



ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES  
DE L'ESTRIE

# Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE  
ÉDITION Hiver 2023



1021 Belvédère Sud, Sherbrooke (Québec) J1H 4C6  
Téléphone: 819-566-4848 Courriel: [aphve@cooptel.qc.ca](mailto:aphve@cooptel.qc.ca)  
Site Web: [www.aphve.com](http://www.aphve.com)

## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| Mots du président et nouvelles du conseil d'administration ..... | 3  |
| Café-Info .....  | 3  |
| Portrait d'une entrepreneure handicapée.....                     | 5  |
| DMLA, Nouvelle confirmation: vitamine AREDS.....                 | 8  |
| Ne vous privez pas du talent des travailleurs handicapés.....    | 9  |
| La métamorphose de la Corriveau.....                             | 12 |
| Planner pour Guérir.....   | 16 |
| Pourquoi tant de coccinelles?.....                               | 21 |
| Activités culturelles en Estrie.....                             | 23 |
| Bon anniversaire .....   | 26 |
| Babillard .....  | 27 |
| Citations .....  | 28 |

Recherche, rédaction et mise en page :  
Marie Andrée Latour

\*\*\*

Dépôt légal, 1er trimestre 2023  
Édition Hiver

\*\*\*

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

\*\*\*

Photocopié dans les locaux de l'APHVE

## MOTS DU PRÉSIDENT ET NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bonjour à vous tous, lecteurs de ce journal. Le temps des fêtes est arrivé et nos préparatifs pour l'hiver vont bon train.

À la permanence et au conseil d'administration, nous avons travaillé fort pour maintenir votre association en bonne santé. Nous avons renouvelé nos demandes de subventions chez nos bailleurs de fonds. Le SACAIS, Centraide Estrie, et la ville de Sherbrooke sont nos principaux bienfaiteurs. C'est grâce à leurs précieux dons que nous pouvons défendre vos droits collectifs et vous offrir des activités qui vous aident à sortir de l'isolement.

Une de nos belles activités s'est tenue au début du mois de décembre. Notre souper et soirée de Noël a été un grand succès. Elle s'est tenue dans nos locaux, avec un bon buffet et un orchestre. La soirée a été très appréciée par tous.

Nous avons aussi tenu les activités des Cafés-Infos et de vie active. Lors de nos activités Café-Info, nous apprenons tout en nous divertissant et nous profitons de ces rassemblements pour échanger entre nous. Vie active, est une activité pour dégourdir nos muscles, en bougeant sur de la musique. C'est une activité très agréable, elle est toutefois limitée à 10 participants. Cette limite est imposée par la grandeur de notre salle.

Nous continuons à respecter les règles de bases pour la sécurité de tous. Assurez-vous que votre vaccination est à jour afin de vous protéger des effets graves de la COVID-19 qui est toujours présente.

En terminant, je vous souhaite à tous de belles fêtes, prenez soin de vous et de vos proches.

Daniel Joly, Président de l'APHVE

## CAFÉ-INFO

**23 janvier :**           **Marie Antoine Roy**, producteur ovin ou historien...  
                                  La suite de l'histoire!  
                                  **Au 1021 Belvédère Sud, de 13h à 15h30**

**6 février :**                               **Service Canada**  
                                  Josée Goyette, spécialiste des services aux citoyens, vous informe  
                                  des services disponibles, offerts aux citoyens par le gouvernement fédéral.  
                                  **Au 1021 Belvédère Sud, de 13h à 15h30.**

**20 février :**    **Upaya Yoga... Introduction au Yoga sur chaise,**  
                                  **Yoga hormonal, méditation**  
                                  « Par quel moyen vais-je faire le prochain pas »  
                                  Que ce soit par le yoga ou la massothérapie, j'offre un service personnalisé de qualité qui vous  
                                  apportera relaxation et bien-être. Oser se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans son  
                                  esprit. Avec Liette Rouillard.  
                                  **Au 1021 belvédère Sud, de 13h à 15h30.**

**6 mars :**                               **Information à venir**

**20 mars :**                               **Information à venir**

# PORTRAIT D'UNE ENTREPRENEURE HANDICAPÉE MOTIVÉE

10 novembre 2022,

Publié par : Office des personnes handicapées du Québec

**Faire de son plus grand défi sa plus grande force. C'est le pari qu'a réalisé Kim Auclair, une consultante en communication ayant une incapacité auditive.**

Kim Auclair est née avec une surdité sévère à profonde. Elle entend aujourd'hui grâce à un implant cochléaire. Au fil des ans, elle a réussi à transformer ce défi en force. Elle accepte aujourd'hui son incapacité, qui fait partie d'elle. Cependant, la route vers l'acceptation a été parsemée d'embûches. Elle a rencontré de nombreux obstacles, notamment dans son parcours professionnel.

Kim se définit comme une « touche-à-tout » des communications. Elle a fondé sa propre entreprise pour aider les entrepreneurs à se faire connaître dans les médias. Entre autres blogueuse, conférencière et animatrice de Balado, Kim possède plusieurs cordes à son arc. Le monde des communications n'a presque plus de secrets pour elle. Pourtant, la communication a aussi été son plus grand défi.

## **S'inspirer de modèles de personnes handicapées en emploi**

Avoir des modèles positifs de personnes handicapées l'aurait grandement aidée dans son cheminement. Pour cette raison, elle a accepté de participer à la nouvelle publicité vidéo de l'Office des personnes handicapées du Québec.

Cette publicité, intitulée « Il y a un emploi pour toi », met en valeur des travailleuses et travailleurs handicapés. Elle invite les personnes handicapées à croire en leur potentiel et à postuler pour avoir un emploi.

Ce n'est pas la première fois que Kim s'implique dans un projet de sensibilisation. Elle utilise régulièrement ses talents de communicatrice pour sensibiliser la population aux difficultés vécues par les personnes handicapées. Les obstacles concernant l'intégration et le maintien en emploi sont des sujets qui lui tiennent à cœur.

## **Se lancer en affaires pour contourner les obstacles**

Kim nous a révélé qu'elle a toujours voulu être sur le marché du travail et acquérir de l'expérience.

Elle s'est lancée en recherche d'emploi à la fin des années 2000, son portefeuille en main. « Je suis allée sur le marché du travail et je sentais que les employeurs avaient des préjugés par rapport à ma surdité. Ils se demandaient : comment fera-t-elle pour parler au téléphone ou pour communiquer avec les équipes? Comment l'intégrer? De plus, je ne mentionnais pas ma surdité sur mon CV. J'avais peur que ça m'enlève des opportunités. Donc, je rencontrais plusieurs obstacles, toujours par rapport aux communications. »

Après plusieurs refus, Kim a décidé de se lancer à son compte. Cependant, même en étant sa propre patronne, elle a continué à rencontrer des difficultés dans son parcours professionnel. « Une fois sur le marché du travail, même si j'avais créé mon propre emploi, il y avait encore des barrières. La peur du jugement des autres. La peur de ne pas paraître professionnelle. La peur de manquer des informations. »

## **La route vers l'acceptation de soi**

Kim nous a confié que ce qui a réellement fait une différence a été d'accepter son incapacité et d'en parler ouvertement.

« Une fois qu'on accepte sa surdité, ça nous permet de mieux communiquer nos besoins. Cela m'a ouvert tellement de portes! » Son seul regret est de ne pas avoir fait cette démarche plus rapidement. « Si j'avais fait ça plus tôt dans mon parcours, cela m'aurait permis de rassurer l'employeur, de lui expliquer les adaptations dont j'avais besoin. »

Elle encourage les personnes handicapées en recherche d'emploi à ne pas hésiter à mentionner leur incapacité dès le départ.

## **Des conseils avisés pour les chercheuses et chercheurs d'emploi handicapés**

En plus de divulguer son incapacité, Kim a partagé quelques conseils aux personnes handicapées en recherche d'emploi.

« Je les invite à postuler à des emplois pour lesquels elles savent qu'elles peuvent apporter quelque chose. Montrez votre confiance en vous et comment vous pouvez être un atout pour l'entreprise. »

Pour se démarquer du lot, elle les encourage à soigner leur lettre de motivation et leur CV. Pour démontrer leur sens de l'initiative, la manière d'envoyer leur candidature est très importante, selon Kim.

« Ne vous contentez pas d'envoyer votre CV en pièce jointe. Montrez votre débrouillardise. Cherchez les coordonnées de la personne responsable du recrutement. Envoyez-lui directement votre candidature. Prenez un moment pour lui expliquer que vous êtes sincère dans votre démarche. Expliquez-lui que même si vous avez un handicap, vous êtes LA personne pour ce poste et que vous aimeriez avoir la chance de la rencontrer. Si vous montrez cette volonté-là, c'est sûr que vous allez vous démarquer. »

### **Un tournage enrichissant**

Kim Auclair s'est montrée très enthousiaste à participer au tournage de la publicité « Il y a un emploi pour toi ». Elle espère ainsi pouvoir servir de modèle à d'autres personnes handicapées et inciter les employeuses et employeurs à s'ouvrir aux talents de ces personnes.

« C'est une suite de toutes les actions que j'ai posées dans ma quête d'acceptation. Sincèrement, je suis vraiment fière d'y avoir participé. Aux employeurs, je leur dis : voyez au-delà du handicap. Le handicap ne devrait pas être un frein. Vous allez découvrir des personnes vraiment motivées, peut-être les meilleurs employés que vous n'avez jamais eus! »

Vous pouvez visionner la vidéo dans laquelle apparaît Kim Auclair sur nos pages Facebook, LinkedIn et YouTube.

Pour en savoir plus sur la campagne entreprise inclusive, entreprise d'avenir, visitez : [quebec.ca/entrepriseinclusive](http://quebec.ca/entrepriseinclusive)

## DMLA, NOUVELLE CONFIRMATION : VITAMINE AREDS

Une nouvelle étude portant sur 10 ans de données suggère que la formule AREDS2 est légèrement plus efficace que la formule AREDS originale.

Le rapport précédent avait été diffusé en 2013. La formule AREDS2 contient notamment de la lutéine et de la zéaxanthine alors que la formule AREDS n'en contient pas. On trouve plutôt du bêta-carotène dans l'AREDS, ce qui n'est pas recommandé aux fumeurs et aux personnes présentant un risque élevé de cancer du poumon.

Dans cette étude publiée dans JAMA Ophthalmology en 2022, on confirme aussi à nouveau que les compléments alimentaires peuvent ralentir la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) à partir du niveau intermédiaire et que la formulation d'AREDS2 n'augmente pas le risque de cancer du poumon.

Pour contribuer pleinement au ralentissement de la DMLA, la prise de vitamine devrait être combinée à une vie active, à une alimentation riche en produits bons pour les yeux ainsi qu'au port de lunettes de soleil polarisées et d'un chapeau à large bord, hiver comme été. Et bien sûr, la cigarette n'est pas au rendez-vous!

N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé si vous souhaitez changer de suppléments vitaminiques.

Référence sur la bonne alimentation pour les yeux : Page Alimentation du site Web de l'AQDM <http://www.aqdm.org/alimentation>. HTML, Page 7.

Source :  
AQDM Association québécoise de la dégénérescence maculaire.



# NE VOUS PRIVEZ PAS DU TALENT DES TRAVAILLEURS HANDICAPÉS

8 novembre 2022

Publié par : Office des personnes handicapées du Québec  
En collaboration avec : Emploi et Solidarité sociale

**Comme de nombreux employeurs, vous êtes probablement en manque de personnel. Savez-vous que plus de 100 000 personnes handicapées pourraient répondre à vos besoins de main-d'œuvre?**

## **Soyez un employeur inclusif**

L'embauche de personnes handicapées comporte de nombreux avantages.

## **Se démarquer comme entreprise**

En choisissant l'inclusion, vous faites une différence dans votre communauté. Vous démontrez ainsi votre implication et votre ouverture à la différence, ce qui est apprécié de la part des clientes et des clients.

De plus, la présence de personnes handicapées parmi votre personnel vous permet d'adapter vos produits et services à cette clientèle. Une autre belle façon d'être parmi les leaders.

## **Entraide, solidarité, tolérance et fierté**

La présence des personnes handicapées encourage l'entraide et la solidarité. Au sein de votre entreprise, elle peut aussi contribuer à améliorer la tolérance et l'ouverture à la diversité. Il s'agit d'une expérience enrichissante pour l'ensemble de vos employés.

D'ailleurs, les membres du personnel dont l'entreprise soutient des pratiques d'embauche inclusives sont fiers d'affirmer que leur milieu de travail valorise l'intégration et la diversité.

## **Des adaptations pour tout le personnel**

Les mesures d'adaptation mises en place pour les personnes handicapées sont souvent utiles à l'ensemble du personnel. Pensons, par exemple, à l'installation de portes automatisées et à l'instauration de meilleures zones de dégagement dans les bureaux. Ces adaptations sont appréciées par plusieurs.

D'autres adaptations peuvent être profitables à l'ensemble du personnel, telles que :

- La souplesse dans les processus de gestion et d'organisation du travail;
- Une plus grande flexibilité organisationnelle;
- Une amélioration des politiques de gestion des ressources humaines.

## **Mythes et réalités sur l'embauche de personnes handicapées**

De nombreuses idées reçues circulent encore aujourd'hui concernant les personnes handicapées et le travail. La réalité est tout autre. Regardons de plus près quelques mythes les plus communs.

**Mythe** : La productivité est affectée

**Réalité** : Les personnes handicapées ne sont pas moins productives. Au contraire, les entreprises qui les embauchent soulignent leur motivation au travail.

Comme ces personnes peuvent rencontrer des obstacles pour intégrer le marché du travail, lorsqu'elles trouvent un emploi qui leur convient, elles vont s'y investir. Elles seront souvent très fidèles à leur employeur.

Il peut arriver que certaines tâches soient exécutées plus lentement en raison de l'incapacité de la personne. Dans ce cas, un soutien au salaire peut être offert.

Également, bien qu'elles puissent avoir des rendez-vous médicaux, leur taux d'absentéisme au travail n'est pas plus élevé que celui des autres travailleuses et travailleurs. Elles n'ont pas non plus davantage d'accidents de travail que leurs collègues.

**Mythe** : Le niveau de compétence n'est pas le même

**Réalité** : Comme les autres travailleuses et travailleurs, les personnes handicapées possèdent d'excellentes compétences professionnelles. Elles ont l'habitude de relever des défis. Elles ont aussi une excellente capacité d'adaptation.

Il faut savoir que les personnes handicapées ne constituent pas un groupe homogène. Plusieurs d'entre elles possèdent des diplômes de niveau secondaire, collégial ou universitaire. Elles peuvent donc exercer une large gamme de profession.

**Mythe** : Les adaptations sont coûteuses

**Réalité** : La plupart des adaptations peuvent être mises en place de façons simples et peu coûteuses. Certaines personnes handicapées n'ont peu ou pas d'adaptations de leur milieu de travail. Lorsque des modifications doivent être apportées au milieu de travail ou au poste de travail, une aide financière est souvent offerte.

Certaines adaptations, comme un horaire flexible, qui représente une mesure courante et qui peut faire une grande différence pour tous les membres du personnel, peuvent être mises en place.

### **Des programmes et des services pour vous aider**

Vous êtes maintenant prêts à passer à l'action? Des programmes et services existent pour vous aider dans votre démarche d'embauche . Cette aide peut prendre la forme d'un accompagnement ou d'un soutien financier.

L'Office des personnes handicapées du Québec mène actuellement une campagne pour vous renseigner sur ces ressources. Pour en savoir plus, consultez le site Web de la campagne entreprise inclusive, entreprise d'avenir.

# LA MÉTAMORPHOSE DE LA CORRIVEAU

Le Devoir 23 août 2022

Caroline Montpetit

On dit que la réalité dépasse la fiction. Mais est-ce toujours vrai ? Dans la série des contes et des faits, Le Devoir explore les dimensions réelles et fictives d'histoires et de contes légendaires du Québec. Aujourd'hui, quatrième et dernier texte de la série, la condamnée à mort Marie-Josephte Corriveau. On la disait belle. Puis, on l'a transformée en croqueuse d'hommes, en fille de joie, en matricide, en meurtrière en série.

Pourtant, si elle avait été jugée aujourd'hui, Marie-Josephte Corriveau, dont le cadavre a été exposé dans une cage pendant 40 jours à Lévis, en 1763, après qu'elle eut été condamnée pour le meurtre de son second mari, aurait été acquittée.

C'est du moins ce qu'a conclu le tribunal convoqué par le Jeune Barreau de Québec, qui a remonté son procès en 1990, devant trois juges : un juge de la Cour d'appel du Québec, un juge de la Cour supérieure et un juge de la Cour du Québec.

C'est l'avocat Serge Ménard qui a représenté Marie-Josephte Corriveau, plus de deux siècles après les événements. Elle a été déclarée non coupable, faute de preuves.

« Ils ont ajouté qu'elle aurait dû être jugée par ses pairs et dans sa langue », ajoute Isabelle Cadrin, qui organise chaque année un spectacle relatant l'histoire de la Corriveau à Saint-Vallier, sur la rive sud du Saint-Laurent, où Marie-Josephte est née en 1733.

« L'acte de condamnation est renversé et Marie-Josephte est déclarée non coupable... plus de deux cents ans trop tard, écrit, dans un livre très fouillé sur la question, La Corriveau, de l'histoire à la légende, Catherine Ferland et Dave Corriveau. Un travail de reconstruction de la mémoire peut dès lors s'amorcer. » De diablesse maléfique et impénitente, la Corriveau se transforme graduellement, dans l'imaginaire collectif, en icône féministe.

Tous les mois d'août, depuis 2013, la municipalité de Saint-Vallier organise, en plus du spectacle, une tournée des lieux phares dans la vie de Marie-Josephte Corriveau, avec de multiples figurants. Et cette année, le Théâtre de l'Œil ouvert a créé tout un somptueux théâtre musical, La soif des corbeaux, sur le thème du procès de la Corriveau.

Pourtant, il y a à peine quelques décennies, l'histoire de la Corriveau était un sujet tabou à Saint-Vallier. « Les gens en avaient honte », raconte Isabelle Cadrin.

Lorsque, en 1988, la municipalité décide de donner le nom de Marie-Josephte Corriveau à la bibliothèque municipale, des protestations se font entendre. Puis, en 2013, à l'occasion du 250<sup>e</sup> anniversaire du procès de la Corriveau, la Commission des champs de bataille nationaux met sur pied une pièce de théâtre, qui est désormais présentée en collaboration avec la municipalité de Saint-Vallier.

### **Moment particulier de l'histoire**

Il faut dire que la pendaison, survenue sur les plaines d'Abraham, et la mise au gibet de la Corriveau arrivent à un moment très particulier de l'histoire du Québec. En 1763, les Britanniques viennent de prendre la Nouvelle-France. D'ailleurs, on dit que le premier mari de Marie-Josephte Corriveau, Charles Bouchard, père de ses trois enfants, est décédé de fièvres après avoir servi sur le champ de bataille des plaines d'Abraham aux côtés de Montcalm.

C'est donc dans ce contexte que les nouveaux maîtres de la colonie ont pu vouloir asseoir leur pouvoir en exposant le cadavre d'une condamnée à mort, en pleine ville, durant cinq semaines. Pas étonnant que la légende en soit venue à inventer à la Corriveau le meurtre de sept maris, qu'elle aurait tués, l'un avec du plomb dans l'oreille, l'autre avec une fourche ou avec une broche à foin, d'autres encore avec des poisons, à l'aide d'une aiguille plantée dans le cœur, ou par étranglement... Des siècles après sa mort, tous les conteurs s'y mettront et en mettront, de Louis Fréchette à Philippe Aubert de Gaspé, de James MacPherson Lemoine à William Kirby, ou, plus près de nous, Gilles Vigneault et le groupe Mes Aïeux. Un mythe et une légende étaient nés. De meurtrière, la Corriveau devient une sorcière, voire un fantôme.

« Les gens en parlaient comme du Bonhomme Sept Heures, raconte Isabelle Cadrin. On disait aux enfants : si tu ne dors pas, la Corriveau va venir te chercher. »

Dans les faits, Louis Étienne Dodier, second mari de la Corriveau, serait mort d'un coup de fourche, le 17 janvier 1763, puis piétiné par ses chevaux, et enterré le soir même, avant qu'il y ait autopsie. En février de la même année, une exhumation est ordonnée par le gouverneur Murray, en raison de soupçons provenant de la famille du défunt, et une autopsie confirme un meurtre.

Au début, c'est le père Corriveau qui se rend et s'accuse, prétendant que c'est lui-même qui a tué son gendre, avec l'aide de sa fille. Le père Corriveau est d'abord condamné. Mais à la dernière minute, il confesse à l'abbé qu'il ne s'est accusé que pour couvrir sa fille, qui a accompli seule le meurtre. Celle-ci avouera ensuite avoir tué son conjoint avec une petite hache (alors que celui-ci aurait été tué d'un coup de fourche), et recevra le châtiment que l'on sait.

### **Un cas de violence conjugale ?**

Dans La Corriveau, de l'histoire à la légende, Catherine Ferland et Dave Corriveau relèvent par ailleurs qu'un an avant le meurtre, Marie-Josephte aurait tenté de fuir son mari en se réfugiant chez son oncle. De là à déterrer un cas de violence conjugale et plaider la légitime défense, il n'y a qu'un pas.

Le tribunal anglais ne l'a évidemment pas vu de cet œil. À ses yeux, Marie-Josephte était d'autant plus coupable qu'elle s'était attaquée à l'homme auquel elle devait se subordonner. Et pourquoi ne pas profiter de ce crime pour effrayer toute la population devant la justice britannique ?

« Le gibet exposé dans une cage, c'était du jamais vu en Nouvelle-France », remarque l'historienne Catherine Ferland, qui relève qu'à cette époque, en Angleterre, on mettait des gibets à des croisées de chemin.

« On a vu le corps pendant quelques semaines et après, on l'a enterré. Cela a marqué l'imaginaire. C'était tellement inhabituel et traumatique. »

La cage elle-même aurait été exhumée au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, puis présentée de musée en musée, jusqu'à ce que la Société d'histoire régionale de Lévis la retrouve dans les collections du Peabody Essex Museum, à Salem, en 2011. Depuis, elle a été rapatriée au Québec et fait désormais partie de la collection du Musée de la civilisation du Québec.

Mais le squelette lui-même de Marie-Josephte Corriveau continue à faire débat. « Marie-Josephte Corriveau a été inhumée à la hâte, dans un coin de terre non consacrée », précise Catherine Ferland. Aucune stèle ou pierre tombale.

À Saint-Vallier, « les vieux ont dit que leurs ancêtres avaient dit qu'ils étaient allés chercher le corps la nuit », dit Isabelle Cadrin, qui affirme que le corps de la Corriveau est enterré dans la municipalité, même s'il n'y a pas de pierre tombale à son nom dans le cimetière. D'autres assurent que des ossements demeuraient dans la cage, dans le cimetière de l'église Saint-Joseph-de-la-Pointe-Lévy à Lévis, au moment où celle-ci a refait surface, au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle.

**Illustration d'Henri Julien publiée dans Les Anciens Canadiens, en 1916**



# PLANER POUR GUÉRIR

Québec Science, 12 novembre 2021

PAR MARINE CORNIOU

---

**Après des décennies de bannissement, les substances psychédéliques renaissent de leurs cendres. Elles pourraient devenir un outil précieux pour soulager ceux et celles qui souffrent d'anxiété ou de dépression.**

Dès les premières minutes, l'anxiété de Thomas Hartle s'est envolée. Elle a laissé place à un sentiment de sérénité, à des paysages mentaux et des motifs apaisants, ondulant au gré de la musique diffusée par ses écouteurs. « Ma conscience est devenue ces paysages à ce moment-là, ils représentaient toute mon existence. Il n'y avait plus de place pour la tristesse ni pour la douleur », se souvient-il. Ce jour d'août 2020, l'homme s'est laissé porter par son voyage psychédélique, déclenché par la prise de champignons hallucinogènes. Et pendant les mois qui ont suivi, Thomas Hartle s'est senti revivre. « Après le *trip*, j'ai enfin pu ressentir de la joie, apprécier le moment présent, sans que les pensées négatives m'envahissent. »

Des pensées négatives, ce cinquantenaire de Saskatoon a des raisons d'en avoir. Atteint d'un cancer du côlon depuis 2016, il s'apprêtait, au moment où il nous a parlé, à subir sa 59<sup>e</sup> séquence de chimiothérapie. « Comme mon cancer est très difficile à détecter par imagerie, les médecins ne peuvent pas me dire où j'en suis. C'est cette incertitude qui est terrible. »

Pour atténuer son stress, Thomas Hartle s'est d'abord tourné vers les antidépresseurs. « Je n'avais plus de pics d'anxiété, mais je n'avais plus de joie non plus. Tout était plat, beige. Ce n'était pas comme ça que je voulais vivre. » L'informaticien a alors cherché de l'aide à la source : il a lu nombre d'études et décortiqué des essais cliniques, dont l'une de l'Université Johns Hopkins montrant l'efficacité de la psilocybine – la substance active des champignons « magiques » –, sur l'anxiété et la dépression des patients atteints de cancer. L'essai était de petite taille, mais concluait à 80 % d'efficacité à l'issue d'une seule prise.



Convaincu, Thomas Hartle s'est tourné vers Therapsil, un organisme qui milite pour l'accès à la psilocybine à titre compassionnel au Canada. Il a demandé à Santé Canada une exemption relativement à la Loi réglementant certaines drogues et autres substances, la même qui avait permis les premiers accès au cannabis à usage médical avant sa légalisation. Après 100 jours d'attente, elle lui a été accordée. Rapidement, tout s'est organisé : l'homme s'est procuré des champignons sur Internet et a trouvé un psychologue pour l'accompagner dans son étrange voyage salutaire, répété deux mois plus tard pour consolider l'effet apaisant. « Avant le traitement, l'anxiété prenait toute la place. C'est un peu comme si je roulais sur l'autoroute, fenêtres ouvertes, en essayant d'écouter ma chanson préférée à la radio, étouffée par le bruit de la circulation. Depuis, le bruit de l'autoroute s'est presque tu. »

Son histoire peut sembler marginale, mais elle reflète un mouvement de plus en plus influent qui prône le recours aux psychédéliques en association avec la psychothérapie classique pour soulager certains troubles mentaux. « Le fait qu'un gouvernement autorise ainsi l'utilisation de la psilocybine en dehors d'essais cliniques est un tournant », se réjouit Kyle Greenway, chercheur et résident en psychiatrie à l'Université McGill, qui précise que le Canada est en avance sur la plupart des pays. Si Thomas Hartle a été le premier « exempté » à tenter l'expérience au pays, Santé Canada a par la suite accordé 47 autorisations à des personnes en fin de vie, nous indiquait le ministère à la fin août 2021.

La psilocybine, mais aussi la MDMA (le principe actif de l'ecstasy), le LSD ou encore la kétamine font ainsi leur apparition dans quelques services avant-gardistes de psychiatrie, gagnant du terrain dans un milieu conservateur où ces drogues illégales n'ont pas bonne presse. Il faut dire que l'approche sort des sentiers battus. Le but est déroutant : altérer la conscience du patient, lui faire vivre un chamboulement psychique, une expérience puissante, voire mystique, qui change son rapport à lui-même et au monde. L'étymologie grecque du terme *psychédélique* ne signifie-t-elle pas « qui rend visible » (*deloun*) « l'esprit » (*psukhê*) ?

« C'est une révolution, il n'y a pas de doute là-dessus. En psychiatrie, cela fait des années que les innovations thérapeutiques sont très peu nombreuses. Or, les psychédéliques sont radicalement différents des autres médicaments », plaide David Nutt, directeur du Centre de recherche sur les psychédéliques de l'Imperial College London, l'un des seuls instituts

consacrés au sujet, qui a vu le jour en 2019. Alors que la dépression est la première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé, et qu'un milliard de personnes souffrent de troubles de santé mentale, la médecine psychédélique apparaît, pour certains thérapeutes en mal d'options, comme une vraie bouffée d'oxygène.

Une inclusion dans la pharmacopée serait une sacrée revanche pour ces drogues associées depuis des décennies aux dérives du mouvement hippie, aux fêtes débridées et aux festivals de musique électronique...

Étude après étude, la tendance se confirme. Les psychédéliques sont prometteurs, voire supérieurs aux traitements classiques dans certains contextes.

## **RETOUR EN FORCE**

Les recherches fusent : dans le monde, une centaine d'essais cliniques sont en cours pour évaluer l'efficacité de ces substances contre la dépression, l'anxiété, la dépendance à l'alcool ou au tabac, les troubles obsessionnels compulsifs ou encore les troubles alimentaires. « Dans toutes ces maladies, le cerveau est bloqué sur une rumination permanente, où les pensées dépressives ou addictives tournent en boucle. Les psychédéliques brisent ces schémas et rendent le cerveau plus flexible, plus apte à résoudre les problèmes », résume David Nutt, qui vient de lancer des études sur la psilocybine contre l'anorexie et la douleur chronique.

Étude après étude, la tendance se confirme. Les psychédéliques sont prometteurs, voire supérieurs aux traitements classiques dans certains contextes. L'équipe de l'Imperial College London a montré dès 2016 que la psychothérapie combinée avec une ou deux prises de psilocybine pouvait aider les personnes atteintes de dépression grave, chez qui divers antidépresseurs avaient échoué. Depuis, plusieurs essais cliniques ont confirmé ce constat, au point que la Food and Drug Administration a accordé fin 2019 le statut de « traitement novateur » à la psilocybine afin d'accélérer les recherches, voire l'approbation de la substance contre la dépression majeure. Un signe fort...

Avant 1971, année de la ratification de la convention des Nations unies sur le contrôle des psychotropes, qui stipule que les psychédéliques présentent un risque grave pour la santé publique et n'ont pas d'utilité médicale, les National Institutes of Health des États-Unis ont financé plus de 130 études

sur l'efficacité du LSD. « Des milliers de patients en ont alors profité », indique le chercheur, mais souvent sans protocole rigoureux ni suivi à long terme. Cette drogue puissante, synthétisée en 1938 par le chimiste suisse Albert Hoffman, est toutefois devenue dans les années 1960 le symbole de la désobéissance civile et des protestations contre la guerre du Vietnam. Cet usage récréatif et la « propagande antidrogue des gouvernements », pour citer David Nutt, ont signé l'arrêt de mort de la recherche médicale sur toutes ces substances.

Sans surprise, leur renaissance ne se fait pas sans heurts. Dans les milieux universitaires, les préjugés sont profondément ancrés, observe Kyle Greenway. « Mon but, c'est d'avoir des données scientifiques solides pour que les mentalités changent et que l'utilisation des psychédéliques devienne courante », lance le jeune médecin. Il a longtemps hésité à parler publiquement de son thème de recherche, qui est pourtant son « sujet de discussion préféré » : la kétamine. À l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, à Montréal, il évalue actuellement son effet chez des patients souffrant de dépression résistante, en association avec des séances de psychothérapie.

Si la kétamine n'est pas un psychédélique au sens classique du terme, mais plutôt un anesthésique (déjà utilisé en médecine et donc légal, contrairement aux autres), son effet sur la conscience est proche de celui de la psilocybine. À haute dose, elle provoque aussi des effets dissociatifs, comme l'impression de flotter au-dessus de son corps – ce qui en fait une drogue prisée dans les milieux festifs. Mais surtout, elle a un effet antidépresseur extrêmement rapide, parfois immédiat. Kyle Greenway a vu des patients déprimés depuis des années, incapables de se lever de leur lit, ayant essayé en vain quatre ou cinq antidépresseurs retrouver goût à la vie en quelques séances. « Quand ça fonctionne, c'est un peu comme si l'on condensait les bienfaits de plusieurs années de psychothérapie en quatre semaines », résume-t-il {...}

## RÉINITIALISATION

{...} Autrement dit, les filtres sont plus permissifs, les neurones communiquent autrement et davantage, et des zones qui ne se « parlaient » pas se parlent enfin, révèlent les études sur des humains et des animaux. Le cortex visuel est submergé, ce qui peut causer des hallucinations et une distorsion spatiotemporelle. Quant à l'amygdale, associée à la peur, elle semble moins réactive. « La psilocybine, notamment, augmente l'empathie

émotionnelle. Ça ouvre une fenêtre pour reprendre contact avec l'environnement social », explique la chercheuse.

De son côté, la kétamine agit plutôt sur un autre neurotransmetteur, le glutamate, mais elle entraîne elle aussi une sorte de « recâblage » neuronal. La MDMA, elle, inonde le cerveau de sérotonine. « Tous les récepteurs en reçoivent ! Cela ressemble chimiquement à un état poste orgasmique : les gens sont emplis d'amour, d'autocompassion et ils peuvent revisiter l'événement traumatique et s'y exposer avec moins de douleur », remarque Kyle Greenway.

Dans tous les cas, les chercheurs observent une dissolution de l'égo : pendant le *trip*, le patient a l'impression de ne faire qu'un avec le reste du monde, voit d'un œil nouveau ses traumatismes ou les causes de son mal-être. « Ce qu'on ne sait pas, c'est si les effets à long terme du traitement sont dus au changement de perspective au moment de l'expérience, à une connectivité différente ou aux deux, reprend Katrin Peller. C'est ce qu'on cherche à découvrir. »

Tous les experts consultés sont néanmoins formels : c'est la psychothérapie qui est au cœur du traitement, la drogue venant plutôt jouer un rôle de catalyseur. « Il n'y a qu'un seul traitement en psychiatrie qui continue à être bénéfique même lorsqu'on l'a arrêté : c'est la psychothérapie », dit Kyle Greenway. {...}



# POURQUOI TANT DE COCCINELLES?

FANNY ROHRBACHER

**L'automne est bien installé et les petits coléoptères à carapace rouge ponctuée de points noirs s'invitent dans nos domiciles, en quête de chaleur.**

« L'invasion des coccinelles? C'est la grande question qui revient chaque automne! », plaisante le biologiste André-Philippe Drapeau Picard, préposé aux renseignements entomologiques à l'Insectarium de Montréal (Espace pour la vie). « Il faut s'entendre qu'on ne réalise pas de suivi systématique année après année sur les coccinelles », confesse le spécialiste. Les entomologistes n'ont donc pas de chiffres précis, mais de nombreux spécialistes s'accordent pour dire qu'il y en a bel et bien davantage qu'avant, du sud de la province jusque dans les Hautes-Laurentides.

Prédatrice vorace de pucerons, la coccinelle asiatique (*Harmonia axyridis*) a volontairement été introduite en Louisiane en 1988 pour la lutte biologique. « Depuis, elle a bien pris sa place au Québec et a même délogé des espèces de coccinelles indigènes, comme celle à deux points ou à neuf points. On suppose que c'est à cause de la compétition pour la nourriture ou des pathogènes transmis aux espèces indigènes », précise le spécialiste. Selon les individus, la couleur varie : jaune, noir, orange, rouge... Elle porte entre 0 et 20 points, mais la forme orangée à 19 points noirs domine. Elle est aujourd'hui considérée comme envahissante. Il lui arrive même de mordre, mais sa morsure est inoffensive.

La coccinelle asiatique, pourtant plus grosse et plus robuste que la majorité de nos Québécoises, est peu adaptée aux rudes hivers québécois. L'insecte cible alors les habitats plus chauds et confortables à l'approche du temps froid. « C'est à ce temps-ci de l'année qu'on voit les coccinelles asiatiques à proximité ou dans les maisons. Elles cherchent à rentrer au chaud pour passer l'hiver. » Au contraire, la plupart de nos 80 espèces indigènes québécoises entrent en dormance et se réfugient dans la litière du sol, au pied des arbres ou dans les anfractuosités rocheuses.

Dans certaines régions, des dizaines de milliers de coccinelles asiatiques peuvent s'infiltrer dans une habitation, à l'intérieur des murs ou dans les

entretoits. André-Philippe Drapeau Picard tient à rassurer : cet insecte n'est pas dangereux pour les humains ni les maisons. Mais il convient qu'il est désagréable de savoir que nos murs grouillent de vie. De plus, « quand on les dérange, un de leurs mécanismes de défense est de dégager une odeur nauséabonde. Ça peut sentir vraiment mauvais, tacher certains tissus ou des meubles », concède-t-il. La meilleure façon de s'en débarrasser si l'on est incommodé selon lui ? Garder les portes fermées, calfeutrer les ouvertures pour les empêcher d'entrer ou utiliser un aspirateur pour les récolter, puis en disposer.

« Comme cette espèce n'est pas résistante au gel, une bonne partie meurt pendant l'hiver. Mais avec les changements climatiques et les hivers plus doux et plus courts, la mortalité hivernale sera plus basse dans les années futures », conclut-il. De quoi en entendre parler encore pendant de nombreux automnes.



# ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

## Centre culturel de l'Université de Sherbrooke

Salle Maurice O'Brady

(Tél.: 819-820-1000)

### Janvier

- 06 - Billy Tellier. Hypocrite (Humour).
- 07 - Grands explorateurs. Philippines, tout en contraste.
- 13 - P.A. Méthot. Faire le beau.
- 14 - La Chicane. Quand ça va ben.
- 15 - Compagnie bouge de là. À travers mes yeux. Choux-Bizz (Jeunesse).
- 17 - Rose et la machine. (Théâtre).
- 18 - Symphorien. (Théâtre).
- 19 - Deux frères. Sous le même toit.
- 20 - Patrice Michaud. Grand voyage désorganisé.
- 21 - Orchestre Symphonique de Sherbrooke. Les plaisirs coupables.
- 25 - Muse. Flip Fabrique (Cirque).
- 31 - Le roman de monsieur Molière. (Théâtre).

### Février

- 01 - L'humour de ma vie. Michel Barrette. (Humour).
- 02 - Richard Séguin. Traverser les saisons. (Chanson).
- 03 - Beatles story band. Orchestra 2.
- 04 - Dominic et Martin. Six (Humour).
- 05 - Alice de l'autre côté. Théâtre tout à trac, les Choux-Bizz.
- 07 - Festival du film de montagne de Banff.
- 08 - Le Loup. (Théâtre).
- 09 - Sam Breton. Au pic pis à pelle. (Humour).
- 10 - Garou. Garou tourne.
- 11 - Mariana Mazza. Pardonne-moi si je t'aime. (Humour).
- 14 - La société des poètes disparus. (Théâtre).
- 19 - Orchestre Symphonique de Sherbrooke. Romantisme Allemand.
- 21 - Perles. PPS danse.
- 22 - Les voisins. (Théâtre).
- 23 - L'univers symphonique du cinéma.
- 24 - Christine Morency. Grâce. (Humour).
- 25 - Christine Morency. Grâce. (Humour).

## **Salle Maurice O'Brady.**

### **Mars**

- 04 - Grands explorateurs. Norvège, cap au nord.
- 07 - Se méfier des eaux qui dorment. (Danse).
- 08 - La compagnie Créole. La machine à danser.
- 09 - Michel Rivard. Le tour du bloc.
- 10 - Boucar Diouf. Nomo sapiens.
- 11 - Orchestre Symphonique de Sherbrooke. Slava!
- 12 - Walter Ego. Théâtre de l'aubergine. Les Choux-Bizz.
- 14 - Edwig et le pouce en furie. (Théâtre).
- 15 - Camping. Théâtre à Tempo. (Cirque).
- 16 - Un certain souvenir. Hommage à Michel Louvain.
- 17 - Dominic Paquet. Laisse-moi partir. (Humour).
- 18 - Alicia Moffat. Tournée Intertwine.
- 19 - Nicole. Les chansons d'une vie.
- 22 - Alt Escape. Video Phase. (Musique).
- 28 - Requiem. Les grands ballets Canadiens.
- 29 - Le vrai monde? (Théâtre).
- 30 - André Philippe Gagnon. Monsieur tout le monde. (Humour).





**Théâtre Granada**  
(Tél. : 819-565-5656)  
Gratuité de l'accompagnateur

**Janvier**

- 20 - Gros Big.
- 21 - Émile Proulx Cloutier. À mains nues.
- 27 - Les Cowboys Fringants. Les antipodes. (Complet)
- 28 - Jay Scott.

**Février**

- 02 - Govrache. Apagogie.
- 03 - Koriass.
- 04 - Grégory Charles. Générations.
- 09 - Ariane Roy. Médium plaisir.
- 11 - School. Supertramp memories.
- 17 - Bleu jeans bleu. Top minou.
- 23 - Lou. Adriane Cassidy vous dit bonsoir.
- 24 - Adib Alkhalidey. Québécois Tabarnak.
- 25 - The Barr Brothers.

**Mars**

- 02 - Dave Gaudet. La légende.
- 04 - The Damn Truth. Now or nowhere.
- 10 - Simon Leoza.
- 11 - Time it was. Hommage à Cat Stevens et Simon & Garfunkel.
- 17 - Jurassik rock.
- 18 - Lollapalooza. The early years. RATM, Pearl Jam, Alice in chains.
- 25 - The Grand Illusion. Styx Experience.
- 30 - Elliot Marginot.

# BON ANNIVERSAIRE



## Janvier

04 - Danielle Michaud  
12 - Sylvie Sévigny  
23 - Pierrette Ferrand

## Février

02 - Ginette Morin  
07 - Clothilde Bélanger  
09 - Alain Plante  
10 - Hélène Dubois  
13 - Louise Simard  
18 - Laurene Bélanger  
24 - Roger Mell  
24 - Vincent Turgeon  
26 - René Jr Gervais



## Mars

04 - Rosaire Quirion  
05 - Roger Therrien  
09 - Françoise L'Étoile

# BABILLARD

## **Horaire des fêtes.**

Veillez noter que nos bureaux seront fermés pour la période des fêtes, du 21 décembre au 9 janvier. Nous serons de retour le lundi 9 janvier, bien reposés et prêts à entreprendre une toute nouvelle année. La saison d'activités et des Cafés-Infos à venir vous réserve quelques surprises... Entre-temps, passez d'excellentes fêtes.

Au plaisir de vous retrouver en 2023!



[www.EspaceKid.com](http://www.EspaceKid.com)

# CITATIONS

- Le plein potentiel de l'harmonie ne sera révélé qu'à travers le conflit.

Gary Zukav

- Un obstacle est un détour dans la bonne direction.

Gabby Bernstein

- Il faut toujours faire ce que l'on ne croit pas pouvoir faire.

Eleanore Roosevelt



---

*Merci à nos partenaires financiers*



Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

Québec 