

L'Informel

Le Centre culturel Frontenac de Kingston

OCTOBRE-DÉCEMBRE 2019 · NUMERO 1 · VOLUME 42



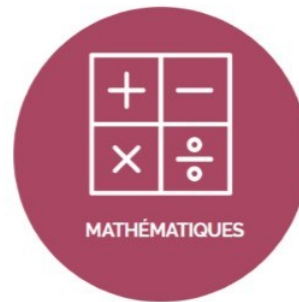
Kingston en couleur!

Le Lua Shayenne Dance Company présente Kira: La Voie le 26 octobre à 19h30



En collaboration avec la

Vous offre la formation mixte en:



Atteignez vos objectifs en suivant une formation selon deux modèles :

- entièrement en ligne ou salle de classe;*
- en partie en ligne et en partie en salle de classe.*

Pour toute information ou inscription, appelez le

613.544.7447

< Nos Partenaires >



Secrétariat aux affaires
intergouvernementales
canadiennes

Canadian
Heritage



ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO

Québec



kingston
arts council



ACFOMI

Les Voyagements
THÉÂTRE DE CRÉATION EN TOURNÉE



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



Écoles
catholiques
Centre-Est



RBC Banque Royale®

Veronique Lauzon
Conseillère en prêts hypothécaires
Tél. : 613 331-6786



POSTMEDIA



DANIELLE & MARY
AMBROSE
Sales Representatives

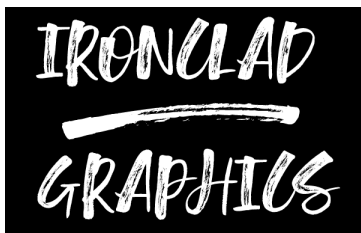


ROYAL LEPAGE

ProAlliance Realty, Brokerage
Independently Owned and Operated



www.kmfc.com



RÉSEAU DE SOUTIEN
À L'IMMIGRATION FRANCOPHONE
DE L'EST DE L'ONTARIO

La
Route
du Savoir



Holiday Inn®

Tango
nuevo

Cette année au CCF

Marie-Noël St-Cyr

Bon début d'année à tous,
Nous sommes fiers de vous annoncer la composition du nouveau Conseil d'administration du Centre culturel Frontenac, suite à l'Assemblée générale du 3 septembre dernier :

Président - Jean Lord

Vice-présidente - Marie-Noël St-Cyr

Trésorière - Louise Allard

Secrétaire - Éric Galarneau

Conseillères - Michèle Dubois -

Fanny Cecconi - Nadia Desrochers

Nous remercions Monsieur Martin Laforest de son leadership et de son dévouement à la barre du Conseil d'administration pendant les nombreuses dernières années.

L'équipe du Centre fait aussi peau neuve avec l'arrivée de **François Abley** à titre d'adjoint administratif intérimaire et d'**Anne-Sophie Lafleur**, à titre de coordonnatrice artistique intérimaire.

Le départ de Monsieur Cédric Le Quang, vers de nouveaux horizons, en gestion financière, son domaine de prédilection, à Montréal, ayant eu lieu le 4 octobre dernier, nous avons affiché l'offre d'emploi au poste à la direction générale du Centre. Nous attendons les applications d'ici le 18 octobre et espérons trouver une personne idéale, audacieuse et expérimentée dans le domaine socio-culturel franco-ontarien pour reprendre la gestion du Centre. Évidemment, nous vous tiendrons au courant des développements.

La saison artistique du Centre culturel Frontenac sous la métaphore de la FAUNAE, faune dont nous faisons tous partie.



Les Tréteaux de Kingston célèbrent leur 40e anniversaire!

Pour notre saison 2019-2020, nous vous proposons un collage de textes de Clémence DesRochers intitulé "Je ferai un jardin". Cette pièce sera présentée les 1 et 2 novembre à 19h30 au théâtre l'Octave.

Pour célébrer ces 40 ans, Les Tréteaux ont fait appel aux anciens habitués et à de nouveaux membres pour interpréter cette pièce. Nous serons donc plusieurs à vous offrir le meilleur spectacle possible! De superbes textes: sketches, poèmes, monologues, chansons sur la famille, les couples, la maladie, les amis, l'amour, et les voyages seront au rendez-vous! Une gamme d'émotions comme Clémence DesRochers sait si bien le faire: rire, malaise, humour, tendresse, mélancolie, espoir.

Si vous souhaitez assister à la pièce "**Je ferai un jardin**", vous pouvez vous procurer des billets au Centre culturel Frontenac au prix de 15\$ pour l'admission générale ou 12\$ pour les aînés et étudiants.

Au plaisir de vous divertir!

Les Tréteaux de Kingston



Les Tréteaux de Kingston
présentent:

de Clémence DesRochers

Je ferai un jardin

un collage de monologues, de sketches,
de poèmes et de chansons

ADMISSION GÉNÉRALE: 15\$
AÎNÉS ET ÉTUDIANTS: 12\$

VENDREDI ET SAMEDI

1-2 NOVEMBRE 2019 19H30

AUTHÉÂTRE L'OCTAVE
711 AV DALTON, KINGSTON

613.546.1331



salon santé

KINGSTON 2019

13 Nov 2019

8h - 16h

St. Lawrence College
Event and Banquet Centre

Un événement bilingue
présenté par



Des solutions innovatrices

pour servir les patients francophones

Une journée de réflexion interactive

Bienvenue aux
professionnels de
la santé et des services
sociaux et
communautaires!

Inscrivez-vous en ligne avant le 5 novembre 2019

salonsantekingston.com

DIRECTION GÉNÉRALE

TITRE DU POSTE: Direction générale
STATUT DU POSTE: Contrat d'un an temps plein (renouvelable à chaque année)
SUPÉRIEUR IMMÉDIAT: Conseil d'administration
DATE D'ENTRÉE EN FONCTION: Dès que possible
SALAIRE: À négocier selon les compétences
LIEU: Kingston

Mission de l'organisme:

Le Centre culturel Frontenac est porté par sa mission de rassembler et solidariser la communauté francophone et francophile en célébrant et faisant rayonner les arts et la culture en français dans la grande région de Kingston et les Mille-Îles.

Description générale:

Sous l'autorité du Conseil d'administration, la direction générale anime le Centre culturel Frontenac (CCF), dans une perspective d'avenir et de développement et dirige les opérations de l'organisme. Elle doit planifier et coordonner une programmation artistique mettant en valeur des artistes d'un ensemble de disciplines culturelles (spectacles, festivals et ateliers de formation) afin de répondre aux besoins culturels et artistiques de la population francophone et francophile desservie par le CCF.

Responsabilités spécifiques:

Est responsable de la saine gestion immobilière, financière, matérielle et humaine de l'organisme;

Initie l'exercice de planification stratégique de l'organisation et en assure les suivis;

Assure la mise en oeuvre des politiques et décisions du conseil d'administration;

Identifie les sources de financement publiques pertinentes et rédige les demandes de subvention;

Coordonne la programmation et la mise à jour des politiques de régie interne;

S'assure de l'excellence de l'ensemble des services offerts à la clientèle;

Qualités et compétences recherchées:

Diplôme d'études universitaires ou collégiales;

Compétences et expérience en administration et en gestion;

Connaissance des sources de financement;

Connaissance du milieu culturel franco-ontarien;

Vision artistique et en développement communautaire ;

Expérience de la dynamique d'un organisme culturel;

Capacité à travailler en équipe et être orienté vers le client;

Rigueur et sens de l'organisation avec une grande capacité d'adaptation;

Posséder de l'entregent, de bonnes habiletés de communication et d'organisation;

Faire preuve d'autonomie et de leadership;

Maîtriser la résolution de problèmes et bien gérer le stress;

Posséder une excellente maîtrise du français écrit et oral, un bon niveau d'anglais écrit et oral;

Connaissance des logiciels de la suite Microsoft Office, Publisher, Mailchimp, Médias Sociaux.

Veillez faire parvenir par courriel, votre lettre de présentation et votre curriculum vitae en français avant le vendredi 18 octobre à 16h30. Nous serons en communication avec les candidats retenus.

Jean Lord - Président et Marie-Noël St-Cyr - Vice-présidente
Le Centre culturel Frontenac
711, avenue Dalton - Kingston, ON ccfkingstonca@gmail.com

Visitez notre site web à: <https://centreculturelfrontenac.com/>
ou appelez-nous au 613-546-1331
ou encore, envoyez-nous un courriel à
coordinationccfkingston@gmail.com



Spectacles du CCF d'octobre à décembre

Comment acheter des billets?

Tout d'abord, nous vous offrons la carte culture au coup de 20\$ ce qui diminuera le coût du billet à la pièce de 30%.

De plus, nous offrons la PASSE DE SAISON TOUT COMPRIS au coût de 230\$ - 30% avec la carte culture et la PASSE DE SAISON ADULTES, à 200\$ -30% avec la carte culture.

Les coûts des billets individuels seront indiqués avec les annonces qui suivent et aussi, dans le programme, disponible dès samedi 19 octobre, à la Franco-Foire et en tout-temps au CCF.

KIRA

The Path | La Voie

Samedi le 26 octobre 2019

À 19h30

Théâtre l'Octave

Lua Shayenne Dance Company revient à Kingston avec un spectacle poignant et plein de joie. KIRA réunit un ensemble dynamique de danseurs et de percussionnistes aux chants envoûtants. Cette performance festive et énergique participe à accroître la reconnaissance méritée de la danse et percussion Africaine dans le milieu de la danse professionnelle.

Billets: Adultes: 30\$, Aînés (60+, 25-, et militaire): 25\$, Ados et enfants: 7.50\$



L'Écho de l'écume



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

Théâtre l'Octave

Dimanche le 3 novembre 2019

2 ateliers / workshops, l'un à 11h, et l'autre à 14h

DURÉE 1h

À 12h30, un dîner communautaire est offert par notre partenaire, le Conseil des Écoles Publiques de l'Est de l'Ontario. (CEPEO)

L'écho de l'écume invite les tout-petits à une expérience théâtrale où se mêlent chants de marins revisités, berceuses duveteuses et océanes, mouvements rieurs et peinture en direct. Portés par le chant et la vibration de la voix, les artistes et les enfants sont ensemble face au papier, pinceau à la main.

Billets: Adultes: 20\$, Aîné 60+, 25-, et militaires: 17\$, Ados 12-18: 15\$, enfants 12 \$.



LES RATS D'SWOMPE

Le jeudi 5 décembre 2019

À 19h30

Théâtre l'Octave

Les Rats d'Swompe se sont démarqués comme la nouvelle vague de la musique traditionnelle en Ontario français. C'est dans une atmosphère trad-rock festive que se regroupent une guitare électrique, une batterie, un banjo et une mandoline. Découvrez un solide spectacle avec une énergie à la fois sauvage et attachante. Élus meilleur groupe (Trille Or 2019).

Billets: Adultes 30\$, Aînés (60+, 25-, et militaire): 27\$, Ados et enfants: 7.50\$



Kingston est-il épargné d'une bulle spéculative immobilière?

Par: François Abley

Vous avez certainement entendu parler de la bulle spéculative immobilière actuellement en cours au Canada, et qui risque d'éclater à cause de l'évolution des prix des maisons qui ne cessent de grimper, de l'évolution des marchés financiers globaux et des répercussions qui en découlent, pouvant avoir des conséquences non négligeables sur l'épargne et le pouvoir d'achat des ménages (l'inflation), et enfin à cause du secteur pétrolier. Mais, quels en seront véritablement les impacts immédiats ou les répercussions directes sur l'immobilier à Kingston? Avant de répondre à cette question, il faut s'intéresser d'abord au revenu moyen des ménages à Kingston, ensuite au niveau moyen des prix de l'immobilier résidentiel, et enfin seulement, nous pourrions envisager les possibles conséquences en cas d'éclatement de cette bulle immobilière qui s'est construite depuis plus d'une décennie. L'immobilier au Canada est l'un des marchés les plus prolifiques de la planète, avec un rendement annuel de 12,25% depuis la récente crise financière de 2007-2009 selon BNN Bloomberg; mais ce succès immobilier est un couteau à double tranchant puisqu'il comporte des risques de surendettement des ménages, des impacts sur la consommation des ménages canadiens et donc sur leur pouvoir d'achat. En effet, dans la logique des choses, une croissance démographique entraîne plus de constructions immobilières pour engranger des profits (investissements), ce qui emmènera aussi plus d'hypothèques et de locations pour

avoir un toit; et c'est en cela que le risque de surendettement et de la diminution du pouvoir d'achat des ménages apparaît. En conséquence, cela développe une spirale financière, une bulle qui ne cesse de grossir, et qui a déjà par ailleurs commencé à éclater dans les 3 grands pôles économiques (Montréal, Toronto, et Vancouver). C'est ce que les économistes appellent "**une correction**". Une **correction par définition**, est un mouvement baissier ou haussier plus ou moins soudain, mettant un coup d'arrêt à une tendance générale observée qui est respectivement à la hausse ou à la baisse, touchant des actifs ayant été probablement surévalués ou sous-évalués par rapport à leur valeur moyenne sur une période récente donnée. Sa durée étant courte, une correction n'est donc pas synonyme d'une tendance générale à la baisse ou à la hausse, ou d'une récession (ralentissement économique), même si elle peut en être un signe précurseur en fonction de la puissance et de l'amplitude des mouvements. Elle peut également être dépourvue de raisons fondamentales ou obéir simplement à une prise de profits de la part des investisseurs compte tenu d'un constat généralisé du marché. De manière générale au Canada, nous subissons une correction immobilière. Le revenu moyen des ménages à Kingston est estimé à **76 165\$** selon les données du recensement de la population de 2016 effectué par **Statistique Canada** et le prix moyen d'une maison résidentielle à Kingston est d'environ de **444 000\$ selon CENTRIS (2018)** ; ce qui veut dire qu'un ménage moyen canadien qui veut habiter à Kingston doit avoir une puissance

financière (épargne, actifs financiers, revenus bruts, investissements, etc..) de l'équivalent d'un **coefficient 6 (444 000/76 165)** du revenu moyen pour s'offrir le prix moyen d'une maison ici à Kingston. Ceci est considérable car en théorie financière sur les hypothèques, ce coefficient doit osciller dans une fourchette de 1.5 à 2.5 pour ne pas comporter une situation financière à risque.

Ce sont certes des chiffres alarmants mais moins pires qu'en Australie, Suède, Angleterre, et aux USA, entre autres. Ces chiffres témoignent à quel point ceux et celles qui voudraient acquérir une propriété à Kingston vont devoir s'endetter davantage. Les prêts hypothécaires des ménages canadiens représentent 101% du PIB Canadien selon une étude réalisée par la SCHL (Société Canadienne de l'habitation et du logement) en 2018. C'est une proportion très importante à ne pas négliger, car c'est de là que viendra la probable crise financière puisque si cette masse n'est plus en mesure de solder cette dette, les banques canadiennes pourraient se retrouver en situation de défaut de paiement; et donc on pourrait assister à un effondrement total de l'économie canadienne. Rassurez-vous, nous n'en sommes pas encore là, mais il n'empêche que nous sommes sur des proportions criantes. L'association des banquiers canadiens (ABC) faisait état du fait qu'environ 4,80G\$ d'hypothèques recensées dans les livres comptables des 10 plus grandes banques au Canada, sont en recul d'environ 0.3%.

C'est donc un léger soulagement à court-terme face au **risque systémique de solvabilité** auquel les banques canadiennes sont confrontées. Un **risque systémique** signifie qu'une économie entière est affectée en tant que système, pas seulement les entreprises ou ménages. Un risque financier qualifié de « systémique » implique qu'il existe une probabilité non négligeable de dysfonctionnement tout à fait majeur, c'est-à-dire une grave dégradation, sinon la paralysie de l'ensemble du système financier : sur la totalité d'une filière ou un secteur économique particulier, sur une vaste zone géographique, voire à l'échelon planétaire. Par le biais des engagements croisés, des effets-dominos, puis des faillites en chaîne, pourraient conduire à un effondrement du système financier mondial.

Toutefois, dans le cas d'une correction prolongée ou d'un éclatement puissant de cette bulle immobilière, la ville de Kingston ne recevrait quasiment pas d'impact voir des effets minimes sur le prix des logements ou des propriétés résidentielles, car il ne faudrait pas oublier que l'âge moyen de la population de Kingston est de 43 ans et que le pourcentage des personnes ayant 65 ans et plus, est de 20% sur une population de 124 000 habitants selon **STATCAN (recensement générale de 2016)**. C'est donc clairement une ville vieillissante, une ville de retraités, dont les résidences et les condominiums sont souvent acquis pour passer y le reste de leurs jours.

Ce sont des biens immobiliers familiaux, possédés par ces familles à partir de l'épargne accumulée de leurs vies, ou de l'argent de la retraite. Il n'y a pas de biens ou de constructions immobilières spéculatives à ce jour. Il s'agit d'un phénomène économique et financier de grandes villes. Tandis que les jeunes familles (25 – 45 ans) qui représentent 25% de la population de Kingston, gagnent un revenu annuel moyen d'environ 45 000\$ après impôts, le risque d'un impact significatif après l'éclatement d'une bulle immobilière, est très faible pour la ville de Kingston car de façon générale, ces phénomènes économiques et financiers ont traditionnellement plus d'impact dans les grandes métropoles, comme Toronto, Vancouver, et Montréal. Ces trois grandes villes canadiennes concentrent à elles seules au moins 55%, plus, de l'activité économique canadienne; et quand on regarde les chiffres de l'immobilier résidentiel dans ces grandes villes citées,

on voit clairement que le risque est plus important dans ces endroits qui connaissent la plus grosse concentration de la population du pays.

En revanche, au niveau des grandes villes, cela va constituer une aubaine pour les investisseurs et spéculateurs immobiliers car leurs niveaux actuels n'ont jamais été si hauts par rapport à leurs moyennes historiques. Cette moyenne est de 625 000\$ au Canada en date du 19 septembre 2019 contre 450 000\$ en 2007. Celui de Toronto qui est la plus grande ville Ontarienne, affiche un prix moyen de 815 000\$, ce qui représente quasiment 2 fois celui de Kingston. La conclusion est que, l'effet de l'éclatement de la bulle immobilière au Canada, serait marginal à Kingston et devrait s'ajuster progressivement aux prix saisonniers des maisons (ventes trimestrielles).

**LE SAMEDI,
19 OCTOBRE
2019**

**10H -
14H**

**THOMPSON
DRILL HALL**

**7 RUE
D'ARTISAN**

Ne manquez pas la 23ième édition de la

FRANCO-FOIRE

DES AFFAIRES ET SERVICES EN FRANÇAIS

ACFOMI 

Affrontez vos émotions

Julie Brisson, Formatrice à La Route du Savoir

“Un esprit sain dans un corps sain !” Tout le monde comprend l'importance d'une bonne hygiène de vie, comme bien manger et faire de l'exercice physique. Mais qui s'accorde vraiment du temps pour son hygiène émotionnelle ? Êtes-vous de ceux qui traitez bien vos émotions ou, comme la plupart des gens, vous les ignorez et vous les mettez de côté ?

Depuis que nous sommes enfant, la société en général n'a jamais promu l'importance d'exprimer nos émotions... surtout les négatives. En fait, c'est plutôt l'inverse. Les “qu'en dira-t-on” et les tabous comme “un homme ça ne pleure pas” ou “montrer ses sentiments est un signe de faiblesse”... les exemples sont nombreux ! On a tellement été conditionnés à ne pas laisser sortir nos émotions, qu'on est un peu pris au dépourvu quand vient le temps de les vivre. On les refoule, on les camoufle, on les subit. Par exemple la colère : “Je ne suis pas pour laisser sortir ça ici... ça serait irrespectueux pour les autres autour de moi. Je ne peux toujours bien pas me mettre à crier devant tout le monde !” En fait, c'est rarement la place et le moment pour exprimer la colère... et pourtant, elle est une émotion tellement importante à exprimer, car elle nous ronge de l'intérieur.

Prenons un autre exemple. Vous venez de perdre un Être cher. Vous allez être forcément triste, mais au bout de quelques jours, vous allez devoir retourner au travail et reprendre votre vie normale et vous occuper de votre maison et vos enfants. Qu'allez-vous faire avec votre tristesse ? Elle ne disparaît pas comme ça ! Elle est en quelque part engrammée tout au fond de vous. Mais vous la réprimez parce que vous ne pouvez pas vous permettre de l'exprimer dans votre quotidien... et vous allez mettre votre masque so-

Mais, saviez-vous que le fait d'étouffer et refouler vos émotions se traduira, à la longue, par des symptômes comme l'anxiété et la dépression ? Le stress émotionnel provoqué par les émotions bloquées peut causer des problèmes physiques comme les maladies cardiaques, les troubles intestinaux, les maux de tête, l'insomnie et j'en passe. Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime en nous.

De plus, parfois face à certaines situations, on n'arrive même pas nous-même à comprendre nos réactions, en raison d'une trop grande incompréhension de nos mécanismes émotionnels qui découlent du fait que nous n'avons jamais appris à gérer nos émotions et que nous avons plutôt appris à les ignorer.

Il est primordial de vivre vos émotions à fond afin de vous libérer de ce qui vous limite dans votre vie. En retenant et en n'exprimant pas vos émotions, vous vous empêchez de vivre des relations authentiques et vous vous brimez par le fait même à cause du stress physique et mental que vous subissez. C'est pourquoi je vous invite à venir apprendre à mieux affronter vos émotions, en découvrant comment vous pouvez mieux les comprendre, les interpréter et les communiquer dans une atmosphère sécuritaire et sans jugement. La session d'automne est déjà complète, mais vous pouvez tout de même vous inscrire dès maintenant pour la session d'hiver. Pour plus d'information ou pour vous inscrire, appelez le 613.544.7447.



Comment me préparer pour mon futur?

Reem Gharib, élève de 12e année et présidente du Gouvernement des élèves à l'École secondaire publique Mille-Îles

La rentrée scolaire est passée et, dans quelques mois, les élèves de 12e année devront envoyer leurs demandes au niveau postsecondaire. Au collège, à l'université? Dans quel programme? En français, en anglais? Rester près de la maison? Aller étudier dans un autre pays? Ce sont de grosses questions que nous nous demandons.

J'ai commencé à remplir mes demandes et je suis surprise de voir comment mes notes sont tout aussi importantes que les questions qu'on me pose par rapport aux compétences et habitudes de travail que j'ai développées: en communication, en résolution de problèmes, à mon niveau de leadership (au niveau scolaire et parascolaire) et à mon engagement dans la communauté.

Les décisions que je dois prendre dans les prochains mois ne sont pas faciles mais je me considère chanceuse car mon école secondaire m'a offert la possibilité de participer à plusieurs activités et programmes pour m'aider à me préparer.

Par exemple, j'ai participé au programme de la MHS en environnement ce qui m'a permis de compléter des cours de spécialisation dans le domaine, obtenir des certifications obligatoires telles que RCR niveau C pour bébé, secourisme général, utilisation d'un défibrillateur, survie en nature, carte et boussole, GPS et leadership.



J'ai aussi eu la chance de faire partie du Gouvernement des élèves (GDE) pendant quelques années et ceci m'a beaucoup aidé à développer de nombreuses compétences et habitudes de travail. Par exemple, en tant que présidente du GDE cette année, j'ai surtout développé du leadership, de la communication, de l'organisation et plusieurs autres bonnes habitudes de travail.

J'ai d'autres amis, qui en plus de faire leur MHS, complètent le programme du diplôme au BI ou collaborent à la COOP de recherche avec l'université Queen's dans des domaines aussi intéressants que la "Clinical Psychology within the LGBT Community". J'ai, moi-même, la chance de participer à un projet de COOP de recherche avec l'université Trent.

J'étudie les liens entre la psychologie de l'environnement, le bonheur et la santé mentale.

Grâce au Projet Empreinte, nous avons eu l'occasion de développer nos passions tant en appuyant une communauté en besoin.

Merci au personnel de l'école secondaire publique Mille-Îles, pour tout l'appui que vous m'avez fourni durant mes 6 années au secondaire. Je me sens prête pour le futur!

Bonne année scolaire à tous les 12e année de Kingston!



L'E.S.P Mille-Îles et l'E.S.C Marie-Rivier se préparent pour un projet unique au Canada!

Christine Dallaire et Luc Lafleur

L'école secondaire publique Mille-Îles (Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario) ainsi que l'école secondaire catholique Marie-Rivier (Conseil des écoles catholiques du Centre-Est) organisent un voyage unique en Europe du 30 octobre au 7 novembre afin de prendre part à la Marche de la Libération des Pays-Bas par la Première armée canadienne. Un groupe de quatorze élèves et trois enseignants se prépare depuis mai afin de pouvoir parcourir, en une journée, les 33 kilomètres que les soldats canadiens ont marché afin de libérer plusieurs villes et villages prises aux mains des troupes hitlériennes. Ces deux écoles seront les seules écoles canadiennes à prendre part à cet événement d'une haute importance historique.

75e anniversaire de la Libération

En novembre 2019, les projecteurs seront braqués sur les plages de Knokke-Heist afin de commémorer la libération des Pays-Bas par les Forces armées canadiennes à l'automne 1944. À tous les ans, la ville de Knokke-Heist est le point de départ d'une grande marche de 33 kilomètres où des contingents canadiens, belges et néerlandais défilent dans la ville, décorée d'innombrables drapeaux canadiens. Des milliers de citoyens de toutes nationalités refont la "marche de la libération canadienne", difficile parcours qu'ont dû suivre les soldats canadiens en 1944 pour accomplir leur mission.



Durant les derniers mois de la Deuxième Guerre mondiale, les soldats canadiens ont orchestré la libération des Pays-Bas des mains des forces nazis. Bien que cet événement est l'un des plus importants chapitres de l'histoire militaire canadienne, il demeure étonnamment très peu connu ici.

Cette année est très significative car ils célébreront le 75^e anniversaire de la libération. C'est donc une chance inouïe pour les élèves d'apprendre sur l'histoire canadienne dans un contexte historique authentique. Ils auront l'opportunité de marcher dans les pas de la Première armée canadienne et d'effectuer le parcours de 33 kilomètres en une journée aux côtés de militaires canadiens déployés aux Pays-Bas et en Allemagne. Les marcheurs auront aussi la possibilité d'aller à la rencontre de gens qui ont témoigné de l'arrivée des troupes canadiennes, en 1944.



Des enseignants engagés

Grâce à leur expérience d'enseignement à l'école internationale AF-NORTH aux Pays-Bas, les enseignants organisateurs Christine Dallaire et Luc A. Lafleur ont déjà eu l'opportunité de vivre cet événement hautement symbolique aux côtés des Forces armées canadiennes, en 2017. Ils souhaitent donc mettre à profit leurs relations avec les Forces armées canadiennes de la base militaire JFC Brunssum, Pays-Bas, (OTAN) afin de faire vivre une expérience authentique et enrichissante à leurs élèves. Ce défi sportif sera exigeant mais permettra aux élèves de se dépasser. Mat Poirier, enseignant de Mille-Îles et marathonien, a ainsi planifié un programme d'entraînement qui a débuté au printemps. Les élèves des deux écoles sont très fiers de pouvoir prendre part à un tel projet.

Sur les photos il y a les élèves suivants: Alexane Houle, Hugh Parsons-Sheldrake, Alexi Galarneau, Gabriel Lasko, Maxwell Parker, Collin Galarneau, Benjamin Winterborn, Louis-Étienne Boucher, Duncan Mackay, Andru Stunden, Madeleine Fleming, Wilhem Courcy. Il se retrouvent aussi M. Luc Lafleur et M. Mat Poirier



Écris et Lis

Jessica Bayes, étudiante de 12e année à l'É.S.C. Marie-Rivier

À quand remonte la dernière fois que tu as écrit un texte sur papier ou utilisé un crayon à mine pour insérer des notes dans ton agenda? Je t'assure que personne ne serait surpris si la réponse remonte à plusieurs années. À notre époque, presque tous les travaux se font électroniquement. Même ce texte que vous lisez a été écrit sur une tablette. Mais cela ne veut pas dire que j'ai oublié mon papier et crayon.

J'ai eu l'opportunité de faire partie de la génération de la révolution numérique. Durant mon élémentaire, j'ai appris comment écrire en lettres cursives et à rédiger mes textes sur papier mais quand je suis arrivée au secondaire, tous nos travaux se faisaient électroniquement. Il faut comprendre que le travail à l'ordi comporte plusieurs avantages dont l'efficacité mais il ne faut pas oublier la satisfaction d'un travail écrit à la mitaine. Personnellement, je trouve que voir mes pages se dérouler sur ordinateur n'amène pas la même satisfaction que quand je peux feuilleter à travers mes pages d'écritures griffonnées et modifiées encore et encore via mon crayon de plomb ou mon stylo.

Les livres et les bibliothèques souffrent du même sort. Si tous les livres se lisent électroniquement il ne restera bientôt plus de bibliothèques. Je comprends que tous les avancements technologiques de nos jours peuvent rendre la vie plus facile, mais il ne faut pas sous-estimer la nostalgie.

J'ai personnellement toujours été passionnée des textes et livres que je peux manier, sortir, parcourir.. Ma partie préférée de la semaine était la visite à la bibliothèque. J'avais le nez dans un livre tout le temps C'était ainsi avant qu'on ne fasse tous nos travaux à l'ordinateur. Je comprends que la technologie rende le travail plus facile, mais dans vos temps libre, allez emprunter un livre à la bibliothèque. Si vous avez un esprit créatif, gardez un carnet avec vous. Rien n'est plus amusant que d'être capable de feuilleter les pages de lecture ou d'écriture et de noter nos pensées au fur et à mesure. Qui sait peut-être deviendras-tu un écrivain à ton tour.



La santé mentale, d'une importance capitale!

Chantale Blanchette

Formatrice certifiée en Premiers soins santé mentale

Avec le début officiel de la campagne électorale, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) lançait, le 12 octobre dernier, un défi à tous les partis politiques, soit celui de mener des débats respectueux et fondés sur les faits autour de la santé mentale afin de répondre aux besoins urgents des 7,5 millions de Canadiennes et de Canadiens qui vivent avec une maladie mentale, diagnostiquée ou non.

Le langage utilisé lors de ces débats est tout aussi important que les débats eux-mêmes. C'est la raison pour laquelle la CSMC a publié diverses ressources (1) afin d'aider les candidats et les leaders dans leurs discussions avec les électeurs. Un guide fut également transmis aux médias de partout au pays dans le but d'aider les journalistes à couvrir les questions de santé mentale au cours de la campagne.

« Malgré les progrès que nous avons enregistrés en tant que pays en plaçant le sujet de la santé mentale sous les projecteurs, beaucoup trop de conversations reposent encore sur des stéréotypes inutiles et stigmatisants, » a affirmé Louise Bradley, présidente et directrice générale de la CSMC.

« Lorsqu'ils parlent de la santé mentale, tous les partis, les candidats et le public doivent se rappeler que le choix des mots est important. Nous savons que la stigmatisation coûte des vies et nous devons nous poser le défi de l'éradiquer. »

Trop souvent, les Canadiennes et les Canadiens qui vivent avec des problèmes de santé mentale renoncent à rechercher de l'aide par peur d'être étiquetés, humiliés ou rejetés. Celles et ceux qui s'identifient comme tels ont souvent trop de mal à accéder simplement au traitement.

Nous ne pouvons plus nous permettre de traiter les questions de santé physique et les questions de santé mentale comme des problèmes séparés l'un de l'autre. Avec un coût de 50 milliards de dollars à l'économie canadienne chaque année et beaucoup trop de vies perdues chaque jour, le temps est venu de recentrer l'attention nationale sur ces questions importantes. D'ailleurs, la prochaine journée mondiale sur la santé mentale (10 octobre 2019) aura comme thème « Sans santé mentale et sans bien-être, il n'y a pas de vraie santé ».

Que pouvons-nous faire donc comme citoyens? Nous pouvons devenir Premier répondant en santé mentale!

Le cours *Premiers Soins en Santé Mentale (PSSM)* a été élaboré à l'origine par le Centre de recherche sur la santé mentale de l'université nationale australienne de Canberra en 2001. Depuis, le programme de recherche et de formation en premiers soins en santé mentale a été élaboré, évalué et diffusé dans plus de 23 pays. L'édition canadienne a été compilée par la Commission de la santé mentale du Canada et révisée par des experts en santé mentale et en toxicomanie. Le cours est offert depuis 2010 un peu partout au pays et près de 400 000 Canadiennes et Canadiens ont été formés jusqu'à présent.

Que sont les Premiers soins en santé mentale?

Les Premiers soins en santé mentale constituent l'aide procurée aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou qui sont en situation de crise liée à la santé mentale. Tout comme les premiers soins physiques apportés aux personnes blessées physiquement, ces soins sont prodigués en attendant qu'un traitement approprié soit apporté à la personne ou jusqu'à ce que la crise soit passée. (2)

Certains problèmes de santé mentale sont même plus courants que bien des problèmes de santé physique. Les gens sont généralement bien informés sur les maladies physiques, mais ils connaissent souvent peu les maladies mentales. Ce manque de compréhension fait naître la peur et les préjugés. Il empêche les gens d'obtenir de l'aide dès les premiers signes et de rechercher l'aide la plus efficace. Cela empêche également de nombreuses personnes d'aider adéquatement leurs amis, les membres de leur famille et leur entourage, simplement parce qu'elles ne savent pas comment s'y prendre.

La formation en Premiers soins en santé mentale (PSSM) a donc été conçue pour apprendre aux participants à fournir une aide primaire à toute personne qui présenterait un problème psychologique ou qui serait en état de crise psychiatrique.

Le programme de 12 heures n'est pas une formation pour devenir thérapeute. Il enseigne plutôt comment reconnaître les signes et symptômes des problèmes de santé mentale, comment offrir une aide initiale et, comment guider la personne atteinte vers une aide professionnelle lui convenant. De plus, le programme PSSM poursuit le même dessein, dans son ensemble, que les premiers soins traditionnels. C'est-à-dire qu'il vise à protéger la vie des personnes qui peuvent poser un danger à leur propre égard ou à celui des autres, à fournir l'aide requise pour éviter que le problème de santé mentale ne s'aggrave, à favoriser le rétablissement vers une bonne santé mentale et à rassurer les personnes atteintes d'un problème de santé mentale.

Les problèmes de santé mentale sont courants, notamment la dépression, l'anxiété et l'abus de substances. En effet, une personne sur trois aura un problème de santé mentale à un moment ou un autre de sa vie. Les problèmes de santé mentale font souvent l'objet de préjugés, beaucoup de gens sont mal informés et l'aide des professionnels n'est pas toujours à portée de main. Parfois les gens ne réalisent pas qu'ils ont besoin d'aide ou que de l'aide est à leur disposition. Souvent, les membres du grand public ne savent pas comment réagir. Pour toutes ces raisons, il est extrêmement important que le plus de secouristes possibles soient formés.

Chacun peut donc bénéficier des cours du programme Premiers soins en santé mentale (PSSM). Les cours sont proposés au grand public. Parmi les groupes ayant bénéficié des cours PSSM, mentionnons les familles touchées par des problèmes de santé mentale, les enseignants, les pourvoyeurs de services de santé, le personnel des services d'urgence, les travailleurs de première ligne en contact avec le public, les bénévoles, les professionnels des ressources humaines, les employés et les groupes communautaires.

Et enfin, il est disponible pour vous ici même en français! En effet, une session sera offerte à Kingston les 23 et 24 octobre prochain au Centre de ressources pour les familles militaires sur la base de Kingston. Une opportunité à ne pas manquer puisqu'il est malheureusement offert rarement en français dans la région, faute de subvention disponible.

Pour de plus amples informations, contactez-moi au blanchettec.pssm@gmail.com ou encore inscrivez-vous directement sur <https://www.mhfa.ca/fr/course/pssm-cours-de-base-sur-2019-10-23-par-chantale-blanchette>

Faits en bref:

- Chaque jour au Canada, 11 personnes meurent par suicide.
- Chaque semaine, 500 000 Canadiennes et Canadiens s'absentent du travail pour des raisons de maladie ou d'un problème associé à la santé mentale, et cette année 7,5 millions de personnes vivent avec une maladie mentale.
- Chaque année, on estime que la maladie mentale coûte au moins la somme vertigineuse de 50 milliards de dollars à l'économie canadienne.
- Les temps d'attente pour accéder aux traitements peuvent atteindre jusqu'à 18 mois dans certaines zones du pays.
- 1,6 millions de Canadiennes et de Canadiens affirment que leurs besoins en soins de santé mentale ne sont que partiellement satisfaits, voire même pas satisfaits du tout.

Chantale Blanchette

*Formatrice certifiée Premiers soins
santé mentale*

(1) [https://
www.mentalhealthcommission.ca/
sites/default/files/2019-08/
govern-
ment_engagement_toolkit_fr.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2019-08/government_engagement_toolkit_fr.pdf)

(2) Commission de la santé mentale
du Canada



Au-delà des chiffres

Marcil Lavallée

Notre équipe de professionnels chevronnés vous offre une gamme complète de services adaptés aux besoins uniques de votre entreprise ou organisme, notamment :

- Certification et expertise comptable
- Fiscalité
- Finances et gestion
- Services-conseils
- Démarrage d'entreprise
- Acquisition d'entreprise

Marcil-Lavallee.ca

Comptables professionnels agréés

OTTAWA

1420, place Blair, bureau 400
Ottawa (Ontario) K1J 9L8
T 613 745-8387
F 613 745-9584

GATINEAU

1160, boul. St-Joseph, bureau 125
Gatineau (Québec) J8Z 1T3
T 819 778-2428
F 613 745-9584

BHD / IAPA – Nos partenaires canadiens et internationaux



Tango *nuevo*



Tapas & Vins

~ Fusion de cuisine du monde ~

~ Ingrédients locaux ~

331 Rue King Est Kingston ON
(613) 548-3778 www.tangonuevo.ca

~Rejoignez-nous aux 5 à 7 francophones mensuels~