

Le journal est aussi disponible à partir de notre site internet en version pdf [www.notjournal.info](http://www.notjournal.info)

## Présentation

Dans un esprit de **coopération et de communication**, ce projet entend partager une multitude de points de vue, dans un esprit **critique et constructif**. C'est un projet citoyen qui se veut inclusif, sans but lucratif.

Nous rêvons d'ouvrir un pipeline d'idées alternatives qui concerne notre réalité d'ici, l'objectif étant d'être dans l'action. Une ouverture avide de participants et non de lecteurs-spectateurs.

Aucune date fixe de parution n'est arrêtée, l'idée étant davantage de publier un numéro de façon aléatoire, en fonction des contenus disponibles. Bref, nous souhaitons que ce journal devienne un espace de paroles des gens du quartier. Nous demeurons convaincus, à cet égard, que « seul on va vite, mais ensemble on va plus loin ».

On imprime environ 1200 copies par édition de Not'Journal. L'objectif est de maximiser la portée du journal en minimisant les dépenses en ressources. Remettez-le où vous l'avez pris, placez-le dans une boîte à livres près de chez vous, partagez-le avec votre voisin ou bien laissez-le dans la salle de bain d'un ami. **P'tit train va loin!**

**PARTI  
CÎPEZ** 

**Laissez votre marque et**

**passer au suivant!**

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018.

2 0 1 8 0 4 1 2 a

**Nous rejoindre par courriel:**  
[notjournal.rosemont@gmail.com](mailto:notjournal.rosemont@gmail.com)

### Collaborateurs

Sergio de Rosemont, Louis Robichaud, Alain Devost, Isabelle Millette, Michel Trottier, Roland Savard, Julie Guénette, Liz Kashic, Véronique Garneau-Allard, Zachary Perreault, Gisèle Monarque, Anne Bouvier, Christine Dupuis, Marc Bourgoin, Bruno El-Khoury, Yonda Siebert, Pierre Boucher, Lucien L'Hermite, Alexandra Rozon.

### Remerciements

Normand Meloche, Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie, SDC Promenade Masson, La Pêche aux Fruits, Frigo de Bacchus (9<sup>e</sup> av.), Frites Alors! (9<sup>e</sup> av.).

### Logiciels utilisés (gratuits)

**Inkscape:** Logiciel de dessin vectoriel.

[inkscape.org/fr](http://inkscape.org/fr)

**Gimp:** Logiciel d'édition d'image.

[gimp.org](http://gimp.org)

**OpenOffice:** Suite logicielle bureautique.

[openoffice.org/fr](http://openoffice.org/fr)

**« Soyons donc! »**

*Christine Dupuis*

### Venez participer à Not'Journal

Consultez notre site internet pour vous informer des événements à venir

### Envoyez-nous vos:

Textes, dessins, caricatures, poèmes, suggestions de citations, recettes, blagues, énigmes, bonnes nouvelles, critiques, etc.

*Ce journal a été fait  
avec amour!*

# Not'Journal

ROSEMONT, QUÉBEC, AMÉRIQUE

**RÉSILIENT**

DIMANCHE 25 MARS 2018

**À PARTAGER**

gratuit

**« Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin. »**

*Boris Cyrulnik*

## ÉDITION DU RENOUVEAU

**Boris Cyrulnik**, né le 26 juillet 1937 à Bordeaux, est un neuro-psychiatre français.

Il est surtout connu pour avoir vulgarisé le concept de « résilience » (renaître de sa souffrance) qu'il a tiré des écrits de John Bowlby.

« On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. »

**Un merveilleux malheur**, éd. Odile Jacob, 1999; réédition 2002 (ISBN 2-7381-1125-4).

## s o m m a i r e

Rosemont .....	2-3
Entretien avec Louis Robichaud .....	4-5
Science et santé .....	6-7
Culture .....	7
Poésie .....	8-9
Chronique .....	10
L'art de vivre .....	11
Idées .....	12
Littérature .....	13
Alimentaire .....	14
Jeux et détente .....	15
Présentation .....	16



Coup d'fleur - Isabelle Millette

**5<sup>e</sup>**  
numéro

### Historique du journal

**RÉSILIENT** (25 mars 2018)

**HUMBLE** (18 mai 2017)

**LENT** (22 octobre 2016)

**LIBRE** (16 avril 2016)

**ENSEMBLE** (12 décembre 2015)

[www.notjournal.info](http://www.notjournal.info)

**«L'échec est le fondement de la réussite.»**

Lao Tseu



Alain Devost ©

**Points de distribution**

**La Pêche aux Fruits** (3273, Beaubien E.)  
C'est mon lieu de travail! Vous pouvez aussi y laisser un document pour le journal si vous êtes plus du type papier crayon. Marc

**Librairie Du Vieux Bouc** (2884, Masson)  
La propriétaire nous a laissé un bel espace pour y distribuer Not'Journal. Merci Ruth!

- Bibliothèque Rosemont (3131, Rosemont)
- Première Moisson (3001, rue Masson)
- Frites Alors (5405 9<sup>e</sup> Avenue)
- Frigo de Bacchus (5411 9<sup>e</sup> Avenue)
- Les copains d'Abord (2727, rue Masson)
- Brûlerie St-Denis (3039, rue Masson)
- Pharmacie Anh Nguyen (Beaubien/2<sup>e</sup>)
- Buanderie Dandurand (Dand. coin 9<sup>e</sup>)
- Buanderie Masson (3838 rue Masson)
- La Tasse Rouge (3756 Rue Masson)

**Boîtes à livres:**

- 1<sup>re</sup> avenue et Masson
- Dandurand coin 5<sup>e</sup>
- Lafond entre Laurier et Masson
- Ruelle Holt entre la 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup>
- 5439 12<sup>e</sup> avenue

**Faire contre mauvaise fortune bon cœur**

- Ne pas se laisser décourager par les difficultés.
- Savoir se contenter de ce qu'on a, ne pas trop en vouloir.
- Accepter un compromis.



**Masson, rue**

**Date de désignation:** 22 mai 1903  
**Arrondissement:** Rosemont-La Petite-Patrie

Joseph Masson (1791-1847), négociant, seigneur de Terrebonne, et conseiller législatif. Il est le plus riche Canadien de langue française de la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle et, de fait, devient le premier millionnaire canadien-français.

Source: **Les rues de Montréal. Répertoire historique. Montréal: Méridien, 1995**

**Conférences**

**organisées par la société d'histoire de Rosemont-Petite-Patrie**

**20-22 avril 2018 (exposition)**  
Viens jouer dans ma ruelle - Exposition de toiles de l'artiste André Bellemare  
ven.: 16h - 21h sam.: 10-16h dim.: 12h-16h

La Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie est fière de vous présenter cette exposition d'une quinzaine de toiles de l'artiste André Bellemare. Ces toiles représentent, dans le style Où est Charlie, des scènes de ruelles du vieux Rosemont telles que mémorisées par son auteur. Cette plaisante exposition intéressera autant les adultes que les enfants.

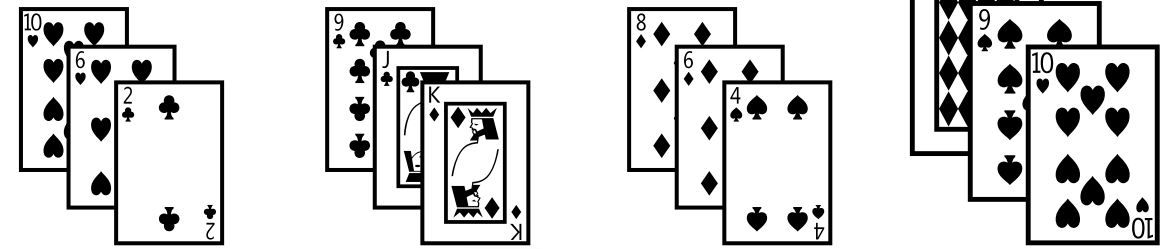
**Mai 2018 (date à confirmer)**

L'histoire des salles de cinéma à Montréal par M. Pierre Pageau

**Gratuit pour les membres**  
Non-membres: 5 \$ Étudiants: 2 \$

Visitez le site internet de la société:  
**www.historerpp.org**  
C'est un rendez-vous au local de la Société:  
5442, 6<sup>e</sup> avenue, Montréal

**Quelle est la carte retournée?**



**Impossible?**

Est-il vrai qu'un mot de 11 lettres toutes différentes est introuvable?

**Les jours**

Nommez 3 jours de la semaine consécutifs sans dire: lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche.

**Le nom de ma maison**

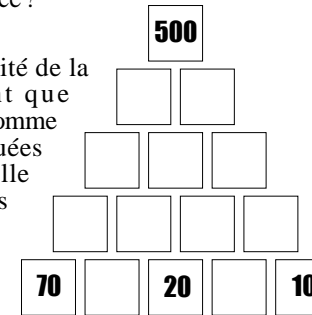
Avec les lettres de mon nom, on peut écrire celui de ma maison. Qui suis-je?

**Un seul vœu**

Un homme a une femme aveugle, il est pauvre et n'a pas d'enfants. Soudain un ange arrive et lui demande de ne faire qu'un seul vœu... Lequel serait-ce?

**Calcul**

Reconstituez la totalité de la pyramide, sachant que chaque brique est la somme des deux briques situées juste au-dessous d'elle et que, des 2 nombres absents de la base, le second vaut le double du premier.

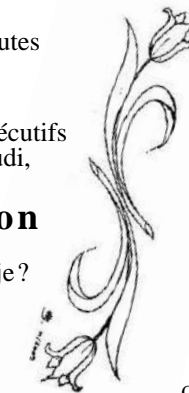


**Ben comique!**

C'est 2 bonbons qui marchent sur la route, un flic les arrête: papiers s'il vous plaît!

**SOLUTIONS**

**Cartes:** Huit de pique. Les deux premières cartes sont toujours de la même couleur (pique, cœur, carreau, ou trèfle), donc c'est un pique de retourne. La carte du milieu est à égale distance de celles qui l'entourent dans l'ordre habituel des cartes: 6 entre 10 et 2, 9 entre roi et valet, 6 entre 4 et 8, il faut donc un 8 pour que le 9 corresponde bien au milieu entre 8 et 10. **Impossible:** Oui et non! Le mot « introuvable » vérifie les conditions énoncées... **Les jours:** hier; aujourd'hui; demain. **Le nom de ma maison:** Le chien. La niche étant la maison du chien. **Un seul vœu:** Il répond alors: « Je voudrais que ma femme voie manger mes enfants dans des assiettes dorées ». **Calcul:** En commençant au sommet de la pyramide, en descendant de gauche à droite, voici les nombres en ordre: 500, 255, 245, 140, 115, 130, 95, 45, 70, 60, 70, 25, 20, 50, 50, 10.



**Gilles Latulipe (extraits)**

Trois semaines après son mariage, une fille téléphone à sa mère: « Maman, mon mari et moi, on a eu une bataille, une chicane; ç'a été effrayant... »  
La mère lui répond: « Calme-toi, ce n'est pas si grave que ça, tous les couples ont eu une première chicane. »  
La fille renchérit: « Je sais, mais qu'est-ce que je vais faire du cadavre? »

Avant j'étais indécis, mais je ne sais plus si je le suis encore.

Les jeunes sont vraiment cons, et ça ne s'arrange pas avec l'âge!

L'idée c'est de mourir jeune, mais le plus tard possible.

La vieille dit à son vieux: « Allons en haut, puis on va faire l'amour. Le vieux lui répond: Décide-toi, parce que moi, j'ai peur de faire les deux! »

**Kess t'en penses?**

Les nuages pèsent des millions de tonnes. Pourtant, ils flottent car ils sont moins denses que l'air qui les entoure et que les courants ascendants d'air chaud.

source: [www.out-the-box.fr](http://www.out-the-box.fr)

« Magit mat korf, hoc'h ene a chomo pelloc'h e-barzh.  
Nourris bien ton corps, ton âme y restera plus longtemps. »

Proverbe Breton



Fagopyrum esculentum - Sarrasin

## S é r a p h i n

Il veut votre bien... et il l'aura! À la fin de l'été 1889, une chaleur écrasante dessèche les Pays d'en Haut. Les colons qui aspirent à s'y enraceriner ont du pain sur la planche et, très souvent, peu de ressources pour y arriver. Dans le Rang Croche d'une petite paroisse de la région, on entend parfois un homme vitupérer sa femme. « Ménage pis parle pas! », l'admoneste-t-il, lorsqu'elle trouve l'audace de redemander de la mélasse pour agrémenter ses galettes de sarrasin. Cet homme, Séraphin Poudrier, n'a d'autre intérêt à cœur que le sort de ses compatriotes: en effet, de leur endettement dépend sa fortune. Agent des Terres du gouvernement et prêteur sur gages avaricieux, Séraphin offre aux villageois un bref répit de leurs obligations de paiement en échange de redevances différées qui les saignent à blanc.

Tiré de: **Séraphin: Nouvelles histoires des Pays d'en Haut / Claude-Henri Grignon**

## Le sarrasin

Originaire de l'Asie du Nord-Est (Sibérie, Mandchourie), le sarrasin a traversé les siècles et a fait son apparition en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle. Le sarrasin est arrivé au Québec au début de la colonisation, surtout par les descendants bretons qui le surnommaient « blé noir de Bretagne ». À cette époque, les hommes des bois, les défricheurs et les bûcherons en avaient fait leur plat principal, accompagné de rôti de lard et de mélasse, le tout arrosé de p'tit caribou.

Le sarrasin, mieux que n'importe quelle autre plante, pousse dans les terres rudes et assez pauvres et peut se cultiver sans engrais ni traitement.

Riche en protéines mais pauvre en lipides, le sarrasin contient des acides aminés essentiels ainsi que des minéraux et des vitamines, dont presque toutes les vitamines du complexe B. Très digeste, il favorise le transit intestinal et comme il ne contient pas de gluten, il convient à tout le monde.

« La paresse est un manque d'intérêt  
ou de la mauvaise santé. »

Traduit par Véronique Garneau-Allard

Citation originale de Zig Ziglar: « There is no such thing  
as a lazy person; he is either sick or uninspired. »

La recette d'antan!

## Galettes au sarrasin

### Ingrédients

2 tasses de farine de sarrasin

3 tasses d'eau

1/2 c. à thé de sel

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

Verser les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger avec une cuillère de bois en incorporant l'eau peu à peu, jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse et coulante.

Pour une pâte plus légère, la laisser reposer au frais pendant 1 à 2 heures.

Verser une louche de pâte dans un poêlon chaud et attendre que la galette se colore pour la retourner, à l'aide d'une spatule. La laisser cuire encore environ 1 minute.

Servir avec de la mélasse, de la cassonade ou simplement avec du beurre.

source: [www.festivalsarrasin.com](http://www.festivalsarrasin.com)

## Les cordes à linge d'antan

Dans mes jeunes années, le lundi était jour de lessive et dans les cours arrière des maisons, c'était la « tête » des cordes à linge qui était garnie de tout l'assortiment de linge qui se trouvait dans les maisons: les draps blancs, les taies d'oreiller, les nappes, débarbouillettes, tout y passait. On apercevait également les robes de maison, les chemises de papa, les sous-vêtements, les bas et chaussettes de toute la famille et, pour finir les chausses que nos mères prenaient pour faire le ménage. Avez-vous souvenir de l'odeur incomparable de tout ce linge lorsqu'on le rentrait dans la maison?

Le printemps, l'été et l'automne étaient les saisons les plus favorables pour étendre son linge sur sa corde à linge, mais les plus résistantes étendaient leur linge dehors, même l'hiver. Lorsqu'elles rentraient la combinaison « Penmens 9I » et les chaussettes de laine séchées sur une forme en métal, tout ce linge gelé se tenait tout seul; le meilleur endroit pour terminer le séchage était les crochets au-dessus des portes.

Dans ces temps-là, il y avait une sorte de compétition entre voisines; on n'étendait pas son linge n'importe comment! Les bas étendus en suivant la longueur et les grands morceaux au début de la cordée. On portait des jugements: le linge classé par couleur et grandeur indiquait disait-on, une personne ordonnée. Avant les sécheuses, l'hiver, il fallait bien faire sécher ce linge frais lavé. On installait quatre petites poulies avec corde aux quatre coins de la cuisine, sans oublier toute la longueur du passage. Eh oui, la chaleur venait que d'un seul endroit, le poêle à bois. La porte du fourneau entre-ouverte servait de séchoir aux tuques, mitaines, bas et chaussettes lorsqu'on revenait de jouer dans la neige.

Selon la tradition, la future mariée devait accrocher son chapelet sur la corde à linge la veille de ses noces pour avoir du beau temps. Levez la main celui ou celle, parmi vous, qui n'a jamais passé une nuit sur la corde à linge. Enfin, en ces temps de lutte contre les changements climatiques, assisterons-nous à un retour des cordes à linge? Nos sécheuses se retrouveront-elles à leur tour du côté des souvenirs...

Source: **Les cordes à linge, Gisèle Monarque.**  
Extrait: Vol. 7-N 3. Il était une fois... Montréal-Nord



Illustration: Christine Dupuis

## Le Comité Logement Rosemont

Par Sergio de Rosemont

Pour mon premier article dans le Not'Journal, j'aimerais vous parler du Comité Logement Rosemont dont je suis membre depuis 10 ans et dont j'ai été membre de son conseil d'administration pendant 4 ans. Cet organisme a pour but d'informer les locataires de Rosemont de leurs droits. On y retrouve aussi le service d'un conseiller juridique spécialisé dans le droit du logement.

Le Comité Logement Rosemont fait aussi beaucoup de combats pour le droit au logement en collaboration avec le FRAPRU et le RCLALQ. Il organise aussi des séances d'information sur le logement social ainsi qu'une assemblée logement à chaque dernier jeudi de chaque mois à midi avec la soupe gratuite.

### POUR PLUS D'INFORMATION:

Comité Logement Rosemont  
5350, Lafond, local R-145  
Montréal (Québec) H1X 2X2

Téléphone: 514-597-2581  
[info@comitelogement.org](mailto:info@comitelogement.org)  
[www.comitelogement.org](http://www.comitelogement.org)

Le monde selon Sergio de Rosemont  
[alcovesergioderosemont.wordpress.com](http://alcovesergioderosemont.wordpress.com)



Louis Robichaud est un artiste-peintre qui habite le quartier Rosemont depuis plusieurs années. Not'Journal l'a rencontré récemment dans son atelier. Entrevue réalisée par Pierre Boucher et Marc Bourgoïn le 1<sup>er</sup> février 2018.

### Comment en es-tu venu à la peinture? Explique-nous brièvement ton parcours artistique.

Je suis venu à la peinture de façon très singulière: je faisais du dessin et dès l'âge de 12 ans, j'ai commencé à acheter des disques chez «Sam the Record Man» à 2,98\$. Là, à proximité sur Sainte-Catherine et McGill Collège, il y avait des peintres qui faisaient des tableaux commerciaux. Mon intérêt s'éveillait pour les couleurs et les teintes et cela me fascinait, quoique tout le monde me disait que les arts, c'est pas payant, tu vas mourir de faim, ne va pas dans cette direction-là. N'écouter que ma détermination, j'ai alors commencé à vendre des tableaux de l'âge de 12 ans jusqu'à 17 ans sur ces mêmes rues comme emploi d'été.

Je n'ai pas suivi de cours particuliers. Après cette activité, j'ai rencontré des peintres qui produisaient des tableaux qui n'étaient pas commerciaux, mais différents. Ces derniers m'ont dit: ne va pas à l'université car il vont t'apprendre à faire des tableaux qui ne se vendront pas, ils vont t'enlever le goût de faire de la peinture dès ta 2<sup>e</sup> année. J'ai eu, plus tard, des étudiants qui sont allés là, même parcours conventionnel et qui ont abandonné définitivement par la suite. Dans le fond, on

pourrait dire qu'essentiellement ma démarche fut celle d'un autodidacte animée par de nombreux voyages en Europe et en Amérique du Nord à visiter musées et expositions. Si le Louvre avait été à Tombouctou (Mali), j'y serais allé 30 fois sans hésitation aucune.

### Tes sources d'inspiration proviennent de quel univers?

Mes sources sont assez variées, c'est souvent un mélange d'hyperréalisme et d'abstraction. Par exemple, mes nombreux tableaux illustrant des girafes, c'est un pastiche de l'aristocratie «collet monté» du 17<sup>e</sup> siècle. Précisons toutefois que ma peinture reflète une démarche qui m'est propre. Le 17<sup>e</sup> siècle montre beaucoup de peinture religieuse comme celles de Jésus, c'est beau, mais là n'est pas ma source d'inspiration. La symbolique est très forte mais essentiellement c'est la technique qui m'intéresse davantage; certains de mes tableaux inventent beaucoup.

### Pourquoi as-tu choisi notre quartier, Vieux-Rosemont, pour réaliser tes œuvres?

Choisir le quartier fut une question circonstancielle: ma blonde, costumière professionnelle, a acheté un local sur Masson pour exercer son métier et en haut, il y avait le local de production occupé par son associée. Celle-ci déménagea et ma copine m'offrit d'utiliser cet espace pour ma peinture. Familier du quartier, j'ai habité 6-7 ans sur la 6<sup>e</sup> avenue où j'ai passé une partie de mon enfance. Auparavant, j'ai longtemps résidé sur le Plateau mais, lorsqu'il est devenu trop peuplé et avec la venue des chaînes multinationales le rendant davantage populaire, je me suis déplacé ici: c'est calme, un petit îlot à proximité de tout avec beaucoup d'interactions personnelles et davantage d'humanité.



### Suzanne G. Chartrand À BAS LES TUEURS D'OISEAUX Éditions Trois-Pistoles, 2016.

Ouvrage collectif qui renferme un ensemble de 30 témoignages et réflexions de ceux et celles qui ont côtoyé Michel Chartrand tout au long de son parcours militant. On ne peut qu'être fasciné par la multitude de luttes syndicales et de combats politiques que Michel Chartrand a livré pendant toute sa vie.

Humaniste avant l'heure, on perçoit sa sensibilité et sa combativité intemporelles pour rendre à l'homme toute sa dignité trop souvent bafouée par ceux et celles qui nous gouvernent. Michel Chartrand a exploré le terreau fertile des laissés-pour-compte, des gens d'en bas, les vaincus du capitalisme le plus sordide.

Ce livre fera époque car il ravive toujours plus cette petite flamme qui brûle au sein de cette fraternité humaine en lutte féroce pour de meilleures conditions de vie et de travail. Sans omettre la dimension internationale toujours présente dans l'écheveau de ses préoccupations engagées.

C'est à sa fille Suzanne G. Chartrand, qui l'a accompagné dans ses combats et dans ses engagements de solidarité internationale, que nous devons cette reluisante et mémorable initiative. Qu'elle en soit ici honorée pour ce travail visant aussi à nous remémorer ce personnage clé dans l'histoire contemporaine du Québec.

Une lecture indispensable qui devrait être inscrite dans les cours d'histoire et dans les enseignements de la science politique non académique pour que vive l'espoir de la jeunesse pour un monde plus égalitaire et plus libre. Ce livre n'est pas juste recommandable, il exige une lecture attentive et contagieuse, mais surtout incontournable.

Pierre Boucher

### Pratiquons la diction

1. Seize chaises sèchent.
2. Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.
3. Le plat plein ploie sous le poids ou ne ploie point?
4. Si six scies scient six cyprès, six cents scies scient six cents cyprès!
5. How much wood would a woodchuck chuck if a woodchuck could chuck wood?

Envoyé par Alexandra Rozon



### Manu Militari Le sourire de Leticia Éditions Stanké, 2016.

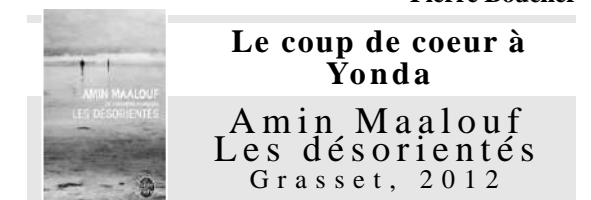
Auteur-compositeur-interprète, Manu Militari signe ici son premier roman. Sous forme de carnet de voyage multisensoriel, on découvre une forte quantité d'émotions.

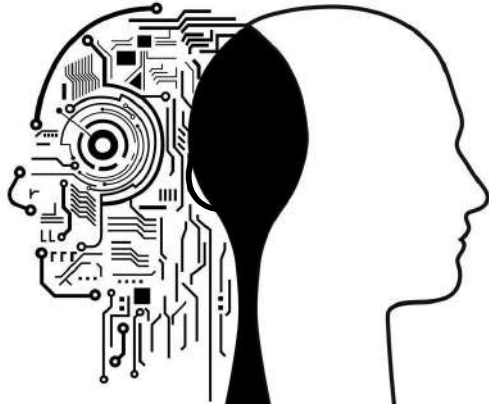
Dans ce récit de voyage pluriforme, le lecteur n'est pas simple spectateur: sur les traces de Manu Militari, on découvre la Colombie à travers ses odeurs, ses sons, ses couleurs, sa chaleur.

On rencontre Rick, Milena, Camilo, Professeur Tournesol, mais aussi les autres, ceux qu'on croise au bord de la route, l'instant d'un regard, que l'auteur sort de l'ombre en braquant la lumière sur eux, le temps de nous montrer leur grandeur ou leur déchéance, leur tragédie ou leur comédie, parfois les deux.

Manu Militari dessine la Colombie par petites touches, en évoquant parfois des souvenirs d'autres voyages, tous plus marquants les uns que les autres. Si on peut aujourd'hui encore parler de littérature jeunesse, c'est bien ici que l'on en retrouve les traits les plus caractéristiques. Bref, une lecture rafraîchissante en ces temps froids de l'hiver que je ne saurais que recommander fortement, un succès d'estime pour ce dernier.

Pierre Boucher





## Intelligence Artificielle

L'Intelligence Artificielle est présentement rendue à son deuxième cycle, il s'agit de la version avancée des technologies de l'information. Si cette forme d'intelligence est utilisée à la bonne place, d'une façon optimale, elle saurait contribuer à la libération de l'homme pour lui permettre de moins travailler afin de mieux vivre.

Sinon, l'humain risque de devenir complètement dépendant du robot produit de l'Intelligence Artificielle, d'où la possibilité d'être soumis donc moins libre. Cela étant dit, toute la population ne serait pas en mesure de s'adapter à ce changement et le gouvernement devrait faire face à des défis de taille pour réussir son engagement social dans ce contexte émergent.

Les deux secteurs qui ont déjà mis en place des plans actifs pour rejoindre la vague sont l'industrie bancaire, moyennant des investissements dans les technologies financières poussées « fintechs » et l'industrie de la santé pour permettre la robotisation des services auxiliaires à l'appui des ressources humaines dans la pratique médicale.

Cette dynamique de rupture causée par les effets du nouveau système économique mondial et la 4<sup>e</sup> révolution industrielle, va transformer presque toutes les industries d'ici 2030. Sûrement la concurrence va augmenter entre les grandes entreprises d'une part et les petites à moyennes entreprises et les systèmes socioéconomiques vont changer, ce qui incite chacun à devoir s'y mettre graduellement.

Évidemment il faut comprendre que ceux qui détiennent le vrai pouvoir sont les grands acteurs économiques, détenteurs des capitaux, visant à poursuivre leur expansion par l'amélioration de leurs chaînes de valeurs, par la modernisation, surtout au niveau technologique, donc l'automatisation.

Les conséquences de telles stratégies vont se traduire par de meilleurs services aux clients, des gains de productivité et de performance, ce qui va leur permettre plus de profits. L'impact serait plus néfaste pour la perte d'emplois, d'où la nécessité de réintégration des travailleurs dans le développement de l'Intelligence Artificielle.

Ceux qui ne sont pas disposés à ce genre de mutation, pour toute sorte de raisons, seraient plutôt inclinés vers l'entrepreneuriat social ou conventionnel, comme meilleure façon pour s'accomplir personnellement, dans l'agro-alimentaire, l'éducation, le secteur manufacturier, artisanal ou d'autres métiers basés sur le talent et les compétences.

L'effet de l'intelligence artificielle comme nouvelle ressource économique, soit disant pour la création d'emplois et la protection de l'environnement, ne saurait pas vraiment sauver le monde au complet, tel que pensé.

En fait, ce serait un retour au paradigme Newtonien, mais sous une autre forme qui ressemble au rôle central de Descartes dans le développement mécaniste du monde. C'est un « paradigme cartésien » mais plus évolué, dans le sens que l'humain crée la machine et l'enseigne pour devenir un organisme autogéré faisant partie de son propre organisme.

En conséquence, il y a ceux qui vont finir jumelés très étroitement avec la nouvelle machine, donc presque vidés de l'âme et l'esprit. Pourtant nous aurons besoin de notre conscience, coeur de toute intelligence, par laquelle nous pouvons vivre la beauté, la vérité et l'amour, afin de pouvoir nous libérer vers l'évolution. Cela va se produire involontairement, car ce sont des hommes et femmes, trop attachés au virtuel ou matériel, incapables de se détacher, extrêmement adaptés à l'individualité au détriment des liens durables.

Il y a ceux qui vont subir le rejet naturel de la machine par incompatibilité. Ceux-là risquent de tomber dans la nature brute, un peu ébranlés par le choc, avec un besoin criant à l'aide qui risque de tarder d'arriver. Ils sont fragilisés par la peur, l'incompréhension du vrai sens de la liberté, et la relativité des liens humains comme source de vie. Le reste sont ceux qui ont le courage de sortir, se sauver, trouver leurs inspirateurs, pour chercher leur vocation naturelle.

**Bruno El-Khoury**

#Intelligence #Sociologie #Économie #Psychologie sociale #Politique #Sagesse

## À quel endroit peut-on voir tes tableaux? Prépare-tu une exposition prochainement?

J'expose accessoirement dans la vitrine du 2595 Masson: à gauche, ce sont mes tableaux et à droite, je réserve cet espace pour mes étudiants qui ont ainsi pignon sur rue.

Par mes cours de peinture, j'accueille une mixité de personnages qui m'incite parfois à travailler le côté psychologique chez certains, parfois le côté technique chez d'autres, car chaque personne a une individualité qui lui est propre. Ça finit toujours par marcher, il faut être persévérant mais cela est très gratifiant en somme.

Antérieurement, j'ai beaucoup vendu en galerie. Mais depuis quelques années, les galeries ne vont pas bien, certaines en arrachent, d'autres ferment rapidement.

Il faut dire que dans le milieu de l'art, on rencontre beaucoup d'arnaqueurs, de « money makers » plus intéressés par l'argent que par l'art. Voilà pourquoi mes tableaux sont ici dans mon atelier car je préfère être en contrôle de mes créations artistiques que de me faire littéralement voler ou de sentir que des agents louvoient et de devoir courir pour recouvrer mon dû. Je donne des cours dans mon atelier et pratique un mode de vie modeste.

## Ta toile « Raïf Badawi et sa conjointe Ensaf Haidar » exposée quelques temps en vitrine est-elle significatrice de ton orientation artistique actuelle?

En réalité, c'est une cause qui me tient beaucoup à coeur. Quand Jeff Filion, animateur de radio de Québec, affirmait: « Raïf Badawi, c'est un épais, il aurait dû rester assis comme tout le monde. C'est intolérable ce qu'il a affirmé, à savoir que toutes les religions sont égales. »

J'ai littéralement « pété les plombs », je me suis mis à rechercher intensivement sur le Net toutes les informations disponibles sur Raïf Badawi, blogueur amateur. Pendant des jours,

j'ai partagé des informations animé par une incroyable énergie à dénoncer un tel personnage public aussi méchant et, avouons-le, aussi épais.

C'est mon engagement pour la liberté d'expression et contre de telles insanités médiatiques véhiculées fréquemment par cette pensée unique et cette irresponsabilité totale.

Il faut se réveiller car demain ce sera moi, mon voisin; l'important étant de prendre position. En ce moment, je suis concentré sur cela et sur la peinture de 3 tableaux distinctifs illustrant chacun des enfants de Raïf Badawi, donnant libre cours à ma créativité.



**Raïf Badawi**, écrivain et blogueur saoudien, a créé en 2008 un site sur lequel il prône une libéralisation morale de l'Arabie saoudite. Accusé d'insulte à l'islam, il est emprisonné depuis 2012 et condamné à 1 à 1000 coups de fouets et 10 ans de prison. Sa femme et ses 3 enfants, forcés de quitter le pays, obtiennent l'asile politique au Québec en octobre 2013.

admiration - oeuvre réalisée par Louis Robichaud

## « En avril, ne te découvre pas d'un fil » : un bémol s'impose!

Dans le langage de tous les jours, il est commun d'utiliser des expressions ou dictons qui permettent de bien imaginer notre pensée. Ils représentent une vérité d'expérience populaire qui s'infiltrer dans le langage usuel pour, souvent, y rester.

Ainsi, le dicton n'a pas la capacité d'évoluer et de s'ajuster à la nouvelle réalité du monde moderne et aux nouvelles connaissances scientifiques. Dans ce contexte, qu'en est-il du dicton « En avril, ne te découvre pas d'un fil » signifiant de bien s'habiller même quand le printemps semble arrivé car les possibilités d'attraper un rhume ou une grippe restent bien présentes?

En fait, la question sous-jacente à ce dicton est: Est-ce que s'exposer aux températures froides de l'hiver perturbe notre défense immunitaire au point de nous rendre vulnérables aux rhumes, aux gripes, aux problèmes respiratoires, etc. Plusieurs équipes de recherche se sont intéressées à cette question et, même si le consensus n'est pas parfait, nous possédons suffisamment d'informations pour tirer les grandes lignes suivantes.

Il est important avant tout de distinguer les effets à court terme de l'exposition au froid de ses effets à long terme. C'est un mécanisme, bien connu en physiologie, qu'utilise notre organisme afin de s'ajuster aux stress répétitifs, en se modifiant cellulièrement afin de se soustraire des effets négatifs du stress. Cette façon qu'a notre corps à s'ajuster au stress est bien illustrée par ce titre du livre du Dr Hans Selye (17 fois nommé aux prix Nobel) « Stress sans détresse ».

Pour les effets à court terme d'une exposition au froid telle que nous vivons en décembre, particulièrement cette année, la science s'entend sur le fait que le système immunitaire, regardé de façon globale, est perturbé au point de nous rendre vulnérables aux rhumes et possiblement aux gripes, bien que dans ce dernier cas la démonstration ne soit que partielle.

Par exemple, une étude faite chez des personnes habillées normalement et exposées pendant 2 heures à 5°C ont vu leur réponse immunitaire varier d'une manière semblable à des personnes combattant une infection. La seule exception a été observée chez les gens qui faisaient de l'exercice modéré en même temps, chez qui aucune perturbation du système immunitaire n'a été observée.

Ainsi, lors de nos premières expositions au froid de l'hiver, il est préférable d'éviter la petite marche tranquille, mais plutôt d'adopter une attitude de marche rapide afin d'augmenter notre activité métabolique permettant de bien thermoréguler notre corps.

Ce qui est intéressant est que notre corps s'acclimate pendant la saison froide, si bien qu'une exposition au froid en mars et avril n'affecte pas ou peu notre système immunitaire et, conséquemment, notre vulnérabilité aux rhumes et gripes.



Fa frette - Isabelle Millette

À titre d'exemple, plusieurs études faites chez des individus ayant séjourné plusieurs semaines à plusieurs mois en Antarctique démontrent que ces personnes ne présentent pas de perturbations de leur système immunitaire à des niveaux suffisamment importants pour les rendre vulnérables aux rhumes ou aux gripes.

Un des défis de l'exposition au froid, surtout lorsqu'il est intense, est la sudation. En effet, la sueur qui s'accumule sur notre peau rend nos habits moins efficaces à nous protéger du froid ce qui mène à des perturbations du système immunitaire.

Une façon de contrer ce problème est d'utiliser une stratégie d'habillement appelée des multicouches ou pelures d'oignons.

Cela consiste à se couvrir de minces couches de vêtements permettant de produire une couche d'air isolante entre chacune des couches de vêtements et de laisser la sueur s'échapper de notre corps, ou du moins d'éviter qu'elle ne reste accolée à notre épiderme, un travail habituellement effectué par une première couche absorbante.

(suite page suivante)

## Trucs pour vivre la résilience au quotidien

- Il ne faut pas se voir systématiquement en victime
- Bâter sa confiance en soi, son estime personnelle
- Essayer de voir le bon côté des choses
- Trouver un sens à sa vie, avoir des buts clairs
- Être flexible et enthousiaste face aux changements
- S'entourer de personnes positives, qui nous enseignent des choses et nous encouragent
- Développer sa créativité
- Entretenir son sens de l'humour
- Essayer d'être reconnaissant pour ce que l'on a plutôt que se plaindre de ce qu'on n'a pas
- Accepter que l'on ne puisse pas toujours changer les choses
- Trouver une façon de canaliser ses émotions par le biais des arts, de la spiritualité ou d'un sport afin d'exprimer son ressenti de manière plus objective

source: [www.canalvie.com](http://www.canalvie.com)

## Dictionnaire populaire

### Résilience, nom féminin

La résilience est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus, ou ne pas, avoir à vivre dans la dépression et pour se reconstruire.

### Étymologie

De l'anglais *resilience* qui vient du verbe latin *resilio, ire*, littéralement « sauter en arrière », d'où « rebondir, résister » (au choc, à la déformation).

### Origines du concept

La résilience est, à l'origine, un terme utilisé en physique qui caractérise l'énergie absorbée par un corps lors d'une déformation (« Test Charpy »).

Les premières publications dans le domaine de la psychologie datent de 1939-1945. Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines à Hawaï, travaillent avec des enfants à risque psychopathologique, condamnés à présenter des troubles. À l'occasion d'un suivi effectué pendant trente ans, elles notent qu'un certain nombre d'entre eux « s'en sortent » grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement.

La notion de résilience s'oppose parfois à la notion de « coping » (Paulhan & al., 1995) (en anglais *to cope* veut dire : se débrouiller, s'en sortir). La résilience permet de dépasser son état actuel.

source: [fr.wikipedia.org](http://fr.wikipedia.org)



À la mémoire de  
Geneviève Lussier

ソ ン

## Ne soyez pas quelque chose

Par Ajahn Chah

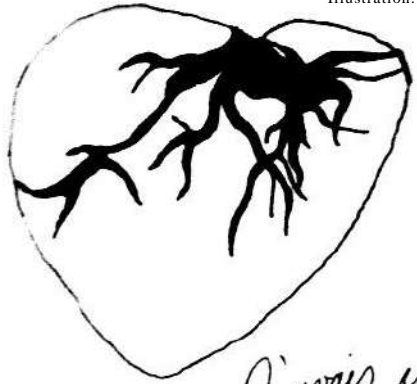
On demanda un jour à Ajahn Chah s'il était parvenu à l'Éveil, et il répondit: « Comment puis-je le savoir? Je suis comme un arbre rempli de feuilles, de fleurs et de fruits. Les oiseaux y viennent construire leur nid et se nourrir. Cependant l'arbre ne se connaît pas lui-même. Il ne fait que suivre sa nature; c'est comme cela, sans plus. »

« Écoutez-bien. Il n'y a pas une personne ici, devant vous, il n'y a que: cela. Pas de propriétaire, personne de vieux, personne de jeune, de bon ou de mauvais, de faible ou de fort. Simplement cela, c'est tout; divers éléments de la nature se manifestant à l'extérieur, tous vides. Personne qui soit né, personne qui doive mourir. Ceux qui parlent de la mort parlent comme des enfants ignorants. Dans le langage du coeur, du Dhamma, il n'existe rien de tel.

Lorsque nous portons une charge, elle est pesante. Lorsqu'il n'y a personne pour la porter, il n'y a pas de problème dans le monde. Ne recherchez ni le bien ni le mal ou quoi que ce soit. Ne soyez pas quelque chose. Il n'y a rien de plus; simplement cela. »

source: [buddhaline.net/Ne-soyez-pas-quelque-chose](http://buddhaline.net/Ne-soyez-pas-quelque-chose)

Illustration: Christine Dupuis



*J'avais un arbre  
j'ai mal*

1<sup>er</sup> mars 2018, Montréal

C'est comme la première neige et le premier printemps... Aujourd'hui, ça fait dix ans que j'habite dans le même appart. 'Te mens pas! Je m'en souviens comme si c'était hier: la neige fraîchement tombée le jour du déménagement, le Tim Hortons sur la route avec Yanick et Réal, l'aventure pour retourner le camion et surtout... le transbahutement du fri-gros jusqu'au 3<sup>e</sup> étage dans l'escalier en câlimaçon glissant! Ouf... PizzZZa!

Je venais de passer trois mois chez mes parents à Ville LaSalle après une séparation crève-coeur. Ma vie avait en quelque sorte explosé. La recette ne fonctionnait pas. Je battais la retraite.

Mon Amour, mon travail, mes amis, mon chez-nous, mon minou, ma moto, mon kodak pis ma guitare: mes repères disparaissaient. Mon arbre perdait ses feuilles et on pouvait les ramasser à la pelle, les souvenirs et les regrets aussi. L'hiver venait tranquillement s'installer dans ma vie. C'était le temps de tout ralentir, de respirer profondément et de laisser de la place au vide. Il n'y a plus rien.

On n'avait pas vu un hiver de ce calibre depuis belle lurette, un peu comme cette année! C'était digne d'un hiver de mon enfance. Les accumulations de neige battaient des records vieux de 60 ans dans plusieurs villes du Québec. Ça tombait bien parce que ma vie était en standby et j'avais de l'énergie à revendre.

Question de me défouler un peu, j'avais commencé par déneiger l'entrée de maison chez mes parents, ensuite j'ai déblayé le trottoir qui menait au champ (200 mètres) avec mon arsenal de pelles! Ce terrain vague se trouvait en sandwich entre l'usine de nettoyage de tonneaux et le boisé du parc Angrignon.

La shop poussait sa neige dans le champ, ce qui avait créé trois énormes monticules pour mon plus grand plaisir. J'y avais tracé un circuit pédestre à travers neige et montagnes avec un site d'observation des étoiles multimédia.

Je me souviens de mes expéditions nordiques au son d'une compilation de Philip Glass dans la forêt nocturne du parc Angrignon. Le calme de la nuit hivernale m'apaisait un peu... ou c'était peut-être le minuscule joint que j'avais roulé avec des restants de branches de pot égrainés. Pas facile, pas évident!

Je cherchais ma route. La vie continuait... Il y eut de nouveaux boulots, de nouveaux colocs, de nouvelles guitares, beaucoup de musique, de nouveaux amis et quelques amourettes. J'ai même décidé de complètement changer de métier quelques années plus tard.

Je travaillais dorénavant dans le monde des fruits et DJ Légume était né! J'ai changé mon alimentation progressivement, la cigarette a pris le bord et je travaille beaucoup moins. Ça me donne du temps pour vivre et écrire dans Not Journal!

Le dimanche est maintenant une journée consacrée à la musique, la création, la nourriture, la nature, la famille et les amis. J'essaie du mieux que je peux d'atteindre mon équilibre, mais j'ai encore un boutte à faire. Ma vie est un long chemin sans fin...

**« Le bonheur revient,  
le bonheur repart,  
L'amour revient, repart,  
mais rien ne nous arrêtera! »**

Dumas - Le bonheur

Cet automne, une autre tempête est venue visiter ma forêt et secouer mon arbre. Une série de dégringolades plus tard et voilà que l'hiver revenait en force.

Pas de farce! Ah bon?! Genre!!! Quoi dire de plus? Je ne l'avais pas vu venir celle-là. Je digère encore ses effets et ses leçons.

Je ne dirais pas que je suis content de ce qui s'est passé, mais ce sont souvent ces moments difficiles qui m'ont apporté les plus grandes révélations. Je reste optimiste! Il faut être à l'écoute et ne jamais s'arrêter d'apprendre à vivre toute la journée! Pour évoluer, il faut sortir de sa zone de confort. Si ce n'est pas de notre propre initiative, la vie s'en chargera... En effet!

J'apprends à lâcher prise. Humble devant la vie, je pense souvent à L. On n'était peut-être pas fait pour vivre ensemble mais tu m'accompagneras longtemps. 4 ever dans mon coeur cassé-collé! Le cycle de la vie continue et le printemps refléu... rira!

Lucien L'Hermite

**En avril... (Suite)**

L'autre défi est l'âge et j'exclus ici, à des fins de simplicité, les personnes ayant des problèmes de santé. En effet, l'exposition au froid intense produit de fortes vasoconstrictions qui protègent contre les trop grandes pertes de chaleur pouvant mener à l'hypothermie. Cette réaction de l'organisme est souhaitable, mais est accompagnée d'une forte augmentation du retour de sang au cœur, ce qui est très bien toléré par la plupart des gens. Avec l'âge, cependant, le cœur perd doucement de son élasticité et est de moins en moins capable d'accepter une augmentation du retour de sang. Il faut donc être prudent dans nos sorties au froid lorsqu'on atteint l'âge des aînés et y aller par petites doses afin, comme mentionné plus haut, de permettre à notre organisme de s'acclimater.

En conclusion, la littérature scientifique nous guide vers la prudence lors de nos premières expositions au froid du début de l'hiver afin de permettre à notre corps de s'acclimater. Quant aux sorties en mars et avril, la méthode d'habillement par couches est bien utile car elle permet un ajustement rapide aux variations de température, pour un corps bien acclimaté au froid.

**Roland Savard**  
26 février 2018



**PARLER POPULAIRE**

**Un vocabulaire de marins (2<sup>e</sup> partie)**

Selon certaines sources, le mot «tuque», qui désigne le bonnet de laine, serait nommé d'après l'appellation identique donnée à une tente ou un abri qu'on élevait à l'arrière d'un vaisseau.

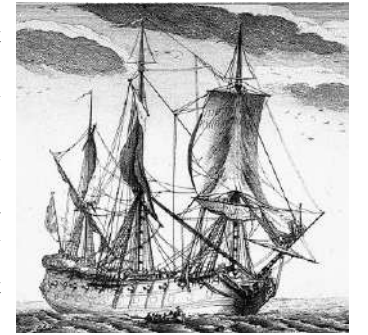


Illustration: wikipedia.org

Dans la même veine, la direction du courant du Saint-Laurent sert de référence globale en orientation à l'intérieur des limites de son bassin hydrographique. Ainsi, comme le fleuve coule d'ouest en est, il est d'usage de dire qu'une personne «descend» vers une ville lorsque celle-ci se trouve plus à l'est, donc en aval, du lieu où se trouve la personne (ex.: «Je vais descendre à Québec» pour une personne qui part de Montréal ou «Je vais monter à Québec» pour une personne qui part de Sept-îles).

Hors de la vallée du Saint-Laurent, l'expression choisie dépendra du point de rencontre entre le Saint-Laurent et l'affluent qu'il faut d'abord emprunter. Par exemple, une personne se trouvant à Saguenay «montera» à Québec puisque autrefois elle devait descendre la rivière Saguenay jusqu'au fleuve et, de là, monter le fleuve jusqu'à Québec. Une personne se trouvant à Rouyn-Noranda «descendra» pour sa part à Québec, car elle devait suivre la rivière des Outaouais jusqu'au lac des Deux-Montagnes et, de là, descendre le fleuve jusqu'à Québec.

Il faut dire que ces façons de parler se perdent, ou subsistent, mais dans une certaine confusion. Ainsi, certaines personnes utilisent «monter» dans le sens de «aller» et «descendre» dans le sens de «revenir», peu importe la direction. On dira aussi «monter dans le Nord», à partir de Montréal, pour aller dans les Laurentides ou «descendre dans le Sud» pour parler d'aller dans les Antilles, au Mexique ou en Floride (destinations vacances hivernales), simplement d'après l'orientation sur la carte géographique.

Source: fr.wikipedia.org

**Sur les chapeaux de roues \ syb le ja.po də vu\**

Cette expression vient des temps où les voitures avaient tendance à basculer vers le côté extérieur dans les virages, les roues s'inclinant véritablement vers l'extérieur. Plus vite on allait, plus forte était l'inclinaison. Arriver jusqu'aux chapeaux de roues désignait forcément, au sens figuré, aller très vite.

(Par extension) Situation qui se déroule de manière peu commune et inattendue. Si on part en voyage et qu'on perd ses bagages, qu'on loupe le train et qu'il n'y a plus de place dans aucun hôtel, on dira de ce voyage qu'il a commencé sur les chapeaux de roues.

Source: fr.wiktionary.org

Montée d'une forte fierté

Pourrait-on être un fier-à-bras  
 Réellement fier de soi?  
 Celui qui pavane son fier toupet  
 Est-il tout juste un fier pet?

Fier comme un coq  
 D'une fierté qui choque  
 Vaut mieux perdre fierté déplacée  
 Pour retrouver fierté bafouée

Saisi d'une fierté persistante  
 L'esprit gonflé de fierté ardente  
 Brûle de fierté délirante  
 Souffre de fierté violente

Fierté du samedi soir  
 Simple fierté passagère  
 Fausse fierté inflammatoire  
 Brève fierté printanière

Bonne dose de fierté dévorante  
 Bonne leçon de fierté persistante  
 La fierté vaine consume  
 La fierté souveraine s'assume

Faut-il flatter la fierté surestimée  
 Ou défendre sa fierté indignée?  
 La fierté sincère s'acquiert avec temps  
 Mourir dans la fierté, ultimement

Éructer toute leur fierté vanité  
 Embrasser son humble fierté vérité  
 Faire preuve de fierté à ses heures  
 Dans une profonde fierté intérieure

Julie Guénette

Morte

Je me suis levée tôt,  
 J'ai pris une douche et me suis parfumée  
 J'ai choisi une robe d'été même si c'est l'hiver  
 Il ne fait pas si froid... et puis c'est mon désir,  
 Une envie de tissu léger et coloré.  
 Ce serait désolant de toujours faire comme il faut,  
 Comme une leçon apprise par cœur  
 J'avais des raisons de sortir,  
 et la robe qui allait bien avec  
 ces raisons hors saison...  
 J'ai fait quelques pas à l'extérieur  
 Je suis revenu en courant dans ma chambre  
 J'ai fermé la porte et me suis allongée sur le lit  
 Je ne me suis pas relevée avant deux jours pleins  
 Mourir  
 Ça me prend quelquefois  
 Ne plus voir, ne plus entendre, plus rien...

Christine Dupuis  
 (Tiré de: *Écrits au tiroir dormant*)



LA CINQUIÈME SAISON

Attendre  
 Toujours attendre  
 L'hiver et après encore...  
 Attendre et entendre  
 Jusqu'au printemps  
 L'été d'un automne  
 Notre arbre  
 Comme un roi  
 Mort de verdure  
 L'explosion d'or  
 Le feuillage  
 Le marteau de vie  
 Qui mord la mort  
 L'hiver dans son  
 Manteau  
 D'une note  
 La nôtre:

LA CINQUIÈME SAISON

Michel Trottier

Dualism of a sluggish psyche

by Liz Kashic

Boxed thoughtforms or  
 The tingling heat of epidermis  
 When will this sinusoidal battle  
 Implode to its original circle?  
 Lightning rods running through dipoles  
 Igniting  
 Reviving ancient nodes

But still  
 Stagnant illusion of disconnected concepts prevails  
 Rotten synapses squanders the infinite brew  
 From the right or by the mind  
 Of the left or through the tides

Stop  
 Listen

Stolons quicken the hertz ascent  
 Orbs gently perfuse tubules and double spirals

Wait  
 Listen

Slowly induce the snake of timeless flow  
 To bite its tail

Shatter lids and bust your sides  
 Of centuries built-in biases  
 Ego trip and volatile rage

Acids diffused down the matriach  
 Waiting  
 Vibrating still  
 Longing

To decrystallize waves of eons  
 For you to remember  
 Find the way  
 Recreate  
 And create

Proverbes faibles  
 «Lâche prise,  
 mais pas la patate.»  
 Veronique Garneau-Allard

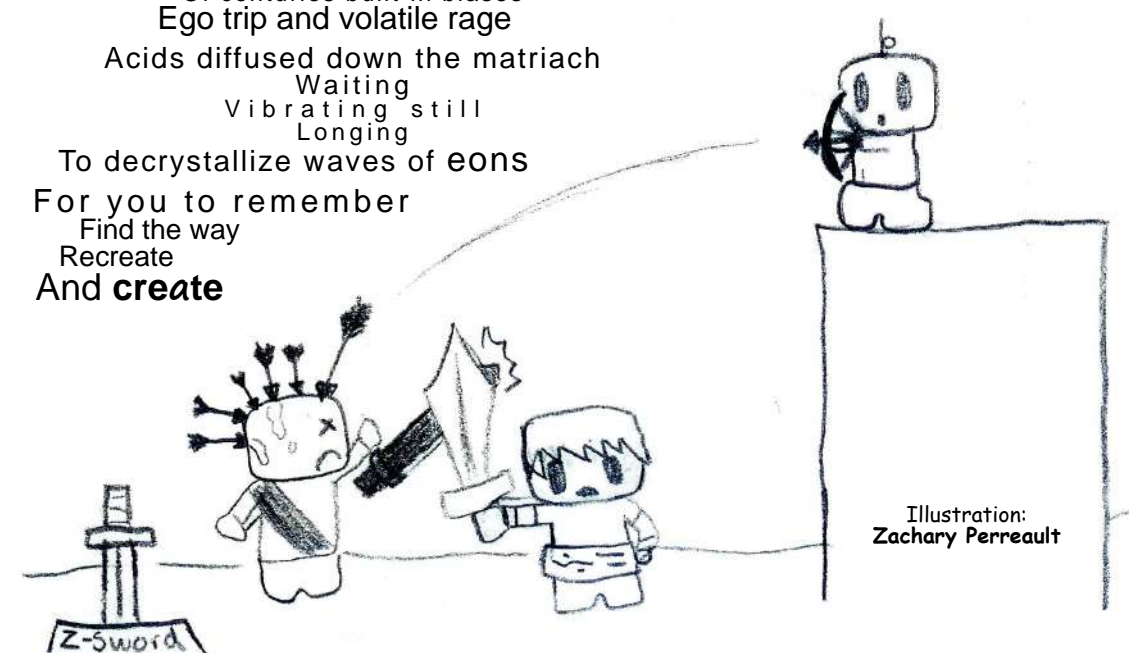


Illustration:  
 Zachary Perreault