Voici une liste des activités que les jeunes ont organisées et/ou prises en charge.

Réunions : 10 à 15 jeunes se rencontrent presque toutes les semaines pour discuter du vécu et du fonctionnement de la Maison. À travers ces rencontres, ils y font l'apprentissage de la démocratie, aiguisent leur sens critique, assument des responsabilités, s'affirment et négocient.

Entretien de la maison : Les jeunes doivent assumer la responsabilité (avec l'aide de l'équipe d'animation) de veiller à tout ce qui se rapporte à l'entre-

tien ménager et aux rénovations que ce soit l'extérieur ou l'intérieur. Ils sentent que cette place leur appartient et ils en sont fiers en s'étant impliqués personnellement et concrètement à façonner l'image du Spot.

Le Spot s'illustre par des activités telles que : écouter de la musique; jouer aux cartes ou à la table de soccer; visionner des films vidéos; discuter entre jeunes et/ou animateurs; permettre au groupe de musique de se pratiquer; etc.

Chaque semaine, une moyenne de 15 jeunes se rendent au gymnase pour jouer à divers sports d'équipe.

Spot Jeunesse
1016, rue St-Louis
Tél.: 564-8646



Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

Être victime d'un acte criminel entraîne un tas d'ennuis d'ordre personnel, matériel, judiciaire et familial. C'est pour appuyer ces personnes que l'on a créé des centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CA-VAC).

Les services offerts :

- consultation téléphonique;
- accueil, réconfort et soutien moral;
- information de base sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes;

—soutien et accompagnement de la victime dans ses démarches auprès des organismes privés et publics;

—orientation vers les ressources juridiques, médicales, sociales et communautaires appropriées.

Tous les services sont entièrement gratuits et la confidentialité est assurée.

Qui peut faire appel à nos services ?

Ce sont toute personne victime d'un crime contre elle-même ou sa propriété ainsi que ses proches et ses personnes à

charge et ce, que l'auteur de l'acte criminel soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.

Par exemple, on peut s'adresser à un CAVAC dans le cas :

- d'un cambriolage;
- d'un acte de destruction de biens personnels
- d'un vol avec violence;
- d'une agression contre la personne;
- d'un meurtre.

CAVAC de l'Estrie
230 rue King ouest, local 204
Tél.: 820-2822

Invitation aux aînés pour réaliser un magazine

Bonjour,

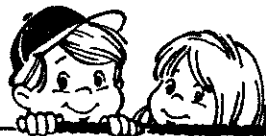
Depuis quelque temps, je me suis porté bénévole auprès des personnes âgées. C'est très plaisant de côtoyer ces bonnes gens.

Dans mes temps de loisir, j'aimerais préparer et réaliser un magazine écrit par nos aînés qui nous livreraient certains événements, faits, anecdotes, mémoire de guerre ou histoire de leur village ou de famille... Ce magazine portera le nom de « Écho-Temps ».

Mais, avant de commencer la parution, j'aimerais accumuler une banque d'articles des personnes qui nous livreraient leur histoire. Les gens peuvent en écrire autant qu'ils voudront, sans mesurer la longueur de leur exposé.

P.S.: s.v.p. ne pas oublier d'envoyer votre adresse de retour.

Maurice Bédard
2636 Chemin Ste-Catherine
Rock Forest (Québec)
J1N 3B7
Tél.: 562-1888



Vous et vos droits

Dans cette chronique, les gens de l'Aide juridique vous proposent d'être juge. Devant les faits exposés, essayez de deviner la décision d'un juge. Les causes qui vous sont présentées ont déjà été plaidées.

Un employé de la banque menace d'expulser une cliente.

Est-il responsable du tort causé par ses paroles ?

Faits :

Une dame a voulu ouvrir un compte à la banque au moyen de deux chèques de remboursement d'impôt. Elle s'est vu refuser cette ouverture de compte, les employés prétendant qu'il y avait beaucoup de fraudes dans ce domaine et que la banque ne prenait pas ce risque.

La dame voulut rencontrer le directeur de la banque mais celui-ci menaça de faire venir la police afin de l'expulser. Elle prend action contre le directeur et la banque pour atteinte à sa réputation et diffamation.

Question :

Le directeur de la banque a-t-il commis une faute en agissant de cette façon ?

Décision :

L'action est accueillie et le directeur ainsi que la banque sont condamnés à payer 1 000 \$ en dommages-intérêts.

Motifs :

Les menaces du directeur sont considérées comme des termes vexatoires et rien dans les circonstances ne pouvait justifier une telle attitude. On a cru que la dame voulait frauder et on ne s'est pas caché pour lui faire sentir ce que l'on pensait d'elle. L'action en dommages pour diffamation subie à la suite de cette transaction bancaire est bien fondée.

Le juge considère que les dommages sont difficiles à évaluer et il croit qu'une somme de 1 000 \$ est justifiée.

Micheline Plante
Avocate
Aide juridique

Médias

Les médias nous rendent-ils compte de la réalité ?

Ils nous rapportent en fait une « réalité médiatique », faite d'événements sans lien les uns avec les autres, choisis soigneusement et subjectivement, en fonction de leur pouvoir d'attraction, sur un auditoire ou un lectorat.

Ces événements, qui constituent l'information, et dont les médias nous inondent sont généralement réels, mais leur traitement est-il réaliste ?

N'oublions pas qu'en tant que lecteurs de journaux, et téléspectateurs, nous sommes « clients » des entreprises commerciales que sont les médias, et que leur principal produit (l'information) est soumis à des règles de mise en marché tout comme n'importe quel produit de consommation.

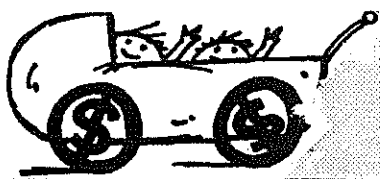
Le récit des apparences

Prenons par exemple, les derniers événements du Golfe. Dans le journal *La Presse*, du 18 janvier 1993, le texte qui relate les incidents survenus à Bagdad, à la une en première page, est repris une seconde fois dans le cahier « B » (le monde), avec les mêmes détails et presque les mêmes mots. Seul l'ajout de deux photos faisait une différence. Pourquoi une telle insistance sur cet événement en particulier ? On aurait presque pu croire à un reportage publicitaire sur les missiles « Tomahawk », avec caractéristiques, performances et prix au catalogue.

Décoder le message

Et que penser du « lobby » des compagnies pharmaceutiques, qui essaie de nous faire croire à travers les médias, qu'une amélioration de la loi sur la protection des brevets nous garantira des médicaments à prix « abordables », alors qu'on devine facilement le désir de ces mêmes compagnies, qui est de renforcer leur monopole et contrôler les prix... à la hausse !

Il nous appartient donc, d'être vigilants, de surveiller la qualité et la pertinence de l'information, et par dessus tout d'exercer notre esprit critique face aux médias.



Armand Rosso
pour le CPDE

Le Centre Populaire de Documentation

... Pour en savoir davantage

- Sur les médias
- La publicité
- L'intervention communautaire

Nous offrons des activités de groupes, pour nous aider à mieux comprendre la réalité médiatique qui nous entoure.

Revue, journaux, livres, revues de presse...

187, rue Laurier, local 316

821-2270

Vous voulez un HLM ?

Toutes les personnes et familles à faible revenu peuvent avoir droit à un HLM. À l'heure actuelle, quelle que soit votre situation familiale, vous y avez droit si :

1. Vous êtes immigrant-e reçu-e ou citoyen-ne canadien-ne.
2. Vous avez 18 ans et plus.
3. Vous demeurez dans la ville depuis 12 mois.
4. Vos revenus familiaux ne dépassent pas les seuils d'admissibilité.

Le coût du loyer correspond à environ 25 % des revenus du ménage. Ce loyer de base comprend le chauffage, l'eau chaude et les taxes.

L'inscription

Vous devez faire une demande à l'Office municipal d'habitation. L'Office vérifiera si vous êtes éligible. Si c'est le cas, il vous inscrira sur la liste d'attente. Votre place sur la liste d'attente dépendra du pointage

que vous aurez accumulé. Ce pointage s'effectue de la façon suivante :

1. Votre condition économique : 40 points.
2. Le coût de votre logement : 30 points.
3. La qualité de votre logement : 25 points.
4. Le surpeuplement : 10 points.
5. L'ancienneté de votre demande : 10 points.

6. Chaque enfant mineur : 5 points.

7. Les problèmes psychosociaux ou de santé : 5 points.

Plus vous obtenez de points à chacun de ces « items », plus votre demande sera jugée prioritaire... et plus vite vous obtiendrez votre HLM !

FRAPU (Front d'action populaire en réaménagement urbain)

Nouveau jeu vidéo

Voici une nouveauté dans le merveilleux monde des jouets vidéo chez nos voisins du Sud... donc bientôt dans votre salon. Mad Dog, McCree et Mad Dog 2 sont des jeux tout ce qu'il y a de plus près de la réalité.

Les personnages, sur lesquels les joueurs peuvent exercer leurs talents de tueurs, sont de vraies personnes filmées en action, se tordant sous la douleur, tentant d'éviter le dernier tir... le mortel.

Conseil estrien pour la paix
555, rue Short
Tél. : 566-8595

La thérapie par le rire

Développer un grand sens de l'humour face aux maux (mots) comme récession, dépression, hiver, etc. détermine le sens de la thérapie par le rire.

Savez-vous qu'en 1945, les gens riaient ou souriaient, en moyenne 14 à 17 minutes par jour. Devinez combien de minutes les gens accordent à la sainte joie d'être heureux et gais en 1993 ? (Réponse à la fin du texte)

Nous avons tous et toutes appris à des niveaux différents à compter, à communiquer, à nous exprimer avec des mots.

Dans ce sens, être heureux, ça s'apprend comme lire et écrire. Il est très important de quitter les attitudes qui amènent toujours les mêmes impasses, les mêmes émotions négatives, les mêmes paroles. La thérapie par le rire est une réflexion et un changement complet des attitudes de vie.

Profiter de sa vie

La vie actuelle exige beaucoup de lucidité et beaucoup d'amour et d'humour. Combien de personnes prennent le temps de s'arrêter, de faire une pause dans la course du temps ?

Combien de personnes prennent le temps d'approfondir le mot solidarité, le mot entraide, le mot partage ?

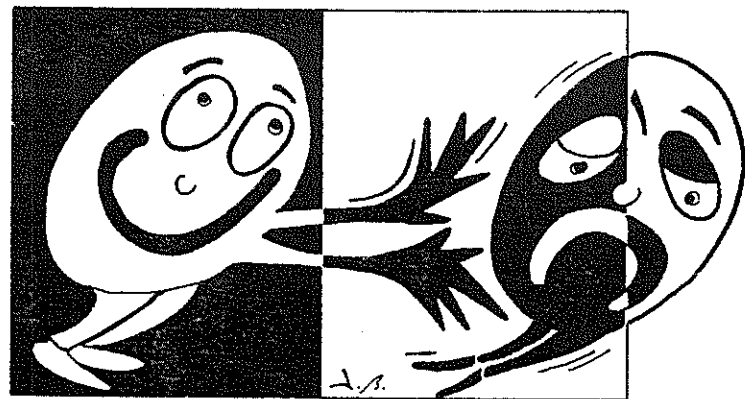
Savez-vous créer des situations dans votre vie qui amènent de la joie et de la sérénité malgré les aléas de la vie quotidienne ?

Vous savez, on ne le répétera jamais assez, nous vivons cette vie dans le moment présent et il vaut vraiment la peine d'en profiter,

de façon naturelle, des endorphines au cerveau, sorte de drogue naturelle qui augmentent la sensation de légèreté et de bonheur.

La morale du rire

Cherchez et créez, dans votre vie, des occasions de joie. Si



vous êtes d'une nature à problèmes, prenez le taureau par les cornes et corrigez les attitudes qui amènent toujours les mêmes difficultés

Toutes les recherches scientifiques démontrent une augmentation de la santé chez les gens qui sont positifs. Les effets positifs du rire sur la constipation, la pression artérielle, le rythme cardiaque, etc. sont prouvés.

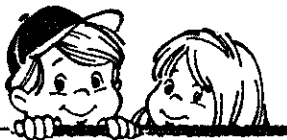
Cinq minutes de rire correspondent à quarante-cinq minutes de jogging et permettent de diminuer la consommation des anti-douleurs. Le rire dé-

vous êtes d'une nature à problèmes, prenez le taureau par les cornes et corrigez les attitudes qui amènent toujours les mêmes difficultés

Nous vous invitons fortement à être heureux et à choisir la joie.

Réponse du début du texte : Seulement une minute par jour.

Charles Brousseau
Jeannine Godin
Bulletin de Liaison
Vol. 5, no 4



« Le Soulier Vert »

Du camping avec des arbres !

« Le Soulier Vert » est un organisme à but non lucratif, incorporé en 1981, qui offre aux familles à faibles revenus l'opportunité de bénéficier de quelques semaines de vacances. Ce camp familial accueille :

- les travailleurs à faibles revenus;
- les assistés sociaux;
- les groupes de jeunes, d'adultes, d'handicapés;
- les familles monoparentales.

Le centre plein air est situé à Wotton (32 milles de Sherbrooke). Il y a beaucoup d'espace pour y installer des tentes, des roulotte et des « éconolines ». Nous mettons aussi à votre disposition neuf chalets avec eau courante, chauffage électrique, poêle et frigidaire.

On trouve sur ce site de 22 acres une piscine, une salle de lavage, des toilettes, des

douches avec eau chaude ainsi qu'un téléphone public.

Plusieurs activités

Pour les jeunes, une vaste salle communautaire est accessible quelques heures par jour pour se retrouver et bricoler, tandis que, pendant les jours de pluie, les campeurs peuvent jouer aux cartes, au bingo, etc.

Les animatrices sont à votre service pour agrémenter votre séjour au camping. Elles offrent des activités comme le ballon-volant, le baseball, les excursions en montagne, la chasse au trésor, feux de camp à volonté, etc.

Réservations

Il est préférable de réserver au mois de mars pour vous assurer une place pour l'été. Les coûts varient selon le style de camping que vous choisirez :

— chalet : avec chauffage électrique;

— terrain : pour installer votre tente ou votre roulotte;

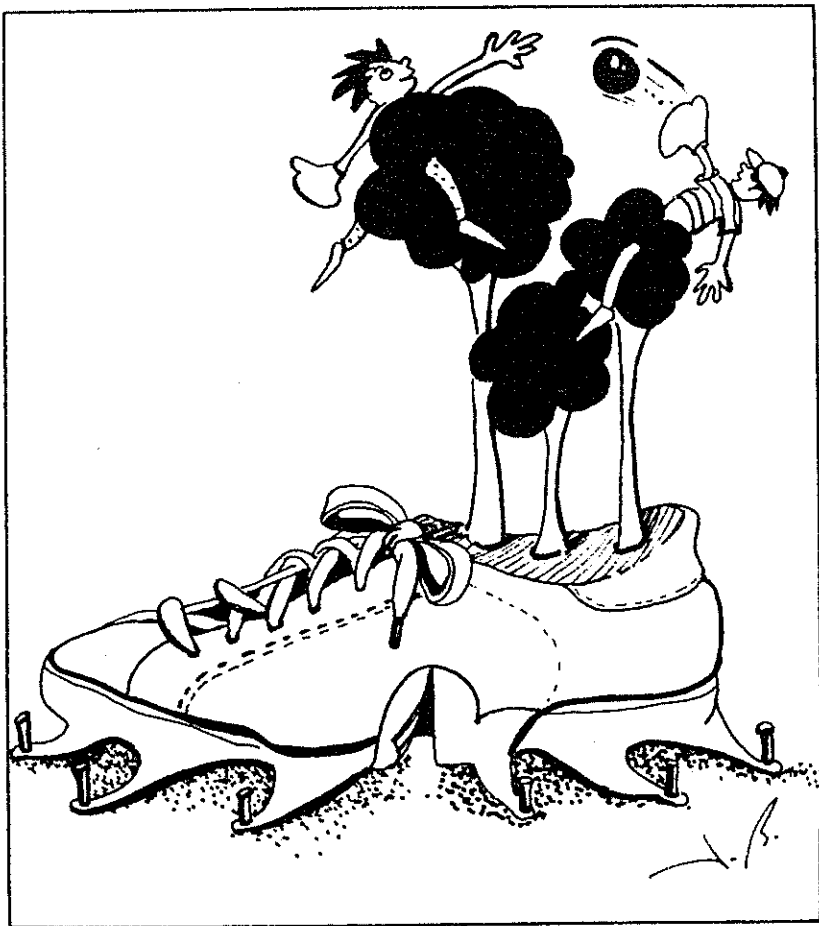
— terrain avec tente fournie : vous pouvez le réserver durant toute la saison.

Les coûts sont évalués selon vos revenus et le nombre d'enfants à votre charge. Il y a aussi possibilité de tarifs spéciaux pour groupes. La réservation sera officielle dès que vous aurez fait un dépôt de 50 % du montant demandé pour le séjour. Le reste pourra vous être demandé à votre arrivée. Mais attention, aucun dépôt n'est remboursable en cas d'annulation.

Pour plus d'information :

564-4418

566-5475



Mourir en prison

Le suicide en prison n'est pas rare. La solitude, l'isolement, le sentiment d'être abandonné, rejeté, de n'être plus rien, de flotter dans une sorte de néant, ça donne parfois le goût d'y retourner...

En 1990-1991, selon les statistiques émises par le Service correctionnel, il y a eu 11 suicides dans les pénitenciers canadiens. En 1991-1992, il y en a eu 18. Le taux de suicide en prison est de loin supérieur à ce qui existe dans la société.

La vie ne vaut pas cher

La vie, en-dedans, ne vaut pas cher. Si les suicides sont plus difficiles à expliquer, ce n'est pas le cas des meurtres. On finit toujours par en connaître le motif, souvent sans mesure avec le châtement. Les « procès » sont expéditifs, à l'intérieur des murs, et le haut niveau de frustration ne fait que les accélérer.

À l'établissement Archambault, au début des années 80, un gars est mort pour avoir volé quelques tranches de bacon. Un autre est mort parce qu'il avait changé un poste de télévision sans demander la permission.

Si tu tombes sur un paranoïaque qui pense que tu lui veux du mal, tu meurs. C'est arrivé souvent. Les conflits raciaux sont à l'origine de plusieurs exécutions. Les « guerres de gangs » pour le contrôle de la drogue ou du pouvoir.

Tu dois de l'argent à quelqu'un ? C'est bien plus com-

mode de le tuer que de le rembourser. Et il vaut mieux le faire avant que l'autre ne s'aperçoive que tu es fauché. L'infidélité « conjugale » aussi peut mener à la mort.

Ces assassinats sont souvent d'une sauvagerie et d'une barbarie extrême. On tue par

des dizaines de coups de pics ou de barres de fer. On ne se contente pas de tuer, on dépèce, on détruit, on libère toute cette rage qui nous habite, qui nous empoisonne.

Mais les départs sont tellement fréquents en prison. On ne

fait plus la différence entre une libération, un suicide ou une exécution. Le résultat est le même : le détenu n'est plus là.

Si les aumôniers ne célèbrent pas une messe en mémoire du disparu, personne ne

se rendrait compte de ce qui s'est passé.

France Paradis
Vie Ouvrière
Décembre 1992

Des météorites... à la tonne !

Après avoir frappé la Terre, les météorites ne se retrouvent pas toutes dans des grands musées comme le Muséum d'histoire naturelle de Paris. Une fois découvertes, elles peuvent se retrouver entre des mains désintéressées ou, avec de la chance, entre celles des connaisseurs qui voudront les conserver.

C'est dans les régions désertiques comme l'Antarctique et l'Australie que les météorites sont recherchées, puisque le milieu stable permet plus facilement leur découverte. On les repère par avion, en parachute ou au sol à l'aide d'un détecteur de métaux. La plupart d'entre elles proviennent des astéroïdes de notre Système solaire et de la Lune. Certaines comme la météorite Zagami, tombée au Nigeria en 1962, pourraient provenir de la planète Mars, mais il s'agit encore d'hypothèses. Toutefois, lors de récentes observations, des météorites provenant d'autres Systèmes solaires (météorites extrasolaires)

auraient été détectées dans l'espace par radar et par satellite.

Le marché

En plus de la fascination qu'elles exercent sur les collectionneurs, les météorites sont sujettes à un véritable commerce. Le marché comme tel se fait surtout aux États-Unis et en Allemagne. Afin de multiplier les possibilités de vente, les météorites sont coupées en morceaux ou façonnées en bijoux. Il existe même des catalogues de vente où l'on peut s'en procurer des échantillons à différents prix. À titre d'exemple, un fragment de la météorite Allende, tombée au Mexique en 1969, peut se vendre 20 dollars le gramme. Robert Haag, célèbre collectionneur américain, possède plus de 3 000 météorites et en a déjà vendu pour 1, 2 million de dollars au cours d'une seule année.

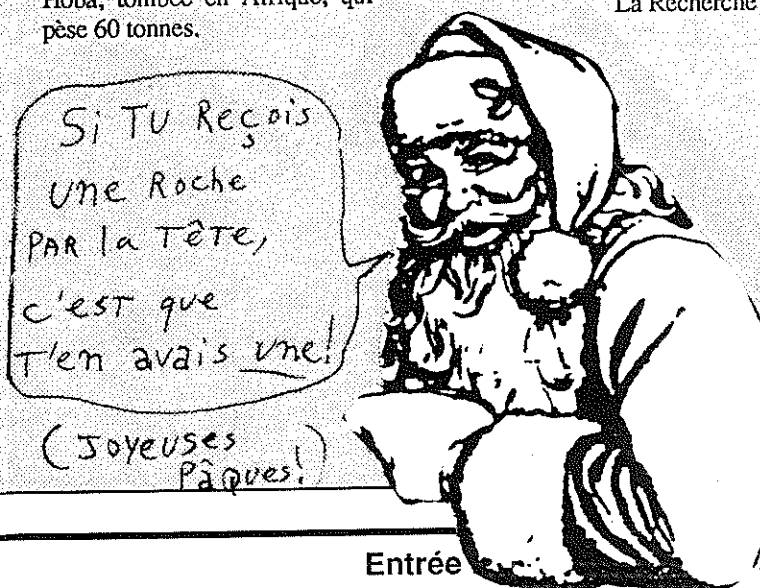
Une richesse scientifique

Outre leur valeur commerciale, ces débris stellaires four-

nissent des indications précieuses sur l'historique de l'univers. À l'aide de microscopes et de sondes ioniques, les scientifiques peuvent préciser l'âge des météorites et leur provenance en examinant les minéraux qui les composent. Chacune a son histoire et ses caractéristiques propres. Parmi les plus spectaculaires, on retrouve Allende, la plus vieille météorite trouvée, qui aurait 4,6 milliards d'années et la sidérite de Hoba, tombée en Afrique, qui pèse 60 tonnes.

Bien que pour la plupart le commerce des météorites demeure inaccessible, que les futurs collectionneurs se consolent : chaque année, il en tomberait de 100 à 1 000 tonnes sur la Terre. Même que selon une étude américaine, des dizaines de millions de fragments seraient enfouies sous les glaces de l'Antarctique.

Josée Roy
Sources : Astronomie-Québec
Ciel et espace
La Recherche



Si tu reçois
une roche
par la tête,
c'est que
t'en avais une!

(Joyeuses Pâques!)

Entrée

Les week-ends d'amoureux

Les week-ends d'amoureux prônent une méthode nouvelle et rajeunie de rencontres de couples, centrée sur la participation et l'échange des deux conjoints. Cette méthode n'est pas une thérapie de groupe mais une réflexion de communication en couple.

L'objectif est d'approfondir l'amour et la confiance entre époux, les aider à dialoguer en profondeur sur différents sujets de leur vie conjugale. La connaissance de soi, la communication verbale et non-verbale, l'amour et la sexualité sont quelques-uns des sujets traités.

La prochaine session se situe les 19, 20 et 21 mars 1993.

Pour information :

Chantal et Pierre Grimard
Tél.: 562-9370

Ligne ouverte sur la drogue

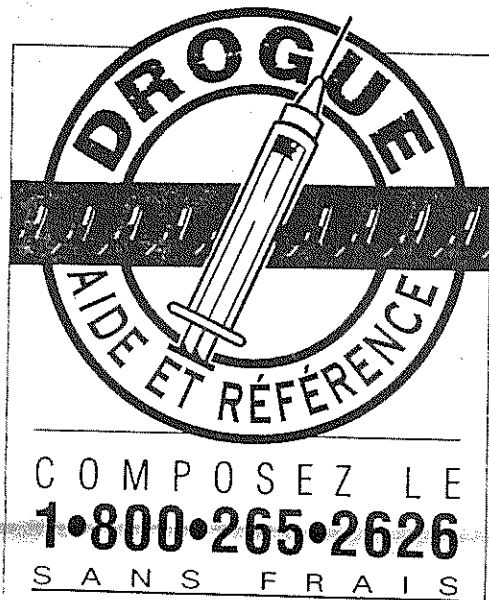
Le Service d'aide et de référence sur la drogue est un service téléphonique conçu pour répondre à toutes vos questions concernant les drogues et la toxicomanie. Ce service fonctionne 24 heures par jour et est entièrement gratuit. Cela peut vous permettre de :

- comprendre les conséquences de l'usage des drogues et d'alcool;
- trouver une oreille attentive et obtenir des renseignements pertinents;

— aider un proche à sortir de la dépendance aux drogues.

Peu importe votre question, nous répondons à vos appels rapidement et sans jugement. Notre service téléphonique a été créé pour guider ceux et celles qui en ont besoin vers les ressources nécessaires. Car, quand on fait face à un problème de drogue, qu'il s'agisse du sien, de celui de parents ou bien d'amis, il est normal de se sentir démuni.

Centre de référence du grand Montréal



Pour s'y retrouver...

Guide pratique des programmes sociaux et gouvernementaux

Destiné aux intervenants sociaux et aux organismes qui oeuvrent auprès de clientèles variées, ce guide a l'avantage de regrouper les informations et les ressources les plus fréquemment utilisées. Comme :

- Le programme de sécurité du revenu
- La loi sur l'assurance-chômage
- Les rentes et la sécurité de la vieillesse
- Le patrimoine familial
- La pension alimentaire
- La faillite et le dépôt volontaire

— Le testament et démarches en cas de décès.

« Pour s'y retrouver... » constitue un outil pratique indispensable pour répondre aux questions touchant les conditions de vie, les lois et recours, ainsi que la défense des droits.

Le document est disponible aux tarifs suivants :

- 15 \$ pour nos membres
- 20 \$ pour les organismes sans but lucratif
- 25 \$ individus/institutions

Service budgétaire populaire



Fiscalité

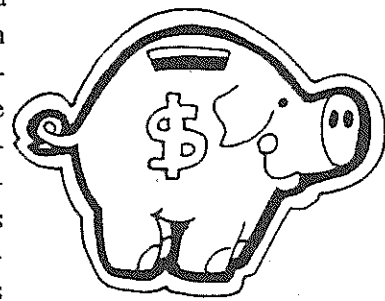
— Savez-vous que le revenu de la famille canadienne moyenne était, l'an dernier, de 53 131 dollars, ce qui correspond, en tenant compte de l'inflation, à une diminution de 2,6 % par rapport à 1990. Donc le revenu annuel moyen des familles canadiennes a connu une seconde baisse en deux ans.

Quant au nombre de personnes vivant sous le seuil de la pauvreté, il était de 16 % l'an dernier, 14 % en 1990 et de 13,6 % en 1989.

— Les conjoints de droit commun doivent s'attendre à payer plus d'impôts en 1993, en raison d'amendements à la loi canadienne sur la fiscalité. En règle générale, la nouvelle réglementation prévoit que les conjoints de fait seront traités au même titre que les couples mariés.

— Le gouvernement a supprimé les allocations de maternité, pour les femmes dont le revenu familial excède 55 000 \$ par année ! Vous n'êtes pas sans savoir que déjà le congé de maternité ne remplace que 60 % du revenu des femmes qui ont droit à ce congé, et que les femmes non admissibles à l'assurance-chômage n'ont rien.

Annabel Moya Saltos
clinique d'impôt
Service budgétaire populaire



Sherbrooke, ville abénaquise

L'an dernier, la Ville de Sherbrooke donna 11 noms abénaquis à des nouvelles rues d'un nouveau lotissement situé le long de la route menant à Saint-Élie d'Orford.

Parmi ces noms, certains sont déjà connus étant en utilisation dans la région : Massawippi, qui signifie « hanche d'original »; Memphrémagog, qui signifie « vaste masse d'eau » et Yamaska, qui signifie « le crapaud ».

D'autres noms, par contre, après des centaines d'années d'absence, sont remis en circulation. Il y a d'abord Alsigon, forme abrégée du nom que les Abénaquis donnaient à la rivière Saint-François. Il signifie « rivière aux coquillages ».

Namagok, nom que les Abénaquis donnaient au lac Magog, est également remis à l'honneur. Le mot Magog dérive du mot Namagok, et signifie « à la truite saumonée ».

Au cours de l'été 1992, la Ville de Sherbrooke a poursuivi l'aménagement déjà entreprise des berges de la rivière Magog. À cette occasion, un nouveau nom abénaquis a été rajou-

té : un espace découvert au confluent des rivières Magog et Saint-François. Il est situé au bout de la rue des Abénaquis.

Ce site a pour nom la Place Nikitotek, du nom que les Abénaquis donnaient à ce lieu, à partir du nom de la capitale de la région estrienne : Nikitotegwac, qui signifie « à la rivière qui fourche ».

Mena'Sen

En terminant, il y a lieu de rappeler que la Commission de toponymie du Québec avait officialisé, en 1983, le nom Mena'Sen, attribué à un îlot rocheux au coeur de la ville.

Ce nom dérive de Menahan, qui signifie « île », et de Sen, qui veut dire « rocher ». Connue également comme le Rocher du pin solitaire, ce lieu est le sujet d'une légende amérindienne très populaire, qui fut, entre autres, le sujet du roman Mena'Sen, publié par Oscar Massé, en 1922.

Gérard Côté
Soleil Levant

Les hausses de loyer

Chaque année c'est la même chose et on ne peut pas s'en sauver, ce sont les hausses de loyer. Le logement est un droit fondamental et doit être considéré comme un bien essentiel. C'est sur ce principe que l'Association des locataires de Sherbrooke recommande aux locataires de la ville de refuser toute hausse de loyer supérieure à 1 % pour un logement non-chauffé et 2 % pour un logement chauffé, afin d'assurer l'accès au logement pour toutes et tous.

Le logement est considéré comme une industrie et un secteur d'investissement. Puis, les gouvernements protègent et assurent son développement. Le tout, malheureusement, au détriment des gens les moins fortunés.

Saviez-vous que...

Les délais :

« Je désire prolonger mon bail, mais je refuse l'augmentation proposée ».

Mais avant de procéder à un refus en bonne et due forme, il vaut mieux examiner si l'avis du propriétaire est valide.

La loi précise que :

1. Un avis d'augmentation doit obligatoirement être envoyé entre 3 et 6 mois avant la fin du bail quand il s'agit d'un bail d'un an ou plus. Dans le cas d'un bail se terminant le 30 juin, l'avis doit être envoyé après le 31 décembre et avant le 31 mars.

2. Un avis doit être rédigé dans la même langue que le bail (un avis bilingue reste cependant valide)

3. Une demande d'augmentation doit être faite par écrit.

Attention ! Si vous ne désirez pas continuer à rester dans le logis :

1. Le propriétaire vous a envoyé un avis comme quoi il veut une augmentation ou tout autre changement au bail. Il faut alors répondre, par écrit, dans un délai d'un mois, par courrier recommandé : « je ne veux pas renouveler mon bail ».
2. Si le propriétaire ne vous a rien fait parvenir, il faut l'aviser par écrit et par courrier recommandé, entre 3 et 6 mois avant la fin du bail (pour un bail d'un an, en lui

disant : « Je ne veux pas renouveler mon bail ».

Important :

Si vous ne répondez pas à un avis d'augmentation dans le mois suivant son envoi, le bail sera ensuite automatiquement renouvelé aux conditions posées par le propriétaire dans son avis.

Les attrape-nigauds

Incapables de trouver du monde pour accepter leurs prix exagérés, certains propriétaires offrent des mois gratuits, micro-ondes ou téléviseurs. Pour

mieux attraper les locataires naïfs, d'autres proposent un bail avec un prix plus élevé que le locataire paiera en réalité !

Fours, télé, baux gonflés, et tout le bataclan : ce sont des attrapes-nigauds et il ne faut surtout pas s'y laisser prendre. Ce sont là des moyens détournés pour maintenir artificiellement les loyers à des prix trop élevés.

Pour plus d'information, contactez-nous !

L'Association des locataires de Sherbrooke
187, rue Laurier local 206
823-9135

Le stress et vous

Voici quelques moyens pour éviter un surplus de stress. Les utilisez-vous ?

La vie sociale : Le temps investi à maintenir des relations harmonieuses avec ses amis ou sa famille, porte toujours des fruits. Il est important de communiquer ses joies et ses peines pour partager et se sentir appuyé-ée.

L'alimentation : Le meilleur régime alimentaire anti-stress est le plus naturel possible; juste assez riche en calories pour maintenir son poids idéal; mangé à vitesse raisonnable; et contenant une variété d'aliments à chaque jour : - lait et produits laitiers, - viande, volaille, poisson... - pain et céréales. - fruits et légumes.

Le budget : Quel que soit votre revenu, il est nécessaire d'établir un budget par écrit et d'y inclure, si possible, une enveloppe « moment de détente » si minime soit-elle. De plus, votre stress sera mieux géré si vos dépenses égalent vos revenus. Évitez le rouge.

Équilibre travail-repos : Les maniaques du travail (18 heures sur 24) négligent leur vie privée (famille, amis...) sans penser aux conséquences que ce choix peut avoir : tiraillements familiaux, irritabilité, fatigue... L'équilibre entre le travail et le repos est bénéfique et contribue à diminuer le stress.

Activité physique : Les activités physiques sont très importantes car elles permettent à notre corps de bouger et de libérer des tensions.

Moments de détente : La meilleure façon de se détendre,

et c'est prouvé, est de passer à une activité différente de celle qui nous occupe habituellement (un minimum de 4 à 5 fois par semaine).

Rythme de vie : Si vous n'avez pas le temps de vous détendre, pas le temps d'accomplir vos tâches quotidiennes, pas le temps de prendre le temps...vous contribuez à augmenter votre stress et à diminuer votre qualité de vie.

Faux moyens : L'alcool et les médicaments semblent réduire le niveau de stress mais ces deux produits entraînent des effets peu désirables qui peuvent

nuire à la personne et à son entourage. Le café et les cigarettes ont aussi des effets secondaires néfastes.

Ces attitudes s'acquièrent au fil des ans, n'essayez pas de toutes les posséder d'un coup. Allez-y lentement mais sûrement.

Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage ou encore à des professionnelles de la santé (par exemple : médecin, psychologue, infirmière, travailleur-social-e, etc.)

France Gallacher
George Lassonde

Un cadeau des dieux

Était-ce une suspension du temps si décrétée par des instances supérieures pour nous enjoindre d'établir nos propres bilans nécessaires à la poursuite adéquate de nos vies que ce jour où un mince nuage gris s'interposa entre le disque solaire et nous tous créant une nuit éphémère à l'intérieur de la gare où nous attendions des trains, chacun notre train, je le sus plus tard ?

Ce jour-là, je vis comment naissent les songes en observant l'étreinte du jour et de la nuit faite d'un mélange d'ombre diluée dans la lumière poignant sur les murs décrépis de la gare des esquisses fantomatiques d'être surgies de mon passé pour me rappeler comment je les avais aimées au point de ne jamais leur dire.

Le nuage s'attarda si longtemps que sa fille la nuit me fit m'endormir sur la vision de ces visages me regardant tristement. Avant de sombrer, je vis que j'étais assis sur un petit banc vert; des inconnus se tenaient près de moi puis la chaleur s'allia à la nuit pour me plonger dans un sommeil réparateur. J'avais grandement besoin de réfléchir. Je fermai les yeux. Tout disparut, la gare ainsi que les fantômes la peuplant.

J'eus la sensation de dormir une éternité, le temps qu'il faut pour revenir très loin vers le passé. Je me réveillai comme plus jeune, pourtant il y avait bien quelques heures que je dormais, donc j'aurais dû revenir en ce monde plus vieux, une inversion du temps par l'oubli du futur.



La bonté soulage la souffrance

Dans le monde d'aujourd'hui, il y a une faim de gros pain et il y a une faim d'amour, de bonté, d'attention; c'est là qu'est la pauvreté profonde qui entraîne tant de souffrances.

Soyez bons et miséricordieux. Que personne ne vienne à vous sans qu'il s'en aille meilleur et plus heureux. Aux

enfants, aux pauvres, à tous ceux qui souffrent et qui sont solitaires, donnez toujours un sourire heureux.

Il est si facile d'être orgueilleux, dur, égoïste, mais nous avons été créés pour de plus grandes choses.

Mère Térèse

Les inconnus paraissaient avoir dormi à voir leurs traits encore pétrifiés comme congelés. Moi aussi je devais avoir pour eux un tel visage. Qu'avaient-ils vu sur les murs ? Quels secrets y avait-il derrière ces visages songeurs ?

Le temps d'un souffle, un train entra en gare. Mêlé au hurlement de la locomotive, je crus entendre l'air mélancolique et bien humain d'un soupir. Mon soupir devant un spectacle inouï. C'était bel et bien un train pour moi, il arriva au moment où je m'y attendais le moins. Je n'étais pas du tout préparé à revoir tous ces visages.

Je saisis leurs présences au monde alors que certains d'entre

eux l'avaient quitté pour de bon. J'agitai la main en disant de plus en plus fort cette simple phrase de trois mots : je vous aime. Je les vis pour la première fois. Ma voix s'amplifia au point d'en faire disparaître la gare qui du même coup emporta avec elle des visages souriants. Tout s'évanouit dans la clarté du soleil qui m'inonda sur les marches où je me suis réveillé. Dans la rue, je reconnus quelques-uns des inconnus de la gare. Ils marchaient droit devant eux. L'un d'eux se retourna en m'adressant un signe d'amitié.

Sylvain Distefano

L'INDIEN ET LA MER

Au commencement, il y avait le ciel. Les forêts, les oiseaux et les poissons. La nature, simplement. Puis, sont arrivés différents peuples indiens. Ils ont chassé, ils ont pêché, toujours dans le respect de leur environnement et en harmonie avec la terre mère.

Des choix de société qui n'ont rien de bien surprenant : qui serait assez fou pour détruire les ressources dont dépend sa survie ?

Des milliers d'années plus tard, sont arrivés les hommes blancs. Aussitôt, ils ont pris possession du territoire. Ils ont créé une province, imposé leurs lois, leurs frontières, leur ministère, leur vision du monde.

Occupés à refaire le monde à leur image, ces hommes venus d'ailleurs n'écoutaient plus le bruit des vagues, ne regardaient

plus les montagnes. Leurs ambitions les avaient rendus aveugles et sourds.

Les Européens ont donc continué de faire des affaires pendant que la terre s'appauvissait et que les Indiens devenaient des mendiants.

Inquiétude = écologie

Mais un jour, lorsque le pays a été vraiment sens dessus dessous, les Européens se sont mis à craindre pour la survie de l'espèce. Inquiets, ils ont alors inventé l'écologie.

Penchés sur la question avec le plus grand sérieux, ils ont mesuré les enjeux, défini des objectifs et étudié les impacts.

Puis, ils ont resserré la réglementation de la pêche, commencé les rivières avec des saumons de pisciculture et reconsi-

déré la reconnaissance des droits ancestraux des Indiens.

Situation parfaitement sous contrôle. Du moins, voulaient-ils le croire, préférant ignorer que les Indiens, de leur côté, recherchaient, eux aussi, des solutions. D'autres solutions.

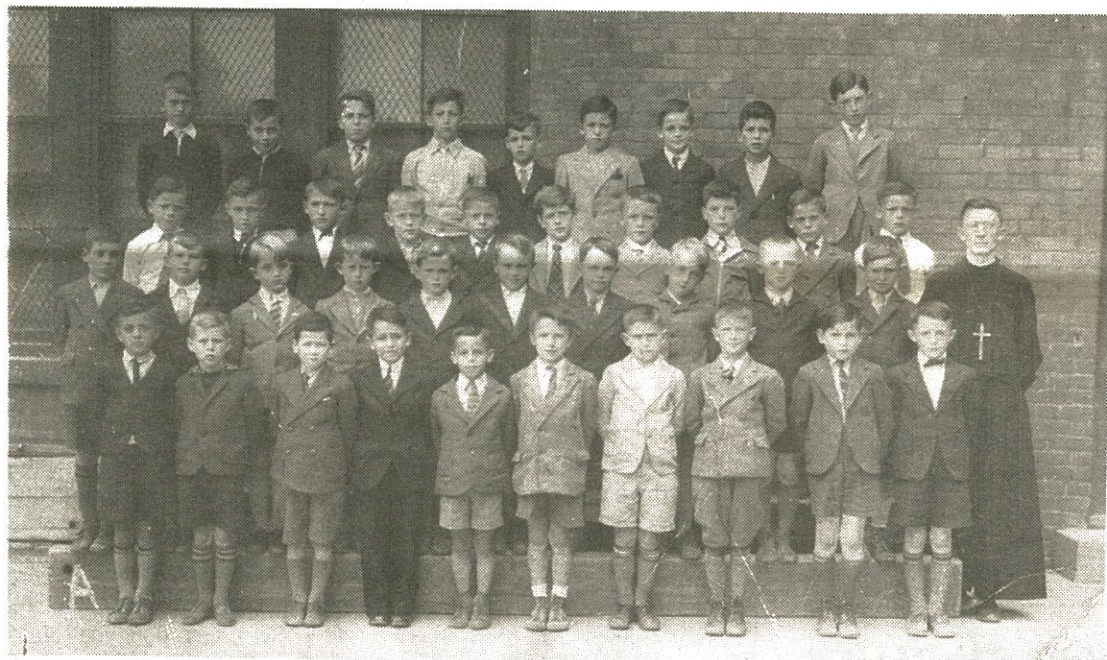
Si seulement les Européens avaient cherché à comprendre ce lien vital qui unit, depuis des lunes, l'Indien et la mer... Mais ils n'ont rien vu, rien entendu.

Ce film, d'une durée de 121 minutes, est disponible à l'Office nationale du film. Vous pouvez appeler, sans frais, à 1-800-363-0328.

Le numéro d'identification est :

film 8 mm : C 0292 083
Vidécassette : C 9292 083

Michel Coulombe



Sur les bancs d'école

La Société d'histoire de Sherbrooke vous invite à visiter l'exposition « Sur les bancs d'école » qui se tient jusqu'au 28 mars. Cette exposition fait appel à une mémoire collective.

Elle couvre la période de 1860 à la fin des années 1950.

Le Centre d'interprétation de l'histoire de Sherbrooke est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h, les sa-

medis et dimanches de 13 h à 17 h.

La Société d'histoire de Sherbrooke
275, rue Dufferin
Tél.: 821-5406

S'abonner c'est se donner les moyens de mieux s'informer

Abonnement régulier . . . 15 \$
Institutions, organismes . . . 20 \$
Note: le prix inclut la TPS

Ci-joint un chèque ou mandat-poste au montant de _____ \$ pour _____ abonné adressé à Entrée Libre
187, rue Laurier, local 317, Sherbrooke (Qué)



Nom : _____
Adresse : _____ Code postal : _____
Ville : _____ Téléphone : _____



Petit guide de survie des chômeurs et chômeuses



Comité Chômage
Sud-Ouest de Montréal

Ce «guide»

de 86 pages et illustré de nombreux exemples est disponible en français, en anglais et en espagnol

au coût de \$3 l'unité auprès du:

Mouvement des Chômeurs et Chômeuses de l'Estrie (MCCE)

66 rue Albert, local 31

Sherbrooke, Qué.

J1H 1M9

Tél. (819) 566-5811

Magazine culturel

Julie Normand et son équipe vous présentent, tous les jours de la semaine de 13 h à 16 h, le seul magazine culturel radiophonique en Estrie ! Pour tout savoir sur le cinéma, la littérature, la musique, le théâtre et bien plus !

Le monde culturel d'ici et d'ailleurs, des entrevues exclusives à CFLX de vos artistes préférés. Trois heures à ne pas manquer pour de l'information sur le monde des arts.

La paix soit avec vous

Si vos pieds sont meurtris de marcher sur la route, et vos bras fatigués de ne jamais finir de porter des fardeaux;

Si vos yeux épuisés par l'aveuglant midi, cherchent un peu d'ombre et ne le trouvent point;

Si vous ne pouvez pas vous étendre tranquille, près du puits solitaire où l'eau est froide et pure;

Si vous vous ennuyez tout au long des jours, sans ami, sans musique, sans leur, sans amour;

Si vous cherchez l'étoile et que l'étoile est partie derrière les ténèbres;

Si vous êtes souillés de la poussière du siècle, des péchés de la vie, des mensonges des hommes, vous ressemblez à ceux que le Maître a aimés, que le Maître aime encore;

La paix soit avec vous

L'amour des malheureux est un amour sans prix qui fut payé jadis une très forte somme, plus que l'argent et l'or;

Il a coûté très cher, Il a coûté la croix.

La paix soit avec vous.

Félix Leclerc
extrait du livre «Chanteclerc»

équ

Michael Corleone est le plus riche parrain de New-York.

Pour faire un peu

Les artistes invités

Se joind dans le



montage,

ure, sont

ons.

s'activer

Contactez-nous !

821-2270