

Le Centre culturel Frontenac de Kingston

# L'Informel

17 décembre 2020 | NUMÉRO 3 | VOLUME 45

**Après la tempête... on ramène le canot sur glace.**



## Mot du Président Jean Lord



Comme vous tous, je suis très heureux de l'annonce du ministre de l'éducation concernant l'attribution du contrat de construction des deux écoles secondaires francophones, Mille-îles et Marie-Rivier; annonce que nous attendions avec impatience.



L'annonce se concentrait sur les écoles et très peu d'information en est sortie concernant le futur du Centre culturel Frontenac. En fait, une pancarte indiquant que notre bâtisse conjointe avec l'école est à vendre est maintenant installée sur le terrain. Nous sommes présentement co-proprétaire de l'édifice actuel à environ 18%. Les nouveaux locaux seront entièrement sous la propriété du CEPEO et CECCE. Les modalités de location des futurs locaux du centre culturel ainsi que le protocole de fonctionnement restent à être confirmés.

Depuis le début du projet en 2016, le CCF été directement impliqué dans le design du futur théâtre et des bureaux du centre culturel. La conception du théâtre a été la responsabilité de la firme MCLD (MCLD : Martin Conboy Lighting Design), une firme d'expérience dans le design de théâtres.

Le centre culturel lui-même sera une bâtisse à un étage du côté est de la bâtisse côtoyant l'école Mille-Îles et l'accès au théâtre. Il sera alors possible d'accéder au centre culturel sans entrer dans l'école et aussi d'isoler le théâtre des écoles lorsque nous nous en servons.

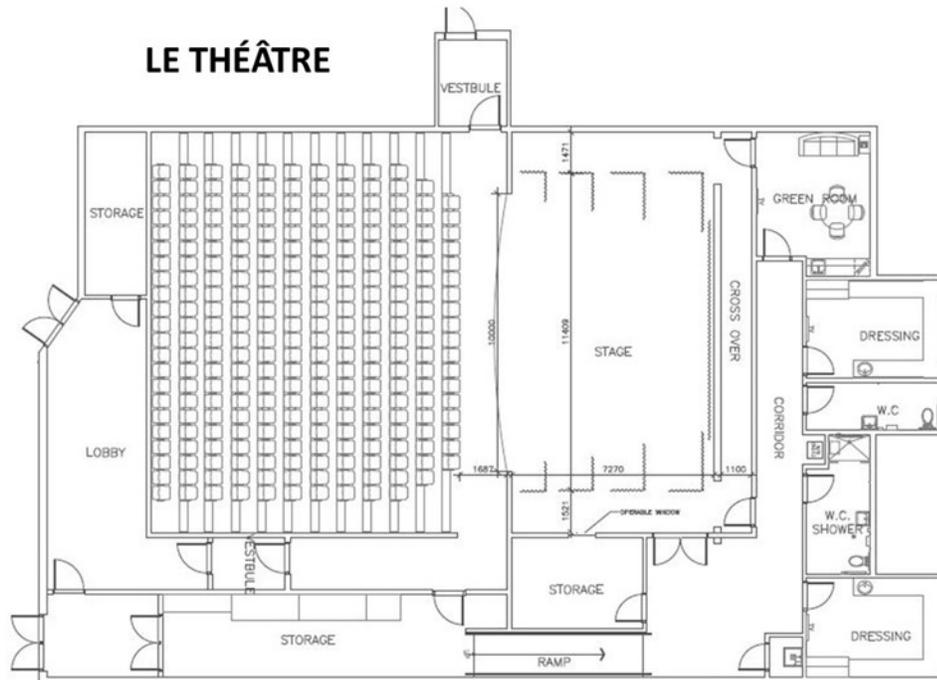
Le centre culturel inclura une salle d'accueil, une salle de conférence, un salon communautaire et 3 bureaux pour des locataires. Malheureusement, il ne sera pas possible de garder la Route du Savoir avec nous car elle requiert plus d'espace que ce que nous aurons à louer.

Il reste beaucoup de travail à accomplir et nous vous tiendrons au courant des développements au fur et à mesure qu'ils se produiront.

Sur ce, je vous souhaite de passer de belles Fêtes, quelles que soient les contraintes de sécurité sociales.

Jean Lord  
Président

Plans du futur théâtre et des bureaux du centre culturel



# Mot de la direction générale Marie-Noël St-Cyr



Fermez les yeux et ouvrez votre esprit aux possibilités... comme que le Père Noël soit tout petit au fond... d'une boîte d'allumettes, par exemple...

Comme dirait le Père Noël : Soyez sage, gentil et gentille envers les autres, patient et serviable auprès des vôtres et que votre bulle famille flotte en harmonie avec la saison !



Fier d'appuyer les services de santé en français à Kingston!

Il y a plusieurs façons d'améliorer l'accès aux services en français dans votre communauté. Ça vous intéresse?

- 👤 **Devenez membre du Réseau**, c'est simple et gratuit!
- 🗣️ **Partagez votre expérience de soins**. Nous voulons vous entendre!

POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ [WWW.RSSFE.ON.CA](http://WWW.RSSFE.ON.CA)

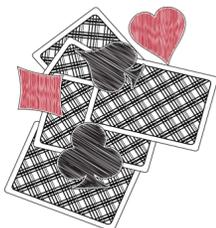
Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario

@RSSFE @ReseauRSSFE [reseau@rssfe.on.ca](mailto:reseau@rssfe.on.ca)

## Mot de la coordination artistique Isabelle Tardiveau



Ces dernières semaines, le manque de visibilité autour de l'évolution de la situation sanitaire nous a imposé de jouer la carte de la prudence.



Nous avons donc fait un point avec chacun des artistes de notre programmation afin d'envisager les différents scénarios possibles. Les accueillir devant un public très restreint tout en redoublant de vigilance ? Proposer des spectacles virtuels ? Un mélange des deux ? Remplacer certains spectacles jeunesse par une offre d'ateliers virtuels afin de préserver l'interactivité ? Beaucoup de questions auxquelles émergent certaines réponses. Malgré que nous restions à tout moment assujettis aux directives de la santé publique.

Notre stratégie s'est donc articulée autour de deux axes. Premièrement, respecter artistes et public : accepter que certains spectacles n'expriment pas leur plein potentiel en version virtuelle, et écarter tout risque sanitaire. Deuxièmement offrir le choix. Les répercussions de cette situation sans égal varient d'un individu à l'autre. Si certains préféreront ou n'auront d'autre choix que de rester prudemment chez eux, d'autres jugeront que s'accorder une sortie sera bénéfique à leur bien-être mental. C'est donc au terme de ces réflexions, discussions et délibérations que nous avons réactualisé notre programmation pour maintenir, dans les mois à venir, des divertissements adaptés aux circonstances à la fois en salle et en rediffusion sur internet. Certains seront reportés à la prochaine saison artistique et enfin d'autres seront remplacés par une offre d'ateliers virtuels destinés aux enfants des écoles francophones.

S'est donc installée une gymnastique qui demande beaucoup de souplesse mais dont le but est de garder ce précieux lien entre nous tous, artistes, spectateurs et intermédiaires convaincus qu'en ces temps anxieux et embrumés, les arts vivants contribuent à notre bien-être en distrayant nos esprits parfois fatigués.

La page suivante présente une mise à jour de notre programmation sachant que tous les spectacles musicaux présentés en salle seront captés et rediffusés en ligne. Nous resterons en tout temps à l'affût des offres virtuelles que nous serions en mesure de vous proposer en plus. Le cas échéant, nous communiquerons sur notre page facebook et notre site web que nous actualisons à chaque nouveauté. Le 6 février 2021, nous accueillons Sarah Howard et Jonathan Davies pour une soirée création. Vous pouvez découvrir quelques unes de leurs compositions sur leurs sites web : [www.sarahhowardsongs.com](http://www.sarahhowardsongs.com) et [www.jonathandavies.ca/pages/music](http://www.jonathandavies.ca/pages/music).

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année et avons hâte de vous retrouver en bonne santé, en 2021 !



# flowts



24  
SEPT  
🎵

**LES SOLILOQUES**



17  
OCT  
🎭

**CAISSE 606**



21  
JAN  
🌟

**LES CHICLETTES 2.0**  
REPORTÉ | POSTPONED



06  
FÉV  
🎵

**SOIRÉE CRÉATION**



26  
FÉV  
😞

**MAUDE LANDRY**  
REPORTÉ | POSTPONED



10  
MAR  
🎵

**LE FLO FRANCO**



26  
MAR  
🎵

**JIPÉ DALPÉ**



01  
AVR  
🌟

**LES BÂTONS**  
REPORTÉ | POSTPONED



17  
AVR  
🎭

**MON PETIT PRINCE**  
ANNULÉ | CANCELLED



07  
MAI  
📖

**LA LIGHT DU BORGOT**



12  
MAI  
🐱

**JACK**

# Des nouvelles de votre troupe de théâtre communautaire francophone: *Les Tréteaux de Kingston*

Normand Dupont, Directeur artistique ([normand@kos.net](mailto:normand@kos.net))

Le jeudi 3 décembre 2020, nous avons présenté *Un mandala... dans le ciel?* une mise en lecture de textes et de poèmes de Bianca Côté.

Toutes les répétitions ont eu lieu en ligne. Nous avons fait notre générale sur Zoom et la présentation officielle sur la plateforme Zoom Pro (généreusement prêtée par l'organisme Théâtre-Action) et simultanément sur Facebook Live.

C'était fantastique de pouvoir de nouveau créer ensemble, de discuter des intentions, de l'interprétation qu'on allait donner à chaque texte.

Tel que nous l'avions annoncé plus tôt, nous allons faire une autre mise en lecture vers la fin de l'hiver ou au printemps. Les répétitions seront virtuelles à l'aide de plateformes telles FaceTime, Zoom, Google hangout...

Si les consignes de sécurité le permettent (nombre de personnes pouvant se rassembler, distanciation...), nous aimerions filmer notre mise en lecture sur la scène du Théâtre L'Octave, possiblement en présence d'un public réel et la diffuser virtuellement par la suite.

Si vous avez le goût de vous joindre à notre troupe, envoyez-moi un courriel.

*Les Tréteaux de Kingston* sont partenaires du Centre culturel Frontenac pour le spectacle *La light du borgot* du conteur Cédric Landry qui sera présenté le vendredi 7 mai 2021 et pour la pièce de théâtre Jack du TNO qui sera présentée le mercredi 12 mai 2021, grâce aux revenus provenant des bingos avec Play! Gaming and Entertainment.

Au plaisir de partager ces expériences théâtrales en votre compagnie!



Charitable Gaming  
benefits this organization  
and your community!

## Expérience nouvelle des Tréteaux de Kingston

Louise La Rue



Une mise en lecture en direct sur le web : voilà une expérience que la troupe de théâtre communautaire de Kingston n'avait pas encore tentée. Se réunir autour d'un projet théâtral autrement qu'en personne est maintenant chose faite.

J'ai participé à cet événement public le 3 décembre dernier avec onze autres camarades désirant offrir de la poésie en partage. Ce fut une aventure courte mais marquante. J'ai eu la conscience de vivre un moment unique d'une année dramaturgique spéciale qui sera un de mes souvenirs-rencontres les plus agréables de l'année 2020.

Le directeur artistique, Normand Dupont, jamais à court d'idées nouvelles, a d'abord choisi avec l'auteur, Bianca Côté, des textes de deux de ses livres *Un mandala dans une benne à ordures* et *Le ciel est-il une bâche ?* Il a ensuite offert non seulement aux membres de la troupe, mais encore à tous ceux qui font du théâtre communautaire en Ontario, de les lire en public. Lire seulement, c'est ce qui m'a intéressée.

Comme cette activité n'impliquait pas le jeu du comédien, j'ai aimé la possibilité de dire de la poésie entourée de comédiens que je connais depuis longtemps. Eux ne m'avaient peut-être pas imaginée dans un rôle de lectrice, puisque depuis que je fais partie des Tréteaux, je ne suis jamais montée sur les planches, préférant à l'interprétation, la régie, la publicité et les communications au sein de l'Équipe technique de la troupe.

Je me suis prise au jeu de la récitation animée, sans le support de la scène traditionnelle, de la musique, du chant ou des décors. Joindre sa seule voix à celles de participants expérimentés était un défi. Ce fut surtout une merveilleuse occasion d'appivoiser, non seulement les deux textes que je devais lire, mais de mieux entendre la poésie de Bianca Côté dite par les autres lecteurs qui dévoilaient de nouveaux coins de son œuvre à chaque phrase.

Lors des répétitions et des pratiques personnelles en solo ou avec des amies attentives à la musique et au rythme des textes, l'humeur des mots se déployait à voix haute, plus signifiante à chaque lecture. La présentation en direct finalement, fut une opération tout à fait dynamisante grâce aux autres participants. Marc Bissonnette, Jenny Charron, Rita Cormier, Normand Dupont, Éric Galarnéau, Marie-Andrée Hueglin, Julie Marcil, Josette Noreau, Joy Obadia, Diane Saint-Arnaud, et Patrice Vermette m'ont rappelé le plaisir toujours renouvelé qu'ont les autres membres de la troupe à créer ensemble année après année depuis plus de trente ans, un événement dramaturgique qui, en développant sa propre dynamique, est porteur de joie.

À Kingston, le travail d'équipe en théâtre communautaire est enrichissant, non seulement artistiquement, mais aussi, humainement. Et donne l'envie de recommencer, quelle que soit la forme que le produit final prendra la prochaine fois.

# Le Comité des citoyens sur les services en français dans le Sud-Est : une expérience de bénévolat enrichissante !

*Marianne St-Jacques, agente de communications  
au Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario*

Vous êtes à la recherche d'une nouvelle occasion de bénévolat ? Vous désirez vous impliquer davantage au sein de la communauté francophone ? Les services de santé en français sont importants pour vous ? Joignez-vous au Comité des citoyens sur la santé en français dans le Sud-Est !

Depuis 2012, le Comité des citoyens sur la santé en français permet aux francophones de la région du Sud-Est (de Kingston à Trenton et Belleville, en passant par Kemptville et Brockville) de partager leurs expériences comme patients ou comme proches aidants.

Créé à l'initiative du **Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario** (le Réseau), le Comité des citoyens est un véritable forum pour discuter des préoccupations, des idées et des pistes de solution afin d'améliorer l'accès aux services en français dans la région.

Aucune expertise particulière n'est requise pour siéger au Comité : il s'agit plutôt de vouloir faire une différence dans votre communauté. C'est notamment le cas de **Marie-Noël St-Cyr**. Figure bien connue de la francophonie kingstonienne, Mme St-Cyr s'est jointe au Comité dès sa création, « afin de suivre de près les avancées en matière de services de santé en français dans la région du Sud-Est de l'Ontario ». De toute évidence, celle-ci ne regrette pas son choix : « L'expérience du travail en comité citoyen est positive, au même titre que participer à l'avancement de l'offre active de services de santé en français est plus constructif que de rester silencieux et passif. Il faut être vu et entendu pour faire pencher la balance, selon moi. »

Participer au Comité permet également aux membres d'en apprendre davantage sur le système de santé local. C'est d'ailleurs dans

cette optique que **Claude Roy**, militant franco-ontarien de longue date, a choisi de s'impliquer : « Ma participation en tant que bénévole au Comité des citoyens me permet d'être mieux informé de l'évolution des services de santé à Kingston. »

Les membres du Comité sont également des ambassadeurs du Réseau au sein de la communauté ; ils sont nos « yeux » et nos « oreilles » sur terrain. À ce titre, leur point de vue est toujours bienvenu quand vient le temps de mettre sur pied des initiatives locales. Ceux-ci sont d'ailleurs toujours invités aux consultations et aux événements organisés par le Réseau dans la région du Sud-Est, tels que le Salon Santé Kingston, ou encore certaines activités de réseautage pour les professionnels de la santé francophones et bilingues.

Si cette occasion de bénévolat vous intéresse, nous serions ravis de vous compter parmi nous ! Vous n'avez qu'à communiquer avec **Jeannine Proulx**, agente de planification et d'engagement communautaire pour la région du Sud-Est ([jproulx@rssfe.on.ca](mailto:jproulx@rssfe.on.ca), 343-363-1183). De même, si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter Jeannine. Pour plus de détails, vous pouvez également lire **[l'appel de candidatures](#)** ou encore **[télécharger le mandat complet du Comité des citoyens](#)**.

Au plaisir d'entendre votre perspective sur les services de santé en français !

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario



*Vivre sa santé en français*

# Entreprendre dans le café... en pleine pandémie

Pierre Tardiveau : Fondateur du Barista Café Annecy (France)  
et de SENS CAFÉ (Canada)

*Cet article, ne sera ni une lecture détaillée sur les thèmes de l'économie et de l'entrepreneuriat, ni un exposé technique sur la caféologie décrivant le café depuis sa culture jusqu'à son mode de consommation. Les chapitres qui suivent, proposent plus particulièrement un retour d'expérience sur les motivations et les difficultés de vouloir créer une entreprise, dans un contexte où les règles sanitaires restreignent au minimum la vie économique et sociale. Mais malgré cela, cette vie doit continuer avec nos rêves et notre volonté d'agir.*

## Les fondamentaux comme principe de base

Les rêves justement, sont pour moi la base de tout projet d'entreprise. Au début, une simple envie peut se transformer en une réflexion plus poussée qui aboutira peut être à la définition d'un projet et à la rédaction d'un plan d'affaires.

Entreprendre c'est d'abord rêver. Rêver d'être son propre patron, rêver d'inventer le produit qui n'existe pas, rêver de proposer des choses différentes, rêver de réussir à transformer ses envies. Cette réussite ne sera pas forcément financière. Elle sera avant tout personnelle. Se lancer dans l'entrepreneuriat, c'est avant tout être prêt à affronter des difficultés multiples, pour transformer ses rêves en réalités. Comme pour les premiers pas d'un enfant, c'est le rêve des bras ouverts de ses parents qui le pousse à quitter une position confortable, à se jeter dans le vide et à maîtriser son déséquilibre pour enchaîner les pas qui le mèneront jusqu'aux bras tendus.

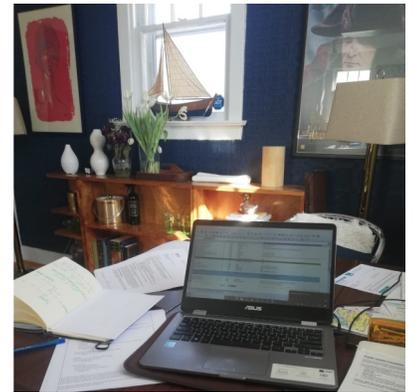
Comme pour ces premiers pas, entreprendre c'est prendre des risques à un moment où l'on se sent prêt à le faire, pour arriver à ses fins. Créer sa petite entreprise, c'est donc se préparer à vivre des moments plus ou moins difficiles, affronter certaines inconnues et n'avoir en tête qu'un seul objectif qui est celui de vouloir y arriver. C'est en acceptant ce principe de base qui est d'accepter les difficultés et de s'y préparer, que l'entrepreneur réussit à concrétiser ses idées.

## La passion comme énergie, la volonté de partager comme moteur

S'il fallait reprendre une image, ce serait celle de l'alternance de vagues plus ou moins grosses qu'il faut être capable d'affronter pour réussir à atteindre l'objectif fixé. L'épuisement devient un facteur nuisible et seule une forte envie d'y arriver permet de franchir chacune de ces difficultés. La passion devient alors le meilleur des carburants.

Elle vous pousse à aller au-delà de vos habitudes et révèle en vous de nouvelles aptitudes. Sans réelle passion, vous ne jugerez pas forcément pertinent de poursuivre l'aventure.

C'est parce que vous aimez les enfants que vous décidez de poursuivre des études longues en pédiatrie. C'est parce que vous vous passionnez pour la vitesse que vous déciderez de vous lancer dans le pilotage d'une formule 1. C'est parce que vous êtes passionnés par la gastronomie que vous vous battez pour devenir un grand Chef.



Pour chacun de ces exemples, la passion n'a de raison d'être que si elle est partagée. Un pédiatre ne se limitera pas à prodiguer des soins, il vous fera des recommandations pour le bien être de votre enfant. Un pilote de formule 1 n'oubliera jamais d'associer son équipe à ses performances. Un Chef ne s'épanouira jamais devant une salle vide et l'absence de clients.

Ce désir de partager avec d'autres sa passion est un élément essentiel dans la gestion des épreuves. C'est parce que l'on aime ce que l'on fait, pour soit et pour les autres que l'on avance... parfois en zigzaguant comme les premiers pas de cet enfant motivé par les encouragements de ses parents.

## Passer du rêve à la réalité

Me concernant, c'est l'envie d'avoir plus de relations humaines authentiques qui m'a motivé à changer mon parcours professionnel. L'envie de ne plus voir la réussite au travers du cours d'une action en bourse ou de la croissance d'un chiffre d'affaires, mais plutôt de voir plus de visages de clients heureux et satisfaits de mon travail. Mon moteur était donc cette folle envie de vouloir proposer de bonnes choses à des clients qui pourraient devenir mes amis. S'il est facile de le faire pour ses proches et sa famille, cela l'est moins dans un contexte professionnel.

Mais la volonté reste la même : faire plaisir avec de bonnes choses pour de belles personnes.



Souvenir du Barista Café à Annecy, France

Vouloir bien faire sans accepter d'apprendre est rarement possible, sauf à bénéficier d'un don inné, qui est loin d'être mon cas. Pour arriver à mes fins, je me suis donc rapproché de professionnels du café et de la restauration. J'ai beaucoup discuté avec eux, j'ai échangé des idées, partagé mes ambitions pour finalement décider de suivre une formation en caféologie. J'avais tout à apprendre du café, son histoire, sa culture, ses acteurs et ses modes de consommation. Pour pouvoir servir qualitativement ce produit, il m'a fallu apprendre les bases et passer des examens pour pouvoir obtenir le crédit de mes pairs. Je découvrais à l'époque comme l'histoire



du café était riche. Beaucoup n'y voient qu'une boisson chaude, mais pour qui s'y intéresse, le café est riche de par la géographie des pays qui le cultivent, de l'histoire de ces caféiculteurs et des techniques de récolte utilisées, de la torréfaction de ses grains pour développer ses arômes et finalement de ses modes de consommation à travers le monde. C'est par la lucarne sociétale que je me suis découvert cette passion pour le café et l'envie de partager la richesse de ce produit à ma clientèle se concrétise par l'échange que je peux avoir avec elle sur bien des domaines relatifs à ce petit grain. La réalité est aujourd'hui d'avoir réussi à sensibiliser beaucoup sur les difficultés économiques de certains fermiers et sur la responsabilité que nous avons tous en tant que consommateur de défendre une économie équitable qui permette à chacun de vivre du fruit de son travail.

## Pourquoi le café ?

Le café est au même titre que nombre de produits agricoles, un produit plus ou moins fragile et sensible aux variations climatiques. Comme deuxième produit le plus échangé dans le monde après le pétrole, le café souffre de son économie où le prix payé par les négociants ne permet pas aux fermes et aux coopératives d'investir, sacrifiant la qualité au profit de la culture massive de variétés plus faciles à récolter. La solution pour un meilleur avenir pour chacun des acteurs de cette chaîne, passe par une augmentation de la qualité du produit. Une récolte proposant des caractéristiques biologiques supérieures pourra justifier un prix d'achat plus élevé, très souvent via une filière qui privilégiera les relations directes en évitant la multiplicité d'intermédiaires au profit du prix d'achat final. Si donc le café était un produit de commodité massivement servi dans le monde, l'évolution récente d'une nouvelle vague de consommation justifie la naissance du café de spécialité. Le café devient un produit torréfié avec conscience pour préserver les caractéristiques organoleptiques relatives au terroir d'origine. C'est donc avec la forte envie de partager cette passion pour ce café de qualité que le projet d'ouvrir un établissement à Kingston a démarré quelques semaines avant la mise sur pause quasi totale de l'économie. De manière imprévue, je réalisais à l'époque que les vagues risquaient d'être plus grosses...



Aux difficultés attendues voire normales d'une création d'entreprise dans un nouvel environnement et un nouveau marché, s'ajoutent celles qu'il était impossible d'anticiper imposées par la situation sanitaire. Il a fallu s'organiser, trouver de nouvelles réponses, faire preuve de patience encore plus, pour s'imaginer plus que jamais comment mener à bien ce projet. Face aux difficultés pratiques comme l'impossibilité de rencontrer de visu mes interlocuteurs, il a fallu composer avec les outils de communication devenus essentiels. Loin d'avoir imaginé un tel scénario, l'entrepreneur que je suis reste convaincu qu'une fois passée cette mauvaise période, l'attente de la communauté pour plus de liens sociaux sera grande. Les privations imposées des sorties, l'annulation de la quasi totalité des événements festifs pendant cette pandémie fera que l'envie de partager à nouveau de bons moments en famille, de se retrouver entre amis autour d'un bon café et d'une bonne pâtisserie, sera forte. Prendre aujourd'hui des risques en se lançant dans la création d'un café de spécialités et affronter les difficultés imprévues, servira la concrétisation d'un petit rêve, celui de partager bientôt de bonnes choses avec de belles personnes.

**Créer son entreprise, c'est un premier pas. Gérer son entreprise, c'est une autre histoire...**

En partenariat avec le Conseil de la coopération de l'Ontario, ACFO Mille-Îles présente une série de webinaires gratuits introduisant l'entrepreneuriat social et coopératif !

L'atelier « Gouvernance, administration et prises de décisions éclairées en entreprise » se déroulera le 14 janvier 2021 à 17 h. Dans cet atelier, vous aurez la chance de découvrir :

- La gestion d'entreprises collectives;
- La prises de décisions collectives;
- Différentes pratiques saines de gouvernances.

Pour s'inscrire : [www.acfomi.org/entrepreneuriat-collectif/](http://www.acfomi.org/entrepreneuriat-collectif/)

Ce webinaire sera offert en français et en anglais et s'adresse aux immigrants qui ont choisi la région de Kingston et les Mille-Îles pour s'établir.

[Info@acfomi.org](mailto:Info@acfomi.org)



**WEBINAIRE GRATUIT**

**JEUDI 14 JANVIER 2021 À 17H**

**GOUVERNANCE, ADMINISTRATION  
ET PRISES DE DÉCISIONS ÉCLAIRÉES EN ENTREPRISE**

**POUR VOUS INSCRIRE OU POUR PLUS D'INFO**

**[WWW.ACFOMI.ORG/ENTREPRENEURIAT-COLLECTIF/](http://WWW.ACFOMI.ORG/ENTREPRENEURIAT-COLLECTIF/)**

**\*CET ATELIER S'ADRESSE AUX IMMIGRANTS QUI ONT CHOISI LA RÉGION DE KINGSTON ET LES MILLE-ÎLES POUR S'ÉTABLIR.**

Carrefour d'accueil et d'établissement  
**ACFOMI**  
Welcoming & Settlement Centre

CONSEIL DE LA  
COOPÉRATION  
DE L'ONTARIO



COOPERATION  
COUNCIL OF  
ONTARIO

Financé par :



Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Funded by:

Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

## Moments de grâce

Normand Dupont



Je suis foncièrement optimiste. Je vois presque toujours le bon côté de la vie, je sais apprécier les gens, j'ai de bons amis et une famille que j'aime. Bien sûr, il y a des moments difficiles auxquels je fais face du mieux possible.

Je me rappelle d'une discussion avec des amis à qui je disais que, si je devais mourir demain, je n'aurais pas de regrets. J'ai l'impression d'avoir vécu à plusieurs reprises des moments où je me sentais comblé, des moments de grâce. Je vais en partager quelques-uns avec vous.

Lorsque j'avais 22 ans, je rêvais de voyager. Je n'avais pas d'argent. J'ai appliqué à plusieurs programmes et j'ai obtenu une bourse du gouvernement français pour aller étudier la rééducation en psychomotricité un an à Caen en Normandie. Je me rappelle d'une journée à la fin du mois d'août 1980. J'étais arrivé à Caen en train le matin et je m'étais rendu à la résidence de l'École normale. Je suis ensuite parti explorer la ville. J'ai marché dans les rues, visité de vieilles églises, passé par le marché.



Photo du château de Caen, free share

Tout me paraissait exotique, l'accent français, les pâtisseries, les cafés, le son des sirènes des ambulances : comme si j'étais dans un film. En rentrant à la résidence en fin de soirée, je suis monté sur les remparts du château de Guillaume le Conquérant. J'ai eu un sentiment de plénitude : j'étais en France, dans un château du moyen-âge, entouré d'une ville moderne, il faisait doux, je voyais les étoiles dans le ciel, une grande aventure commençait!

En 1998, je suis allé à Hawaï avec ma belle-famille pour célébrer les 70 ans de ma belle-mère. Nous avons passé 10 jours près de Kona. Mon mari Robert et moi avons fait une excursion pour aller observer les étoiles au sommet de Mauna Kea. C'était mon premier voyage dans un endroit tropical. Lorsque j'étais enfant et que je lisais des récits d'aventure, j'avais été intéressé par les explorateurs qui naviguaient en utilisant la constellation de la croix du sud. Nous sommes partis en camionnette vers 15h, nous sommes arrêtés au centre des visiteurs à une altitude de 2, 800 mètres (9,200 pieds) pour s'acclimater à la haute altitude. Les guides nous ont remis, des manteaux d'hiver, tuques et mitaines puis nous avons continué à monter jusqu'au sommet à 4,260 mètres (14,000 pieds). Nous sommes passés devant une petite station de ski (eh oui, il y a parfois de la neige sur cette montagne à Hawaï) puis nous sommes arrivés tout près des télescopes internationaux. Nous avons assisté à un spectaculaire coucher de soleil puis nous avons observé les étoiles et j'ai pu voir la croix du sud. C'était la réalisation d'un rêve de jeunesse!

Au printemps 2013, pour célébrer le début de ma retraite comme enseignant, je suis allé en Chine. 23 journées de dépaysement, de découvertes dans ce magnifique pays. J'ai été ébloui autant par la richesse du patrimoine historique (Grande muraille, Cité interdite, les soldats en terre-cuite) que par la beauté des paysages (montagnes, plaines fertiles, océan), de la richesse culturelle (musées, spectacles, musique) et des réalisations modernes (gratte-ciel à perte de vue, trains à haute vitesses, barrage des sept-gorges). Tout était différent, la langue, l'écriture, les marchés, la nourriture, l'agitation dans les rues. L'un de mes moments de grâce fut la visite à la Grande muraille par une journée fraîche au ciel d'un bleu si pur. De réaliser l'ampleur et l'immensité auxquelles nul film, documentaire et photos n'avaient su faire justice.



Photo de la Grande muraille de Chine, Normand Dupont

Je pourrai dans un prochain récit évoquer d'autres lieux qui m'ont ému. Ces moments d'intensité peuvent aussi arriver dans des moments plus simples. Chaque fois que je retourne à Saint-Jean-Port-Joli, le village où je suis né et où j'ai grandi, je vis un sentiment d'appartenance, une connexion viscérale avec ce lieu que j'affectionne toujours autant. Dès que je me retrouve au bord du fleuve Saint-Laurent, je me sens en paix, chez moi.



Photo du sommet de Mauna Kea, free share

J'en évoque un dernier : cet été mon partenaire de vie depuis 27 ans, Robert Henderson et moi nous sommes mariés sur l'île Wolfe. Nous nous sommes adaptés à la pandémie, avons modifié nos plans et avons eu une cérémonie toute simple en compagnie de la famille de Robert et de quelques amis, douze en tout, incluant l'officiante. Nous étions installés au bord de l'eau, de ce beau fleuve Saint-Laurent. Robert m'a surpris en arrivant en canot. Ce fut un beau moment de grâce!

Je vous souhaite d'avoir, vous aussi de ces instants qui nous font apprécier la vie!



Photo de notre mariage, par Diane St-Arnaud

# Le surfeur des neiges

*Benoit Gravel*

Mets ton casque, nous dévalons les pentes!  
Une glissade dans le froid,  
Les arbres qui se défilent rapidement.  
La neige qui scintille,  
Sous le soleil frappant.  
Un nouveau chemin,  
Une piste fraîche.  
C'est une course,  
On se dépêche!  
Accroche ta tuque.. la gravité fait son truc!  
Bientôt le chalet, on y est prêt.  
Une fois descendus pour repartir,  
Maintenant allons-y! On remonte!  
On répète l'excursion,  
Jusqu'à ce que nos jambes s'en défont.





Centre pour l'enfant et la famille



## ON Y VA Groupes de jeu GRATUITS

Le centre ON Y VA offre dans un cadre souple des programmes francophones gratuits pour les familles et les gardiens des enfants de 0 à 6 ans. Venez vous amuser et passer du temps de qualité avec votre enfant dans un environnement accueillant et favorable à l'apprentissage : jeux, activités amusantes et stimulantes, peinture, musique, dessin, contes, construction et cercles.  
Apprenez et grandissez ensemble et faites connaissance avec d'autres familles qui ont de jeunes enfants. Découvrez les autres services communautaires offerts dans votre région.

Devenez membre et  
préinscrivez-vous sur  
[www.keyon.ca](http://www.keyon.ca)

- Des programmes conçus spécialement pour les enfants de six ans et moins.
- Des informations sur les programmes spécialisés et les services locaux, et une orientation vers ces programmes et services
- Des conseils de professionnels sur le développement de la petite enfance.

**Venez nous joindre**

Reg Shadbolt à 299 Concession St  
695 Innovation Dr  
New Life à 2837 Creekeford Rd

**Pendant le mois de janvier, on offrira  
uniquement des groupes de jeu virtuels**

**Veuillez envoyer un courriel  
à [rachay@kchc.ca](mailto:rachay@kchc.ca)**



Pour les dernières mises à jour veuillez visiter notre page Facebook,  
appeler le 613-453-4052  
ou envoyer un courriel à [rachay@kchc.ca](mailto:rachay@kchc.ca)



Centre On y va - Francophone à Kingston. Centre pour l'enfant et la famille

## Donne-moi ton cœur *Joy Obadia*

Honnêtement, je dois admettre que je ne suis pas une femme de cœur mais plutôt, de tête. Ceci dit, ces derniers temps, le cœur humain s'est présenté sur mon radar à plusieurs occasions. Coïncidences? À vous d'en juger.

Premièrement, il y a eu le film. J'admets librement que je suis romantique et après avoir été séduite par la chanson fleur bleue populaire Noël dernier de George Michael, j'ai décidé de découvrir le film du même nom. Dans cette comédie romantique, une certaine Kate tombe amoureuse d'un jeune homme excentrique, gentil, empathique, un gars avec un grand cœur, quoi. Il ne cesse de lui conseiller de prendre soin de sa santé, d'aider les autres, de regarder en haut pour se donner du courage.

Cependant, Kate se trouve souvent frustrée, ne pouvant pas le voir aussi souvent qu'elle le voudrait; il n'a pas de téléphone, travaille de nuit dans un refuge pour les sans-abri, semble la fuir. Mais finalement il l'invite chez lui, où elle lui révèle que l'an dernier à Noël, elle a subi une transplantation cardiaque et depuis, elle se sent morose, comme s'il lui manquait quelque chose. Bientôt après, Tom disparaît et Kate, désespérée, se rend à son appartement, où elle rencontre un autre jeune homme, agent immobilier, qui essaie de vendre l'appartement depuis un an. Stupéfaction de la protagoniste. Qu'est-il arrivé à l'ancien propriétaire? Il est mort dans un accident Noël dernier. Cela s'appelle donner son cœur pour vrai.

Deux autres manifestations sont apparues sur mon écran radar, plutôt troublantes, celles-ci. En premier lieu, j'ai appris d'une amie que

son fils, âgé de 31 ans, sportif, en pleine forme, père de deux enfants, s'est effondré subitement et qu'on lui a découvert un cancer inopérable au cœur. Je ne sais pas pour vous, mais moi, je n'avais jamais entendu parler d'un tel cancer. Sans jeu de mots frivole, imaginez donc ce que cela fait au cœur d'une mère.

En deuxième lieu, ce reportage inouï à la radio, en diapason je dois dire, avec la tendance actuelle à vouloir faire de la surenchère pour attirer l'attention : le reporter, lors d'un souper dans un restaurant quelque part en Asie, la Corée, peut-être, voit le serveur apporter au monsieur de la table à côté, un cœur battant. Le client n'hésite pas longtemps à mordre dedans à belles dents. Et le reporter de se demander à quel être vivant avait appartenu ce cœur.

Puis la troisième mention du cœur, évoqué par mon héros médiatique, Serge Bouchard. Serge à rappelé que les chasseurs autochtones rendaient honneur à leurs proies en mangeant le cœur, siège du courage des bêtes et en les remerciant de s'être sacrifiés procurer aux humains ce qu'il fallait pour vivre.

En espérant que vous n'aurez pas été désobligés par des images peut-être un peu trop réelles de quelque chose qu'on préfère tout simplement relier aux émotions, je vous laisse avec deux questions : à l'avenir, saurons-nous mieux nous situer au cœur de la nature au lieu de vouloir la maîtriser à notre profit? L'être humain saura-t-il inventer une intelligence émotionnelle automatique?

# Campagne des marmites de Noël virtuelles de l'Armée du Salut

*Un message d'intérêt public de la part de Curtis Smith, vice-président du Comité citoyen de la campagne des marmites*

«La campagne de fonds des marmites de Noël se poursuit cette année encore mais, pandémie oblige, nous devons faire les choses différemment.»

Plutôt que de mettre vos dollars et sous dans la marmite en souriant au ou à la bénévole de l'Armée du Salut, comme auparavant, cette année, les marmites se sont transformées en

machines permettant les dons électroniques. Ainsi, il sera possible de « taper pour donner » en utilisant une carte de débit ou de crédit, ou un téléphone intelligent, dans les emplacements habituels où l'on trouve des marmites de Noël. On nous demande de passer le mot au sein de la communauté car les besoins sont encore plus grands cette année, avec la pandémie.

La générosité et le partage nous grandissent !

## Operation

## #FindtheKettleFilltheKettle



The stores look different this year. We look different this year. So we need YOUR help to **FIND** our Kettles and **FILL** our Kettles.

Can't find them in stores? Staying Home?

**Our Kettles are always available at [fillthekettle.com](https://fillthekettle.com)!**



# L'école secondaire catholique Marie-Rivier

## Offre une éducation francophone hors pair dans la région

L'école secondaire catholique Marie-Rivier continue d'offrir une éducation francophone catholique hors pair, malgré la pandémie. Le personnel s'adapte et continue d'offrir la même qualité d'enseignement à notre population étudiante grandissante.



Étant la seule école secondaire francophone catholique de la région, l'école Marie-Rivier accueille des élèves de la région de Kingston jusqu'à Gananoque à l'est, Sharbot Lake au nord et de Trenton à l'ouest. Les élèves font le trajet quotidiennement afin de profiter de l'enseignement francophone catholique et de la possibilité de participer à un des programmes spécialisés offerts. Au niveau intermédiaire, les élèves peuvent choisir un des volets en arts et technologie ou en sport et santé. Ces élèves peuvent aussi opter pour le programme d'enrichissement DRACO ou le programme spécialisé de l'Académie des Habilités de Hockey (AHH). Au niveau secondaire, l'école offre trois programmes spécialisés, soit le programme UniverSTEM, l'Académie des Habilités de Hockey (AHH) Canada et le programme ExpressiON Danse, ainsi que les programmes haute majeures spécialisées (MHS) en art et culture, et en santé et bien-être.

### DRACO

Le programme d'enrichissement DRACO est destiné aux élèves de l'intermédiaire qui font preuve de haut potentiel, d'un esprit collaborateur et ouvert, et d'une communication efficace. L'apprentissage est approfondi et présenté à un rythme accéléré. Les exigences d'entrée au programme incluent un rendement académique supérieur ainsi qu'une autorégulation développée. Les élèves qui se trouvent présentement en 6e année pourront, dès le 7 janvier 2021, s'inscrire au test d'admission qui aura lieu le 25 février 2021.



### UNIVERSTEM

Le programme spécialisé UniverSTEM cherche à offrir l'opportunité aux élèves de la 9e à la 12e année de développer des compétences, telles que le codage et le prototypage, qui peuvent appuyer et enrichir le contenu du curriculum de sciences et de mathématiques. D'ailleurs, dans le cadre de ce programme, les élèves de 9e et 10e années collaborent afin de réaliser la conception, la construction et la réalisation de projets concrets en codage et en génie électronique.

### ACADÉMIE DES HABILITÉS DE HOCKEY CANADA

L'Académie des habiletés de Hockey Canada (AHC) entame sa deuxième année à l'école Marie-Rivier. Le programme spécialisé, qui compte actuellement 43 élèves ainsi que deux enseignants et un technicien sportif, offre à de jeunes joueurs de hockey l'opportunité d'améliorer leurs habiletés. Le programme inclut des entraînements sur et hors glace, dans une atmosphère qui mise sur le développement des compétences et le plaisir.





Cette année, dû à la popularité du programme, l'école a ajouté un deuxième groupe ainsi qu'une enseignante à ce programme, créant ainsi deux groupes d'une vingtaine d'élèves. Le premier groupe est composé des élèves de 7e et 8e années et le deuxième groupe d'élèves du secondaire. Chaque semaine, les groupes profitent de deux à trois séances d'entraînement d'une heure sur glace chacun, au Centre Invista. Chaque élève a donc l'occasion d'effectuer 70 sessions d'entraînement sur glace durant l'année scolaire. En plus de ces sessions,

les élèves suivent des entraînements hors glace qui incluent des séances de conditionnement physique ciblant l'amélioration de la flexibilité, de l'agilité et de la puissance, ainsi que des cours de santé et bien-être.

L'unicité et la subtilité de l'AHHC à l'École secondaire catholique Marie-Rivier comme programme est qu'il accueille des élèves possédant une variété d'habiletés de hockey. Cette diversité de compétences offre non seulement des opportunités de leadership aux élèves évoluant dans des équipes de hockey compétitives, mais encourage également le développement de compétences transversales telles l'entraide et la coopération.



## EXPRESSION DANSE



Nouveauté depuis septembre 2020, l'Académie ExpressiON Danse, un programme en partenariat avec Kingston School of Dance, offre le syllabus de ballet classique Méthode Cecchetti. Treize élèves de tous les niveaux de danse vivent un horaire adapté afin d'inclure des sessions en studio tout en complétant des crédits en éducation physique. Aucune expérience préalable en danse n'est nécessaire pour y participer.



Selon la directrice Mme Sylvie Mekoulou, « Marie-Rivier se distingue des autres écoles secondaires puisqu'elle propose une programmation très enrichie, reliée aux divers champs d'intérêts de chaque élève et qui permet de répondre autant à leur bien-être qu'à leurs différents besoins d'apprentissage. Malgré la pandémie, les membres du personnel enseignant continuent de manière créative à mettre sur pied des stratégies d'adaptations afin de viser l'excellence académique. De manière collaborative, ils offrent à chaque élève des expériences d'apprentissages stimulantes qui ont le potentiel de leur permettre de développer leur pensée critique et leurs habiletés à résoudre des problèmes dans divers contextes.»

## POUR EN SAVOIR PLUS

Le **mercredi 14 janvier 2021**, une soirée portes ouvertes virtuelle aura lieu. Pour participer à cette soirée, veuillez vous rendre au lien suivant: Portes Ouvertes Marie-Rivier. Pour en apprendre davantage sur l'école, les programmes et le personnel, vous pouvez aussi consulter notre site Web au marie-rivier.ecolecatholique.ca ou nous contacter à l'adresse courriel marie-rivier@ecolecatholique.ca.

## Mot du Gouvernement des Élèves de l'École Marie-Rivier



Le gouvernement des élèves de l'É.S.C. Marie-Rivier est un groupe de jeunes leaders qui se réunissent afin de discuter des intérêts de la population étudiante, avec le but de rendre l'école un lieu amusant pour tous. Les membres ont chacun un rôle spécifique selon leur poste, que ce soit dans l'exécutif ou sur le plan culturel, pastoral, environnemental, du bien-être ou sportif. Chaque ministère est responsable d'un comité incluant les élèves intéressés d'aider avec l'organisation des activités suivant le thème du comité. Bien que la covid-19 ait affecté le fonctionnement habituel du GDE, ses membres se sont rapidement adaptés afin de se rencontrer de manière virtuelle et d'organiser des activités qui respectent les restrictions.

Le gouvernement des élèves organise une variété d'activités pour la population étudiante de l'école Marie-Rivier. Avec Noël qui approche, le GDE, en collaboration avec les comités de l'école, prépare des événements afin d'apporter un esprit positif et dynamique lors du temps des fêtes. Ces célébrations, qui auront lieu lors de la dernière semaine avant le congé, débuteront avec une journée environnementale. Les étudiants auront la chance d'apprendre davantage à propos des conseils écologiques pour Noël tout en portant un gilet chaud par-dessus leur uniforme. Le prochain jour, tout le monde aura la chance de porter un chandail blanc pour symboliser la paix lors de la journée pastorale. Il y aura aussi une messe de Noël pour célébrer la foi chrétienne ainsi que les valeurs de notre école.

Il faudra ensuite porter un gilet sportif le mercredi 16 décembre pour la journée sportive. Des activités en ligne axées autour des sports ont aussi été créées comme moyen de divertissement pour les élèves. Le lendemain, c'est la journée du bien-être! Parallèlement à des films qui seront visionnés à l'heure du dîner et une trousse remplie d'activités envoyée aux élèves pour se relaxer pendant les Fêtes, Marie-Rivier aura la chance de se détendre en portant des pyjamas de Noël. Finalement, le vendredi 18 décembre, il y aura le grand spectacle de Noël virtuel dans laquelle des vidéos farfelues seront présentées à toute l'école.

Les multiples activités qu'organise le GDE ne sont pas les seules préoccupations des élèves élus pour représenter la population étudiante. Ils doivent aussi planifier, assurer le bon fonctionnement et ensuite évaluer les points forts et ceux à améliorer de l'événement. Ceci permet l'amélioration des activités et de les rendre les plus agréables possibles pour les élèves. Le GDE a aussi le rôle de motiver les élèves à participer et s'engager dans la vie scolaire. Finalement, le but ultime du GDE est de représenter l'ensemble des élèves sur tous les aspects de l'école en étant leur voix.



Le gouvernement des élèves essaie constamment d'apporter des activités innovatrices et dynamiques à l'aide d'une diversité de perspectives que le corps étudiant offre. On encourage surtout les étudiants à s'engager dans la prospérité de notre belle école et communauté francophone en participant à nos différents comités. Nous sommes toujours ici pour les élèves de Marie-Rivier afin de les aider, surtout en ces temps d'adversité. Il faut se souvenir qu'en persévérant, ça va bien aller !

Crédit photos : ÉSC Marie-Rivier

Le GDE de Marie-Rivier  
et leur mascotte Nogard  
(masqué pour l'occasion!)  
vous souhaitent de  
**JOYEUSES FÊTES !!!**

## Froid'Art à Mille-Îles

*Éric Galarneau, École Secondaire Publique Mille-Îles*

Encore cette année, l'école secondaire publique Mille-Îles s'associe à Froid'Art en par-rainant et en créant une des dix œuvres d'art qui sera encadrée dans un bloc de glace de plus de 130 kilos. Les tableaux colorés sur plexiglass forment un circuit pédestre au centre-ville de Kingston à chaque année depuis janvier 2015. Froid'Art permet d'impliquer la communauté et d'égayer le paysage.

Deux élèves de 8e année, Alexandra et Nithila ont planché durant une semaine afin de créer leur tableau. Elles ont utilisé la technique des pochoirs avec de la peinture en aérosol, comme le célèbre artiste Banksy. Cette œuvre collaborative avec leur enseignant d'arts visuels, monsieur Mat Poirier, fera temporairement partie d'une initiative du Projet Empreinte qui vise à embellir l'environnement de l'école et d'accroître le sentiment de fierté de la communauté.



La réalisation de ce projet, en partenariat avec l'ACFOMI, a été rendue possible grâce au programme de microsubvention Vice Versa qui encourage les écoles de langue française en situation minoritaire à mettre sur pied des projets scolaires communautaires. L'ouvrage devrait apparaître à la fin du mois de janvier 2021.

L'idée d'emprisonner l'art dans la glace est venue à David Dosset de Martello Alley durant une conversation avec son épouse et des collègues de travail au sujet de la marche pour garder une bonne forme physique. La marche combinée à une exposition artistique extérieure combat la déprime hivernale. En protégeant l'art dans des blocs de glace, les œuvres colorées sont protégées du vandalisme et détonnent dans la grisaille du centre-ville de Calcaire.

Au cours de la 5e édition de Froid'Art, Taylor, alors élève de 10e année à Mille-Îles, avait réalisé une des vingt peintures glacées pour son projet personnel dans le cadre du Programme d'éducation intermédiaire au Baccalauréat International. Elle avait même fait l'objet d'un reportage à la télévision de Radio-Canada!

Cette année, il y a moins de réjouissance dans l'air. La pandémie et l'état de l'économie ont réduit l'ampleur du circuit pédestre de moitié. Que réserve l'avenir à Froid'Art? Espérons que les blocs de glace se multiplieront de nouveau pour le bien de notre santé physique et notre émerveillement visuel.



Alexandra et Nithila

Crédit photo : ÉSP Mille-Îles

**MON ÉCOLE FRANCOPHONE**

École élémentaire publique **Madeleine-de-Roybon**

École secondaire publique **Mille-Îles**

**INSCRIPTION EN TOUT TEMPS!**

# Sensibilisation à la dépendance aux jeux vidéo

Un travail de Taylor, Rosana et Matteo, École Secondaire Publique Mille-Îles

“Propose une initiative qui permettrait à un groupe de ta Communauté de s'épanouir et de développer leur capacité de résilience...”

**Conséquences + solution à la Dépendance aux jeux vidéos**

**Conséquences:**

- ↳ Déformation de la réalité
- ↳ Nuit au développement mental
- ↳ Peut mener à l'isolement social réel
- ↳ Faiblesse musculaire
- ↳ Mal de cou et de dos
- ↳ Développe une mauvaise posture

**Solutions:**

- ↳ Fais de l'exercice
- ↳ Trouver une autre position
- ↳ Réduire le temps de jeux à 5h
- ↳ Thérapie si tu as les moyens

Les jeux vidéos ne sont pas nécessairement mauvais, mais tout doit être consommé avec modération. Vise pour une vie équilibrée.

Pour plus d'information, visitez : [esantementale.ca](http://esantementale.ca)

The poster is decorated with various video game-related icons: a console, a controller, a joystick, a character, a tree, a monitor, and a sign that says 'VIDEO GAMES'.

## Dessiner la lumière

*Une expérience de Louisa, élève à l'École Secondaire Publique Mille-Îles*

L'artiste Louisa a créé cette image au Tett Center. Le but du dessin était de dessiner, mais sur une feuille noire avec un crayon blanc. Il n'y a pas vraiment quelque chose qui l'a inspirée car on avait le choix entre plusieurs photos en noir et blanc et elle a choisi une photo d'un écureuil.

Ce dessin était vraiment complexe car il fallait savoir comment bien utiliser un crayon blanc gras et il fallait savoir gérer les ombres... De plus, il y avait des matériaux qu'elle n'avait jamais utilisés. Ce dessin lui a mis à peu près entre 1h30 et 2h00. "C'était vraiment cool et je compte bien en refaire plusieurs fois peut-être."



# Le coin détente

Une sélection de devinettes offertes par Louisa

1. Quel est le crustacé le plus léger de la mer ?
2. Dans quel pays ne bronze-t-on pas du nez ?
3. Quel est le fruit préféré des profs d'histoire ?
4. Quelle est la fée que les enfants détestent?
5. Qu'est ce qu'un cadeau qui s'en va ?

Réponses en bas de page.

## Concours de dessin

Viser pour les Étoiles de l'Optimisme



CRÉE UNE OEUVRE EN RAPPORT AVEC LE THÈME "VISER POUR LES ÉTOILES", EN UTILISANT :

- ★ DE LA PEINTURE ACRYLIQUE
- ★ DES CRAYONS DE BOIS
- ★ DES CRAIES PASTELS OU DES CRAIES DE CIRE
- ★ OU TOUT AUTRE MÉDIUM DE TON CHOIX!

ENVOIE UNE PHOTO DE TON OEUVRE À TON CLUB AVANT LE 12 FÉVRIER 2021.  
CLUB OPTIMISTE DE KINGSTON - COURRIEL: [CLUBOPTI@HOTMAIL.COM](mailto:CLUBOPTI@HOTMAIL.COM)  
ASSURE-TOI D'Y INSCRIRE TON NOM, TON ÂGE ET TON ÉCOLE!  
LES OEUVRES GAGNANTES DE CHAQUE CLUB SE RENDRONT AU NIVEAU DE LA ZONE.  
CHAQUE ZONE SE CHOISIRA DES GAGNANTS AVANT LE 26 FÉVRIER 2021.  
LES OEUVRES GAGNANTES DE CHAQUE ZONE SERONT POSTÉES SUR LA PAGE FACEBOOK DU DISTRICT EST ONTARIO ET LES GAGNANTS SERONT CHOISIS LE 12 MARS 2021.  
[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/VIEW/DESSINDEO2021/ACCUEIL](https://sites.google.com/view/dessindeo2021/accueil)

**Prix à gagner à chaque niveau!**

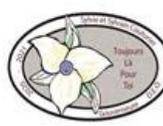
catégories

- ★ cycle préparatoire
- ★ cycle primaire
- ★ cycle moyen
- ★ cycle intermédiaire
- ★ cycle secondaire

tu dois inclure une courte description de ton oeuvre (300-500 mots)



**responsable au DEO :**  
Anne-Marie Villemaire  
[cluboptimistemoosecreek@gmail.com](mailto:cluboptimistemoosecreek@gmail.com)



1. La palourde (*la pas lourde*)
2. Au Népal (*au nez pâle*)
3. Les dates
4. La fée C (*la fessée*)
5. Une surprise party (*une surprise partie*)

## Concours du District Est Ontario 2020-2021

### Concours Art oratoire 7e et 8e



Thème

**« Relever le défi avec optimisme »**

Un concours pour les jeunes de la 7e et la 8e année.

La présentation doit être d'une durée d'au moins 3 minutes et ne pas dépasser 4 minutes.

Pour de plus ample information contactez le club Optimiste de Kingston

Courriel : [clubopti@hotmail.com](mailto:clubopti@hotmail.com)

### Concours Art de s'exprimer



Thème

**« Pourquoi choisir l'optimisme »**

Un concours pour les jeunes de la 5e et la 6e année.

La présentation doit être d'une durée d'au moins 2 minutes et ne pas dépasser 3 minutes.

Pour de plus ample information contactez le club Optimiste de Kingston

Courriel : [clubopti@hotmail.com](mailto:clubopti@hotmail.com)

## Concours du District Est Ontario 2020-2021

### Concours Essai littéraire



Thème

**« Réaliser ses rêves en choisissant l'optimisme »**

Rédaction d'un texte de 700-800 mots autour de cette idée

Pour de plus ample information contactez le club Optimiste de Kingston

Courriel : [clubopti@hotmail.com](mailto:clubopti@hotmail.com)

Date de tombée: 12 février 2021

En plus de développer vos aptitudes d'écriture, vous courez la chance de remporter une bourse d'études!

**Une bourse d'études de district de 2500\$**

### Concours Art oratoire



Thème

**« Rétablir le monde avec l'optimisme »**

La présentation doit être d'une durée d'au moins 4 minutes et ne pas dépasser 5 minutes.

Pour de plus ample information contactez le club Optimiste de Kingston

Courriel : [clubopti@hotmail.com](mailto:clubopti@hotmail.com)

**Bourses d'études du district**

**1re place : 2500\$**

**2e place : 1500\$**

**3e place : 1000\$**

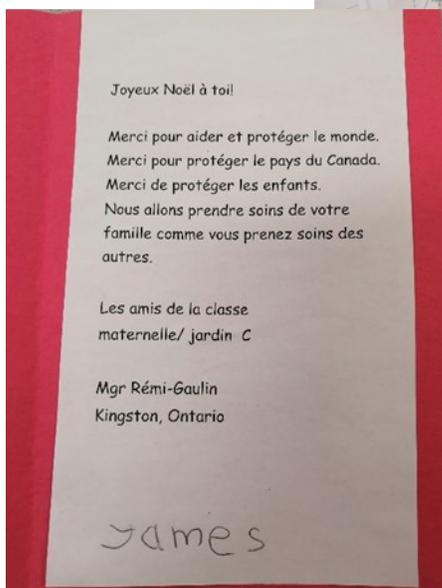
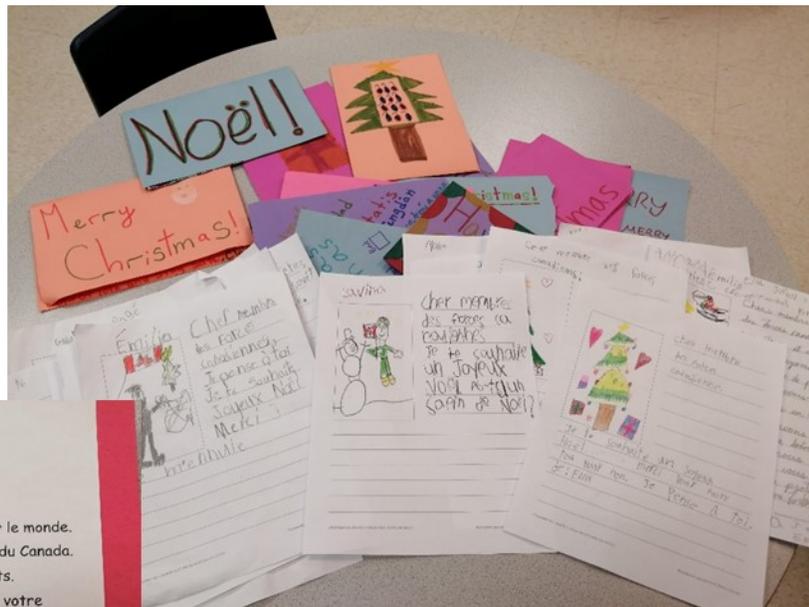
**Vous courez la chance de remporter un total de 22,500\$ au niveau mondial!**

# Pendant l'Avent, les élèves de l'école élémentaire catholique Mgr-Rémi-Gaulin réchauffent le cœur des membres de notre communauté.

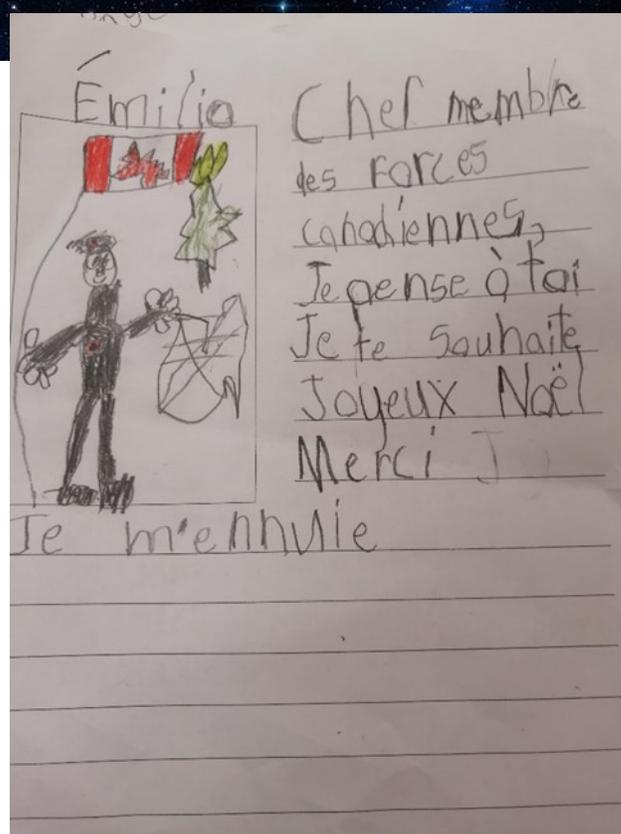
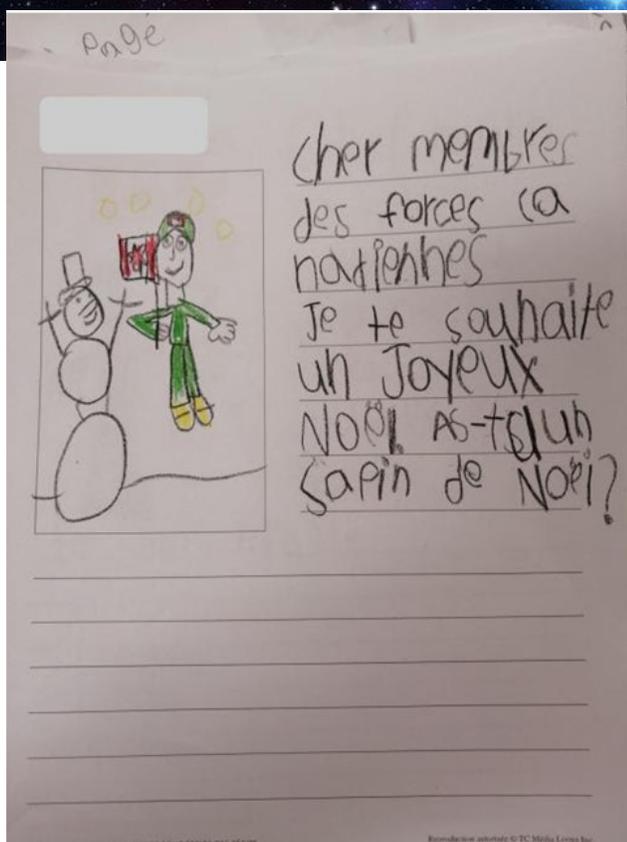


Comme le veut la tradition, notre projet-partage d'amasser des denrées pour la banque alimentaire de Kingston fut un grand succès. Les élèves ont travaillé fort pour en faire la promotion depuis la fin novembre. Cela nous a permis de remplir le camion de denrées, et amasser plus de 1,300 \$ en dons monétaires. Quel beau geste que nos élèves et leur famille ont fait, au grand bonheur des gens de Partners in Mission Food Bank.

Le temps des fêtes est aussi un moment important pour la communauté militaire.



Plusieurs classes ont écrit des lettres pour apporter de la joie aux membres des forces armées, déployés pendant le temps de fêtes.



Crédit photos : ÉEC Mgr-Rémi-Gaulin

## En route vers la maternelle et le jardin d'enfants

Inscrivez-vous maintenant!

### WEBINAIRE 1

Une journée à la maternelle  
et au jardin d'enfants  
10 décembre 2020



Spectacle de Noël  
pour les tout-petits  
12 décembre 2020

### WEBINAIRE 2

L'apprentissage  
par le jeu  
14 janvier 2021



Comptes et  
comptines pour  
les tout-petits  
16 janvier 2021

### WEBINAIRE 3

Une rentrée en  
toute quiétude  
4 février 2021



Bricolage spécial  
pour les tout-petits  
6 février 2021

### WEBINAIRE 4

Conseils pour une  
transition réussie vers  
la maternelle  
4 mars 2021



La relaxation par le  
jeu pour les tout-petits  
6 mars 2021



[ecolecatholique.ca/enroute](http://ecolecatholique.ca/enroute)



# Les aventures de tournevis, pinceau et chaloupe

Une fable de Marie-Noël

## 1<sup>er</sup> épisode

Dans une paisible campagne, loin du brouhaha des mégacités du Sud, vivaient et bambochaient trois personnages que leur parenté trouvait tout à fait banals mais qui, au fond, étaient des personnages qu'un Ulysse aurait reconnu comme étant mythiques.

Le premier, Tournevis, aimait aller au fond des choses; gratter bien au-delà de la surface et de l'apparence pour trouver le quoi, comment, pourquoi et même parfois, le qui, de tout événement et tout objet, toute idée, tout phénomène qu'il soit naturel ou artificiel, permanent ou intemporel; un gratteux, quoi !

Il faisait métier de chercheur, *vous l'aurez deviné*, et, jamais satisfait des réponses trouvées, assez seul de sa personne car quiconque l'approchait risquait de recevoir un discours du genre sermon hors la montagne, *si vous voyez ce que je veux dire...* Tournevis était en introspection perpétuelle mais toujours insatisfait du dénouement de toute entreprise, de toute découverte. Tournevis était perplexe... Perplexe en perpétuité...

Le second, Pinceau, de nom et de profession, vivait dans les nuances; il pouvait prédire les teintes changeantes d'un lever ou d'un coucher de soleil; il allait, de couches en couches, vers le vermeil de l'au-delà, si bien, qu'un certain personnage divin, sous ses nombreux noms et incarnations, ne s'en pouvait plus de le voir monter chez lui/elle, *car bien sûr, il/elle n'est pas généré.e, a-t'on enfin compris ?* Mais Pinceau s'amusait tellement sur notre planète Terre, que sa santé était robuste et qu'aucune hâte ne se manifestait pour le dépêcher là-haut.

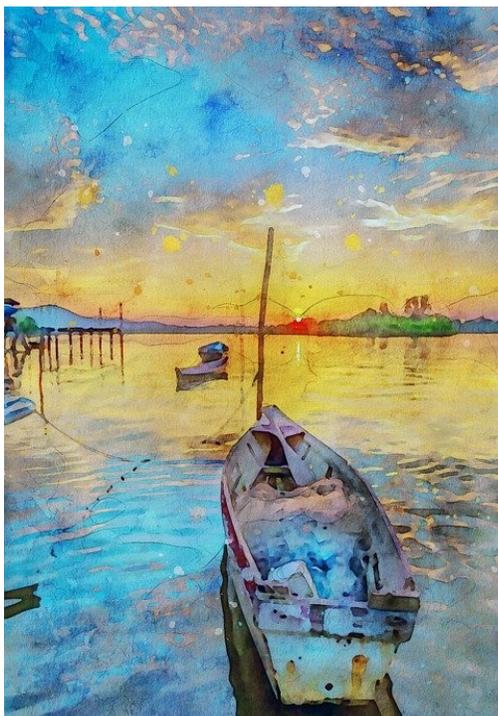
Du noir au blanc en passant par le vermillon, l'azur et le prune alsacien, Pinceau avait toujours la dernière marque; il se prononçait par éclats, contrastes et douces lueurs mais il parlait peu, ses toiles parlant tellement éloquemment qu'un mot dit aurait été de trop. Pinceau était heureux.



Notre troisième compère, du nom et de l'aspect de Chaloupe, *compère parce que commère signifie tout autre chose*, était une dame expansive, solide et accueillante. Dynamique et flottante sur tout cours d'eau, elle embarquait tout le monde, quel qu'il ou elle soit; du plus petit puceron à la gigantesque baleine bleue, elle qui parfois, voulait bien quitter l'océan pour prendre un répit de la marmaille et de leur chant choral éternel...sans apporter son cellulaire, *question de prendre de la distance et de se ressourcer, bien sûr...*

Chaloupe était l'amie de tous et de toutes; elle avait le don de l'écoute et les rames habituées à travailler fort et vite, au rythme des confidences du/de la passagère du moment.

Chaloupe écumait les états d'âme, les pensez-y bien, les j'aurais peut-être dû, les allons-y et les qu'ai-je fait, Mon Dieu, qu'ai-je fait ? Patiente mais réactive, elle ballottait sa sagesse, saupoudrait délicatement son petit grain de sel sur les malheurs et regrets des unes, des uns, et les moments euphoriques des autres... Elle affrontait tempêtes, bourrasques, calme plat du genre miroir et même, à l'occasion, les sursauts inattendus d'une rivière se lançant de façon débridée vers des rapides fumissants et traîtres... Chaloupe voyait grand et se plaisait à faire l'aller-retour d'une horloge grand-père en cavale.



Or, une nuit sans lune se déclara, *indépendance oblige* !

Pinceau n'y voyait rien; Tournevis tournait en rond depuis déjà plusieurs minutes et Chaloupe se sentait seule car personne à l'horizon, quand on ne voit ni pied ni main devant soit... Tournevis s'exclama : Je ne comprends pas ! Quel est ce phénomène ? Où suis-je ? Et sur le coup s'enfarge dans la corde de la chaloupe, tombe dans la soupe alors qu'elle, prend le large, à l'aveuglette, *vous le devinez bien*...

Pinceau ne décelant aucune lumière n'y voit que du noir et pour une fois, est muet de couleurs. Il arme ses brosses et devient du coup peintre abstrait Pollockien; il jette à droite et gauche gouttes et gouttelettes, aux quatre vents, et le vent, étant ce soir-là en boisson, les lui renvoie avec aplomb, savourant l'effet, puisque tous savent que le vent n'ayant d'yeux, devine son chemin et sa destination, libre qu'il est de toute hésitation.

Tournevis pourrait se noyer... d'ici j'entends la musique pathétique se lever, s'étirer et, de tous ses archets, prendre son premier souffle... Vous aussi peut-être... C'est assurément un nocturne...

Chaloupe rame dans le noir et s'embarlificote dans ses cordages et bouées de sauvetage... Ici, percussions et hautbois; musique lancinante, épeurante, éprouvante...

Pinceau éclate en sanglot et déteint de transparence et de désespoir... Qui suis-je si je déteins; si je m'efface, se dit-il en silence...

La nuit affranchie, a pitié d'eux, d'elle. Elle invite un croissant de lune à la soirée, permettant ainsi à chacun, à chacune, de se reconfigurer, de voir la berge pour tournevis... de se remettre en droit chemin, pour Chaloupe ... et de passer au prisme de la vie, pour Pinceau.

Aucun échange de parole... Aura suffi qu'une bonne âme, *la nuit porte conseil*, à ce que l'on dit; elle a donc une âme; s'ouvre aux émois des autres, pour que le nord reprenne sa place et ses droits de chasse et pêche; juste à temps pour nourrir les siens pendant l'hiver qui lui, s'annonce vigoureux et proclame à tous les vents, qu'il est l'éminent maître du temps présent.

Ouverture et présence aux autres, clés en phase de bouleversements... *Vous êtes d'accord, je le sens bien*.

# Esquif de Yogi sur des Eaux Abîmées de Soleil

Azouz Ali Ahmed

Tu laisses au silence du vent ou  
À la boussole de lumière ivre  
L'ultime grâce de te frayer un chemin  
Quand les eaux sans cesser de te bercer  
S'éparpillent comme par enchantement  
Ainsi que de vifs et éphémères papillons  
Nourris du souffle de l'invisible éclat  
Et tu baignes dans la clarté l'esprit en éveil  
À écouter enfin les battements du cœur  
Le réveil subreptice de l'être et son vertige  
Et tu suspends par l'épreuve du corps  
En équilibre sur une lettre d'alphabet  
Le temps délayé dans l'illisible de ses signes  
Et le pays tel un mirage se dévoile au loin  
À peine des teintes bleues et blanches  
Qui entremêlent les voiles de ton frêle esquif  
Amoureux du large où rien ne l'attend  
Et tous les deux dérivant ainsi confondus  
Matières d'eaux offertes pareilles à un rêve né  
Immense du tendre murmure de tous les flots

Azouz Ali Ahmed



Crédit photo : Azouz Ali Ahmed

Depuis 1983, **l'Informel** est l'unique magazine francophone de la grande région de Kingston et les Mille-Iles. Il joue le rôle de vecteur d'informations en français au sujet des activités de l'ensemble de la communauté francophone et francophile.

Ce bimensuel résulte d'un lien étroit avec les membres de la communauté francophone et francophile locale, qui en fournissent le contenu en couvrant des sujets aussi vastes que la culture, la santé, l'éducation, l'actualité, et tout autre thématique touchant de près notre communauté. Nous remercions chaleureusement nos contributrices et contributeurs, ainsi que nos lectrices et lecteurs pour leur fidélité.

## Deux recettes présentées Bill Adamthwaite

### Ragôut du Lancashire (Lancashire Hot Pot)

#### Ingrédients - pour 6 personnes

1 c. à table d'huile  
12 onces d'oignons hachés  
1 ½ livre d'agneau en cubes (Bill Adamthwaite utilise des côtelettes d'agneau entières)  
2 ½ patates pelées et tranchées finement  
2 c. à table de thym frais haché  
1 once de beurre  
2 tasses de bouillon d'agneau ou de poulet  
Sel et poivre



#### Étapes

**1.** Faire chauffer l'huile dans une poêle large à feu moyen-élevé. Sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils aient amollis et dorés. Enlever de la poêle et réserver. Ajouter l'agneau à la poêle et frire (en petites quantités si nécessaire) jusqu'à ce qu'il soit doré, environ de 12 à 15 minutes. Enlever le gras et réserver.

**2.** Faire chauffer le four à 375 degrés F (190 degrés C).

**3.** Étendre la moitié des patates au fond d'une lèchefrite de 9 X 13 pouces. Assaisonner avec sel et poivre. Placer l'agneau et les oignons par dessus et répandre le thym, du sel et du poivre. Couvrir de l'autre moitié des patates, assaisonner de sel et de poivre. Mettre des morceaux de beurre et verser le bouillon par dessus.

**4.** Cuire au four de 1 ½ à 2 heures.

#### Note

Si la casserole sèche en cuisant, ajouter du bouillon. Si la casserole dore trop rapidement, couvrir avec du papier d'aluminium.

## Deux recettes présentées Bill Adamthwaite

### Cuisses de poulet braisées à la marocaine dans un poêlon

#### Ingrédients - pour 4 à 6 personnes

##### Pour le poulet

Un peu d'huile d'olive  
6 cuisse de poulet  
2 oignons hachés  
1 carotte hachée  
4 gousses d'ail hachées  
1 c. à table de Ras El Hanout (ou substituer 1 c. à thé de cumin, 1 c. à thé de cannelle et 1 c. à thé de coriandre moulue)  
1 tasse de jus d'orange  
½ tasse de marmelade  
Le zeste et le jus d'un citron  
½ c. à thé de sel  
½ tasse de pistaches  
½ tasse d'olives  
½ tasse de figues

##### Pour le couscous :

1 tasse de couscous  
1 1/2 tasse d'eau bouillante

#### Étapes

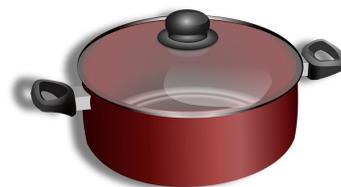
##### Pour le poulet:

**1.** Prendre un poêlon avec un couvercle qui ferme bien. Le chauffer à feu moyen-élevé. Y mettre assez d'huile d'olive pour couvrir le fond du poêlon. Ajouter les cuisses de poulet et saisir le premier côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, environ 4 à 5 minutes. Faire de même avec l'autre côté des cuisses. Réduire la chaleur à feu moyen, enlever le poulet et réserver.

**2.** Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes au poêlon. Sauter une minute ou deux. Ajouter le Ras El Hanout (ou les épices qui le substituent) et remuer une autre minute. Ajouter tous les autres ingrédients et ajuster la chaleur pour mijoter lentement et éviter de bouillir le tout rapidement. Remettre le poulet dans le poêlon, couvrir hermétiquement et mijoter jusqu'à ce que le poulet atteigne 165 degrés F, environ 15 minutes.

##### Pour le couscous :

**1.** Mettre le couscous dans une casserole avec un couvercle, verser l'eau bouillante par-dessus et couvrir. Laisser ainsi 5 minutes. Remuer avec une fourchette pour faire gonfler le couscous et servir avec le poulet.



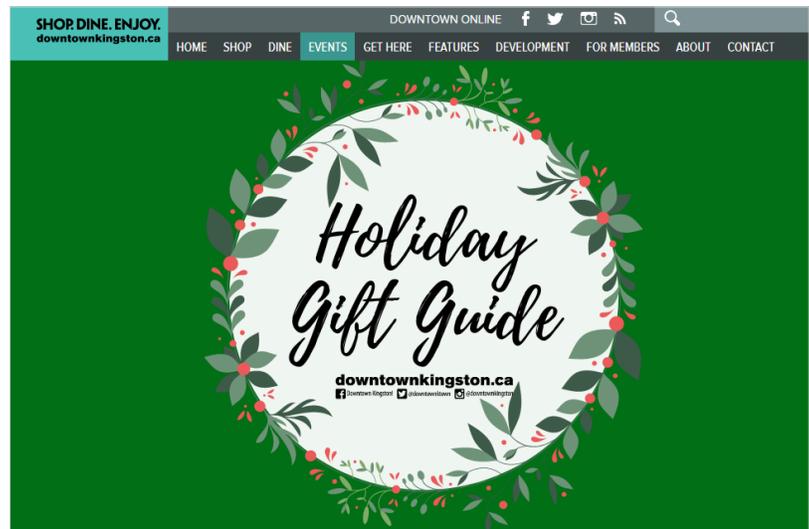
# À court d'idées cadeaux pour les fêtes ?

Quelques suggestions 100% locales

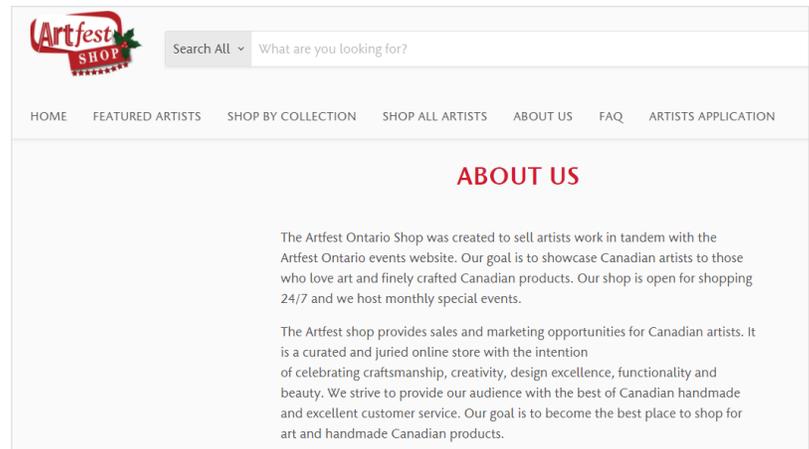
[www.visitkingston.ca](http://www.visitkingston.ca)



[www.downtownkingston.ca](http://www.downtownkingston.ca)



[www.shop.artfestontario.com](http://www.shop.artfestontario.com)



## MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES !



**Patrimoine  
canadien**

**Canadian  
Heritage**



**ONTARIO ARTS COUNCIL  
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO**

an Ontario government agency  
un organisme du gouvernement de l'Ontario



Secrétariat aux affaires  
intergouvernementales  
canadiennes

**Québec** 



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



**Écoles  
catholiques**  
Centre-Est



**Les Voyagements**  
THÉÂTRE DE CRÉATION EN TOURNÉE



Fédération  
culturelle  
canadienne-  
française



**Tango**  
*nuevo*



**Inclusion • Culture • Communauté**

711, avenue Dalton, Kingston ON - K7M 8N6 - (613) 546-1331  
ccfkingston@gmail.com www.centreculturelfrontenac.com

# L'Informel tente de vous rejoindre



Que vous soyez :

francophone ou francophile,  
en ville ou à la campagne,  
dans votre maison ou appartement,  
dans un foyer de soins de longue durée  
ou au travail, au bureau, en télétravail,  
dans une résidence pour personnes âgées  
ou encore à l'école, à la garderie...

L'équipe du Centre culturel Frontenac aimerait  
vous connaître et vous entendre,  
vous lire et vous publier !



[www.centreculturelfrontenac.com/magazine-linformel/](http://www.centreculturelfrontenac.com/magazine-linformel/)

Abonnez-vous gratuitement  
à notre magazine bimensuel en ligne.  
L'Informel. Lisez-nous et écrivez-nous !



## Brisons l'isolement ... en tissant des liens communautaires.

Vous souhaitez contribuer à l'Informel ?  
Voici quelques suggestions :

- ◇ promotions de vos activités à venir
- ◇ compte-rendu des activités réalisées depuis le dernier numéro
- ◇ dessins, photos, arts visuels...
- ◇ liens vers des vidéos
- ◇ carnet de voyage
- ◇ vos états d'âmes
- ◇ bandes dessinées
- ◇ suggestions de films, de lectures, de séries télévisées
- ◇ textes de fiction
- ◇ recettes de cuisine...

Nous vous invitons à joindre votre photo et votre courriel si vous le désirez. N'hésitez pas à nous rejoindre si vous avez des questions ou des suggestions. Nous publierons des info-lettres en alternance avec l'Informel. Vous y trouverez de brèves nouvelles du Centre culturel Frontenac et de nos partenaires. Au plaisir de vous lire!

Date de tombée des prochains numéros	Date de parution
Lundi 15 février 2021	Lundi 1 <sup>er</sup> mars 2021
Lundi 19 avril 2021	Lundi 3 mai 2021

Retrouvez les précédents numéros sur notre site web  
[www.centreculturelfrontenac.com](http://www.centreculturelfrontenac.com) - Rubrique Activités, Journal l'Informel



## Formats de publicité

### Accord de publicité, saison 2020-2021

#### ENTRE

Le Centre culturel Frontenac  
711, avenue Dalton, Kingston (Ontario) K7M  
8N6 Tél : 613 546-1331 Téléc. 613 548-7038  
Courriel : ccfkingston@gmail.com

#### ET

Nom de l'entreprise : \_\_\_\_\_

Personne contact : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Numéro de télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

#### Page complète

21,59 cm x 27,94  
cm

160 \$/parution

650 \$/année  
Rabais de 150 \$

#### Carte

10,80 cm x 6,60 cm

50 \$/parution

212 \$/année  
Rabais de 38 \$

#### 1/2 page (horizontale)

21,59 cm x 13,97 cm

125 \$/parution

531 \$/année  
Rabais de 94 \$

#### 1/2 page (verticale)

10,80 cm x 27,94 cm

125 \$/parution

531 \$/année  
Rabais de 94 \$

#### 1/3 de page

21,59 cm x 9,31 cm

115 \$/parution

488 \$/année  
Rabais de 87 \$

#### 1/4 de page

10,80 cm x 13,97 cm

85 \$/parution

361 \$/année  
Rabais de 64 \$

#### Veillez cocher les options désirées

	Dates de tombée	Numéros	Dates de parution
<input type="checkbox"/>	18 août 2020	Vol. 45 No. 1	1 <sup>er</sup> septembre 2020
<input type="checkbox"/>	19 octobre 2020	Vol. 45 No. 2	2 novembre 2020
<input type="checkbox"/>	14 décembre 2020	Vol. 45 No. 3	5 janvier 2021
<input type="checkbox"/>	15 février 2021	Vol. 45 No. 4	1 mars 2021
<input type="checkbox"/>	19 avril 2021	Vol. 45 No. 5	3 mai 2021

#### Format de la publicité

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Page complète          | <input type="checkbox"/> 1/2 page (verticale) |
| <input type="checkbox"/> 1/2 page (horizontale) | <input type="checkbox"/> 1/4 de page          |
| <input type="checkbox"/> 1/3 de page            | <input type="checkbox"/> Carte d'affaire      |

*Les tarifs n'incluent pas les taxes.*

#### Modalité de paiement :

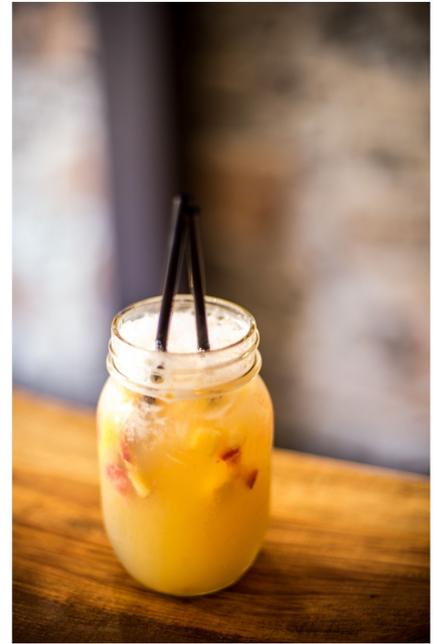
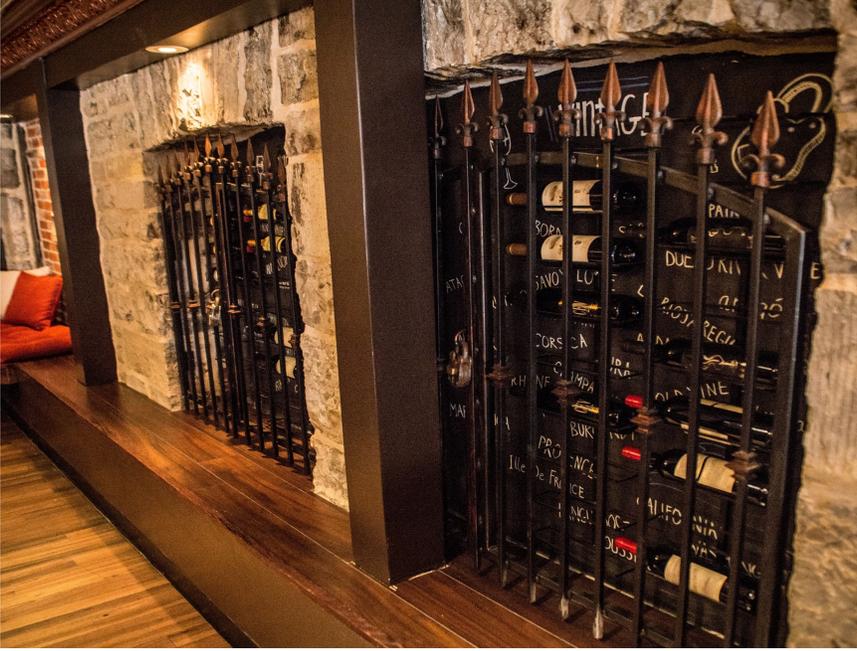
- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Chèque ci-joint |
| <input type="checkbox"/> Facture requise |

Responsable de l'entreprise : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Responsable du Centre culturel Frontenac : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_



# Tango *nuevo*



## *Tapas & Vins*

~ Fusion de cuisine du monde ~

~ Ingrédients locaux ~

331 Rue King Est Kingston ON  
(613) 548-3778 [www.tangonuevo.ca](http://www.tangonuevo.ca)

*~ Rejoignez-nous aux 5 à 7 francophones mensuels ~*