

L'ÉQUITÉ



SRAADD / CQM

Volume 23, Numéro 4
Avril 2015

TABLE DES MATIÈRES



Mot de Réjean Richard, président	3
La Fête de Noël en image	4
Convocation à L'Assemblée Générale Annuelle	6
Désencombrer nos placards et nos têtes	7
Relations : Le grand ménage du printemps	9
Mots cachés	12
Quand le « pot » mène à l'hôpital	13
Moi je suis comme allergique au pot	16
Cannabis : Que dit la recherche?	18
Ai-je un problème de consommation?	20
Le temps des sucres	21
Saviez-vous que...?	22
Remerciements	29
10 conseils pour un ménage du printemps efficace	31
Préparez votre terrain au printemps	34
Sudoku	36
Réforme en santé : les psychiatres inquiets	37
Lacement d'un site sur les droits des usagers en santé	38
Les agents de chômage révoltés contre la réforme	39
Monde : le chômage à l'origine de 45 000 suicides par an	41
Compression à venir : la protectrice du citoyen craint les injustices	42
Solutions jeux	43

Mise en page : Audrey Senneville et Marie-Claude Touzin
Impression et reliure : MODOC photocopie, Trois-Rivières
Distribution et publipostage : Audrey Senneville et Marie-Claude Touzin

Responsabilité des opinions émises dans L'Équité

Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.

De votre président

Bonjour cher(e)s membres!

Revoilà déjà la saison des grands ménages...

Nous espérons que vous profiterez de la lecture de l'Équité pour vous offrir un petit moment de répit entre vos planchers à laver et votre potager à préparer.

J'espère avoir la chance de vous croiser lors de notre assemblée générale annuelle le 21 mai prochain où nous aurons la chance de faire la rétrospective de cette belle année 2014-2015 qui fût positive pour l'organisme.

Passez un magnifique été et bonne lecture!



Réjean Richard, président

La Fête de Noël en images !





Convocation à l'Assemblée Générale Annuelle 2015

Bonjour à vous chers (ères) membres,

La présente est pour vous inviter cordialement à l'Assemblée Générale Annuelle qui se déroulera le :

21 mai prochain à 10 h 15
Édifice de COMSEP, au 1060, Saint-François-Xavier à Trois Rivières
local 260 situé au 2e étage

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que l'Assemblée Générale Annuelle est le moment de l'année pour vous chers (ères) membres de vous faire entendre et de guider l'organisme en vue de sa prochaine année d'activités. C'est aussi le temps pour certains membres de renouveler leur carte de membres au coût de 1\$. Veuillez prendre note que pour avoir droit de vote à l'assemblée, il vous faut renouveler votre carte de membre 30 jours avant l'Assemblée Générale Annuelle. Il n'en tient qu'à vous de venir nous donner vos mandats pour l'année 2015-2016

N'oubliez pas de confirmer votre présence au bureau

1 800 563 2212 ou au 1-819-693-2212

La date limite pour les confirmations est le 15 mai 2015 à 16h00.

P.S.: Veuillez prendre note que les frais de déplacements, pour les gens de l'EXTÉRIEUR faisant du COVOITURAGE (4 PERSONNES PAR VÉHICULE), seront défrayés et le dîner sera fourni par la SRAADD.

Désencombrer nos placards et nos têtes

Au fil du temps, nous accumulons tout un bric-à-brac pas toujours très utile et dont nous avons parfois du mal à nous débarrasser. Pourtant, désencombrer étagères et placard, c'est aussi faire de la place dans nos têtes. Alors retrouvons nos manches, c'est parti pour un grand nettoyage de printemps!

Je peux quand même pas jeter ça...

C'est fou le nombre de **bonnes excuses** que nous parvenons à trouver pour **ne surtout pas jeter** le vieux pull démodé, la théière ébréchée de Mémé, le souvenir bien kitsch ramené de voyage il y a 10 ans, la raquette de badminton de quand on faisait encore du sport, le grille-pain qui ne marche plus, la lampe ringarde cadeau de belle-maman:

- Ça peut servir
- Ça sera peut-être à nouveau à la mode un jour
- Ça serait bête de devoir un racheter un quand on en aura besoin
- Ça peut se réparer
- Un jour ce sera vintage
- J'y tiens
- C'est un cadeau
- C'est un souvenir
- Je l'ai eu tout petit etc...

Et hop! Comme dit la chanson, nous voilà avec "de l'avoir plein nos armoires", du foutoir, du bazar, du fouillis, du bordel, bref, des **possessions aussi inutiles qu'envahissantes**, comme en témoignent les cartons du dernier déménagement, entreposés à la cave depuis 3 ans, par exemple.

Le reflet de nos peurs

Le problème, c'est que nous nous accrochons à ses vieilles possessions inutiles comme aux traces du passé et l'idée même de s'en débarrasser peut être à la limite du supportable. Ne pas pouvoir se résoudre à jeter s'explique sans doute par tout un tas de **Craintes** – peur de manquer, de décevoir, de blesser, de fâcher, de l'oubli etc. qui sont autant d'indicateurs déculpabilisé ou de besoins à combler.

Dans le même temps, conserver toutes ces ~~œuvres~~ possessions est coûteux en temps, en espace et en énergie. Nous finissons par étouffer sans le savoir au milieu de tous ces objets dont l'inutilité mortifère et poussiéreuse nous emprisonne dans la naphthaline du temps jadis. La valeur symbolique des objets inutiles que nous conservons est certainement très forte et peut être un véritable poids. En même temps, leur bénéfice secondaire, c'est qu'ils sont rassurants.

Faciliter le désencombrement

Bien entendu, il n'est pas nécessairement question de vivre dans un univers dépouillé version bobo zen en voie de feng-shuisation si tel n'est pas votre souhait ou votre goût. Il s'agit plutôt de faire un **tri drastique entre ce qui est utile et ce qui ne l'est pas**. Au passage, un objet décoratif est utile puisqu'il embellit votre intérieur, un objet qu'on aime est utile puisqu'il nourrit l'âme:)

Voici quelques pistes pour désencombrer en douceur et en accord avec vous-même, ce qui peut être un moyen efficace de dépasser les peurs qui nous poussent à conserver. C'est donc une façon de désencombrer aussi nos jolies têtes bien pleines!

1. **Prendre son temps**: se jeter tête baissée dans une croisade anti foutoir est le meilleur moyen de jeter des objets auxquels vous tenez vraiment.
2. **Commencer petit**, par un tiroir, par exemple, de façon à voir comment vous vous sentez.
3. **Commencez par les vieilleries**: ce que vous n'avez pas porté ou utilisé pendant 6 mois est candidat à l'atterrissage forcé dans la poubelle.
4. **Donner du sens à cette action** en donnant ce qui peut être donné: livres, objets, vêtements en bon état.

Eventuellement faites-vous un peu de sous en faisant un vide-grenier ou en vendant sur e-bay. Certaines personnes sont heureuses de savoir que les objets dont elles ne veulent plus vont avoir une seconde vie.

Minicoaching: désencombrer en 5 questions

Pour chaque objet dont vous avez du mal à vous débarrasser, ces 5 questions devraient vous aider à prendre une décision:

1. ***Quelle valeur a réellement cet objet, à vos yeux?***
2. ***En quoi est-il utile? Inutile? Qu'est-ce que ça vous apporte de l'avoir?***
3. ***Le conserver, ça vous coûte quoi? Que craignez-vous?***
4. ***De quoi avez-vous besoin pour soulager cette crainte?***
5. ***Que décidez-vous?***

Et je vous conseille vivement la lecture de ce dossier passionnant et très complet. Proche de la simplicité volontaire, ce guide du désencombrement version conscience environnementale a l'avantage d'être dénué des connotations politiques et de l'excès parfois associés à la simplicité volontaire et qui peuvent gêner certains.

Relations : le grand ménage du printemps

Certaines de nos relations nous apportent beaucoup de bonheur et de satisfactions, quand d'autres sont des boulets que nous subissons sans mot dire. Je vous propose donc un grand ménage de printemps dans nos relations, pour redonner un peu de leurs couleurs d'antan à nos relations sociales et affectives...

Faire le ménage dans ses relations

Famille, amis, collègues, proches, connaissances, quel que soit le degré d'intimité de nos relations, certaines nous apportent bonheur et satisfaction, quand d'autres nous plombent tellement qu'elles nous donnent l'impression d'être une victime de la mafia, jetée pieds et poings liés dans l'eau boueuse d'un port industriel, entre chien et loup. Cependant nous les supportons, nous les subissons, par obligation plus ou moins auto imposée, par loyauté envers le Parrain (entité ici indéterminée, vous l'avez compris).

Faire le ménage dans ses relations, une fois de temps en temps, présente l'avantage non négligeable de libérer pas mal d'espace dans notre tête, et ainsi de conserver notre énergie pour ce qui compte vraiment dans notre vie. Retrouvons donc nos manches et profitons du printemps pour vider les placards, ouvrir les fenêtres, aérer nos intérieurs, secouer les tapis et passer nos relations à la machine (plagiat). Car la passivité et l'attentisme laissent des moutons plein d'acariens sous les lits et dans la moquette.

A l'heure où lessives et produits nettoyants sont tous des 3 en 1 aux principes actifs épatants, ce grand ménage de printemps devrait ressembler à une promenade de santé...

Trier le linge

Comme vous faites la lessive de temps à autre, vous savez qu'il existe différents programmes de nettoyage pour les textiles délicats, la laine et les autres. Aussi pour ne pas tout mélanger, ce qui risquerait d'avoir des conséquences pénibles, commencez par trier pour mettre chacune de vos relations dans la bonne pile de linge. Pour chacune de vos relations (amicales, familiales, professionnelles):

- ***Qu'est-ce qui est génial?***
- ***Supportable?***
- ***Insupportable?***
- ***La relation est-elle essentielle? Incontournable? Importante? Accessoire? Superflue? Imposée?***

L'eau de Javel (la blancheur qu'on croyait éternelle)

Parmi nos relations, certaines ont terni et se sont installées dans une routine sans doute rassurante, voire même confortable. Elles restent des relations importantes et indispensables à notre équilibre, toutefois elles ont perdu leur éclat et leur saveur d'antan (Damned, j'ai encore donné dans l'imagerie alimentaire. Promis, demain, j'arrête). Le temps leur a donné le teint jaunâtre de l'éloignement, du manque de temps ou d'énergie, de l'habitude, de la certitude etc.

- ***Coup de fil, petite attention, invitation, week-end improvisé, surprise, cadeau, compliment, redonnez une blancheur éclatante aux relations qui ont de l'importance, vous recevrez grandement en retour!***

L'oxygène actif

D'autres relations ont le don de vous empêcher d'exprimer qui vous êtes, de vous contraindre à jouer un rôle, à agir d'une façon qui ne vous correspond pas, à céder à de multiples exigences, à accepter l'inacceptable en soupirant, à vous laisser envahir, imposer des obligations... Bref, ces relations vous oppressent et vous empêchent de respirer.

Il est grand temps d'opérer quelques recadrages salvateurs pour repartir du bon pied dans des relations importantes à vos yeux, ou difficilement contournables (comme des relations professionnelles), qui ont pris une mauvaise odeur.

Plusieurs outils pour cela:

- Définir des limites
- Faire des demandes assertives
- S'affirmer
- Les ratés de la communication
- D'autres ratés de la communication
- Encore d'autres ratés de la communication

Le désinfectant

Disons-le sans ambages, certaines relations ressemblent à des bactéries sournoises sur lesquelles seul un bon désinfectant va avoir une efficacité satisfaisante.

Manipulateurs, victimes, sauveurs et persécuteurs parviennent à nous pourrir la vie en ne fournissant pas plus d'efforts qu'un lézard qui paresse au soleil.

Il n'y a d'autre obligation à supporter ces relations que celle que nous choisissons. Aussi ***n'ayez aucune hésitation à mettre un terme aux relations les plus toxiques***, les plus coûteuses en énergie et émotionnellement lourdes, qui ne vous apportent rien.

Dans le cas des relations de travail, ***si vous avez affaire à des manipulateurs, limitez au maximum les interactions***, et évitez de vous impliquer dans la relation en conservant un cadre très strict aux échanges: aucune information autre que factuelle et professionnelle.

Pour les autres relations, vous pouvez aussi **vous lancer dans le grand chantier des relations saines**, en travaillant à sortir de la fastidieuse triade relationnelle:

- Le triangle de Karpman
- Sortir des rôles relationnels
- Tous manipulés, tous manipulateurs!
- Guide de survie aux abrutis

L'assouplissant

Nous venons de disserter longuement sur l'autre, dans nos relations. Et nous dans tout ça? Sommes-nous d'une blancheur virginale? Il est temps de considérer notre propre part de responsabilité dans la tâche de sauce qui gâche certaines de nos relations, et de mettre une bonne dose d'assouplissant dans nos attentes et comportements. Voici la révélation 42bis du grand livre des évidences qu'on préfère ignorer soigneusement: si notre entourage nous impose ses exigences pénibles et ses attentes lourdes, nous faisons exactement pareil. Nous maugréons contre ces empêcheurs de relationner en rond, sans nous remettre en question une seconde...

- ***Listez et observez ce que vous attendez de vos relations.***
- ***Déterminez les attentes qui sont essentielles et celles que vous pouvez assouplir.***

Le décodeur universel de pensée n'existe pas, pas plus que les Bétazoïdes (allusion geek), aussi personne ne peut savoir vos besoins et attentes si vous ne les exprimez pas. **Apprenez à communiquer pour exprimer vos attentes et vos désirs**, tout en gardant à l'esprit que l'autre conserve le droit d'avoir des attentes différentes ou de ne pas accéder à vos demandes. Dans l'autre sens, **évitez d'interpréter les propos de l'autre** (les malentendus sont la bombe H des relations) **et posez des questions précises sur ses attentes et ses besoins**. Vos relations n'en seront que plus fluides, plus légères, plus simples et satisfaisante

Le nettoyage automatique et écologique

Pour finir, plutôt que de procéder à un fastidieux grand nettoyage annuel qui implique qu'au fur et à mesure de l'année on laisse nos relations s'alourdir, l'idée est de mettre en place un système de nettoyage automatique, beaucoup plus écologique car nécessitant moins d'efforts et d'énergie concentrés. Les organisés du ménage le savent bien: peu avec régularité est moins coûteux que beaucoup en une fois.

Quand vous vous sentez déçu(e), déstabilisé(e), agacé(e) etc., bref, quand un événement relationnel vous laisse un goût amer, plutôt que de laisser la situation pourrir, **identifiez tout de suite le problème et passez à l'action en utilisant le programme approprié**.

MOTS CACHÉS

Problème #2 – Mot de 5 lettres

D	U	D	N	A	P	E	R	I	O	H	C	O	U	V	R	I	R
S	E	C	X	E	B	E	D	N	O	S	A	E	C	A	N	E	M
U	A	C	E	R	S	V	R	J	C	E	R	E	P	E	G	A	E
R	R	L	I	R	I	I	A	O	S	E	T	A	G	A	U	F	T
P	G	B	E	D	V	V	R	R	C	I	E	A	R	V	R	O	T
L	E	A	E	T	E	I	U	B	O	N	S	D	A	A	O	S	R
U	N	R	N	L	E	O	L	B	B	U	E	I	I	R	M	S	E
S	T	J	O	T	B	O	M	B	E	R	S	J	N	I	B	E	B
E	I	T	C	A	S	S	E	O	D	E	N	R	E	E	O	L	U
M	P	R	P	R	I	S	O	N	I	E	E	T	S	T	U	E	T
E	O	A	B	E	S	O	I	N	S	E	T	O	N	U	E	G	I
R	I	V	R	E	F	U	S	E	Q	E	H	S	S	H	U	U	O
E	G	E	B	T	D	T	T	T	U	C	T	E	E	C	R	M	R
J	N	R	L	I	I	A	E	T	E	E	E	R	H	R	E	E	F
E	E	S	S	U	L	E	R	E	H	S	T	A	E	T	T	C	F
T	E	E	R	E	E	L	R	C	R	E	L	L	A	P	A	L	E
E	R	F	R	E	V	U	E	R	R	E	V	L	E	E	T	A	G
R	E	G	I	R	I	D	R	T	E	L	L	E	C	N	I	T	E

A
Aller
Argent
Avarié
B
Besoin
Billet
Boîte
Bombe
Bonnet
Boueur
Bourse
Bribe
Brisé
C
Cartes

Cassé
Cette
Châte
Choir
Chose
Chute
Couvrir
D
Débris
Déchet
Décidé
Denrée
Diriger
Disque
E
Éclat

Effroi
Encore
Épars
Étaler
Étincelle
Excès
F
Fosse
Fruit
G
Gants
Gâtée
Gâtés
Grain
J
Javelot

Jeteur
L
Légume
Livre
Lueur
M
Mauvais
Menace
Métal
Mettre
Miette
N
Notes
P
Partie
perte

Poignée
Prison
R
Rebut
Refus
Regarder
Rejeter
Répandu
Résidu
Reste
Revue
S
Saleté
Scorie
Semer
sonde

Surplus
T
Tâter
Terre
Travers
U
Usagé
Usées
V
Verre
Vider

Quand le *pot* mène à l'hôpital

Le nombre de Québécois cloués à un lit d'hôpital parce que leur consommation de cannabis a très mal tourné explose d'année en année, révèlent des données du ministère de la Santé obtenues par *La Presse*. Et c'est sans parler de leurs visites aux urgences, qui se comptent chaque semaine par...

C'était l'été dernier. Le feu de camp crépitait. Une jeune fille de Montréal célébrait son 18e anniversaire. En guise de cadeau, son copain et son frère lui ont offert son premier joint. Mais, comme dans les campagnes de peur américaines, la fête s'est terminée de façon abrupte - plus précisément, aux urgences psychiatriques.

«Ils ont bu un peu, ils ont fumé ensemble, et là, la fille s'est mise à paranoïer complètement! raconte le psychiatre Gilles Chamberland, qui a traité l'adolescente. Elle disait que son chum avait l'air de son chum, mais que c'était un imposteur qui avait pris sa forme. Pour son frère, elle n'était pas sûre... Alors, elle s'est sauvée en courant.

«Heureusement, ils l'ont rattrapée, amenée aux urgences, et elle a bien voulu croire que j'étais un vrai docteur!»

Somber dans une psychose dès son premier joint relève d'une extrême malchance. Mais chez l'ensemble des consommateurs de cannabis, l'hospitalisation pour troubles mentaux et du comportement est de plus en plus fréquente, révèlent des statistiques du ministère de la Santé que *La Presse* a obtenues en primeur.

L'an dernier, 628 Québécois (soit une douzaine de consommateurs chaque semaine) se sont retrouvés cloués à un lit d'hôpital pour la seule raison qu'ils avaient consommé du cannabis. C'est quatre fois plus qu'il y a 10 ans, alors que 128 personnes avaient vécu la même chose. Et 20 fois plus qu'il y a 20 ans, alors qu'on avait compté 30 cas.

Séjour moyen: 10 jours, ce qui témoigne de la gravité de leur état.

Attachés sur leur lit

«Le cas type nous est amené par les ambulanciers ou les policiers. Il délire à pleins tubes et se sent traqué, persécuté, y compris par nous, parfois. Alors, ça finit en isolement et en contention pour réduire la crise. Et au dépistage, on trouve du cannabis», résume le

psychiatre Stéphane Proulx, de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, l'un des nombreux établissements où la hausse est palpable.

Dans la grande majorité des cas, il s'agit d'hommes ayant de 18 à 25 ans, précise-t-il. Et contrairement à l'adolescente du feu de camp, bon nombre d'entre eux fument à outrance.

«Des gens qui fument 3,5 grammes par jour, on en voit plein, rapporte René Brassard, infirmier en désintoxication au Centre de réadaptation en dépendance de Montréal. Même la psychose toxique ne les arrête pas. Leur besoin de cannabis l'emporte sur le danger. Ils en ont besoin pour se calmer ou avoir le sentiment d'être enveloppés.»

Ceux-là peuvent être hospitalisés plusieurs fois. «Leur parcours est parsemé de rechutes, constate le Dr Proulx. Même s'ils ont eu la chienne parce qu'on les a mis en jaquette bleue, même si on les a attachés et médicamentés.»

Dans l'est de Montréal, les policiers peuvent être appelés à la rescousse jusqu'à vingt fois en trois mois par les voisins ou les colocataires des mêmes adeptes de cannabis en psychose, qui se débattent féroce.

«Avant même d'arriver à certaines adresses, nos patrouilleurs savent qu'ils risquent de sortir de là le nez cassé ou le genou déboîté», rapporte Line Chainey, une policière fraîchement retraitée qui a lancé l'équipe d'intervention en santé mentale de son poste de quartier.

Le diable dans sa chambre

Comme pour 6,8% des Canadiens de 15 ans et plus¹, ces cas lourds sont souvent devenus incapables de se passer de cannabis. Sans parler de tous ceux qui refusent de croire qu'une drogue aussi banale - et de plus en plus utilisée comme médicament - ait pu les rendre malades.

«Dans ma chambre d'hôpital, je sentais une mauvaise présence - comme le diable - avec moi. Même avec les médicaments, j'étais encore psycho! Mais je ne comprenais pas pourquoi ils ne me laissaient pas sortir. Je me disais: «C'est juste du pot!», confie un adolescent de Laval qui vient de séjourner un mois et demi en psychiatrie, puis deux mois au centre de thérapie pour adolescents Le Grand Chemin (lisez son histoire dans l'article ci-dessous).

«Quand on dit aux patients que le cannabis est en cause, ils sont un peu incrédules, observe le Dr Martin Laliberté, urgentologue et toxicologue médical au Centre universitaire de santé McGill (CUSM). S'ils s'abstiennent d'en prendre et que le problème rentre dans l'ordre, ça

leur donne une confirmation. Mais elle surviendra seulement au bout de plusieurs jours ou mois. L'effet n'est pas immédiat.»

En attendant, «le coût de ces psychoses est extrêmement important pour le système de santé, sans parler du coût humain», souligne le médecin, qui est aussi consultant au Centre antipoison du Québec.

Congés «cow-boy»

Depuis peu, le système s'adapte, assure le Dr Didier Jutras-Aswad, de l'Unité de psychiatrie des toxicomanies du CHUM, qui a justement été créée pour mieux soigner les nombreux patients souffrant à la fois de toxicomanie et de troubles psychiatriques.

«Au début des années 2000, si quelqu'un arrivait aux urgences avec des symptômes psychotiques et qu'on savait qu'il avait pris du cannabis, on lui donnait son congé. C'était les portes tournantes, expose le psychiatre. On est maintenant conscients qu'il faut les prendre en charge. C'est une percée majeure.»

L'hôpital Maisonneuve-Rosemont a plutôt créé une clinique de relance. Et dans cet hôpital, comme dans sept autres établissements de la métropole, les accros au cannabis sont cueillis aux urgences par des infirmiers de liaison, qui les convainquent de séjourner au Centre de réadaptation en dépendance de Montréal.

«Dès que la médication a permis d'atténuer les symptômes du patient, il va partir en taxi avec une infirmière», expose le Dr Proulx.

«Mais le Centre est victime de son succès; il est souvent plein. Alors, on envoie parfois les patients un peu trop tôt en congé. Même quand ils arrivent en psychose, je les garde 48 ou 72 heures maximum. On a une énorme pression du système pour libérer des lits.

«L'argent n'a pas suivi les bonnes idées, conclut le psychiatre. Il faut statuer sur la substance et il faut des ressources.»

1. Taux de troubles liés à l'utilisation de cannabis au cours de la vie, selon l'étude de Statistique Canada *Troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substances au Canada*, publiée en 2013.

«Moi, je suis comme allergique au pot»

«Quand je regardais mon frère, son oeil n'était pas à la bonne place dans son orbite.

«Je voyais le visage de mon prof d'été tout déformé.

«Les élèves qui se parlaient entre eux m'envoyaient des messages.»

L'air sage avec ses cheveux en brosse, Bruno énumère calmement ses hallucinations. L'adolescent de Laval-des-Rapides avait 15 ans quand le cannabis l'a conduit à l'hôpital psychiatrique, l'été dernier. Il en est ressorti seulement un mois et demi plus tard. Abonné aux antipsychotiques.

Bruno (qui préfère taire son nom de famille) gobait aussi de l'ecstasy. Mais c'est du cannabis qu'il fumait le plus souvent possible. C'est le cannabis qui lui manquait à l'hôpital. Et c'est le cannabis qui le met encore en danger.

Dès que les médecins lui ont permis de passer un week-end à l'extérieur, Bruno a convaincu son meilleur ami de lui vendre un peu d'herbe. «Il ne voulait pas, à cause de l'hôpital, mais je lui ai dit que sinon, c'était la fin de notre amitié.

«Il paraît qu'à mon retour à Sacré-Coeur, j'étais vraiment perdu. Les médecins m'ont mis dans une chambre d'isolement avec juste un lit, quatre murs et une fenêtre bloquée. Je faisais des *push-up* pour leur prouver que j'allais bien, mais l'effet était malade. C'est comme s'il y avait quelque chose qui grandissait et grandissait dans ma tête pour pouvoir exploser.»

Bruno a appris qu'il ne pourrait rentrer chez lui avant de compléter une thérapie. «J'ai regardé le médecin comme si j'allais le tuer, se souvient-il. Mais après, j'ai décidé d'y aller, juste pour faire taire les autres.»

Depuis son automne au centre pour adolescents Le Grand Chemin, Bruno voit les choses autrement. «Maintenant, dit-il, je sais que je ne suis pas comme les autres, que moi, je suis comme allergique au pot. Je sais qu'une seule fois, c'est une fois de trop.»

La main d'un avatar

Maintenant, Bruno comprend aussi qu'il s'est mis à fumer pour combler le vide laissé par son père, reparti à l'étranger sans sa famille. «J'avais 13 ans quand mon grand frère et mon cousin m'ont passé mon premier joint. Je cherchais un modèle. Mon meilleur ami a voulu essayer lui aussi. Et après, c'est tout ce qui l'intéressait. Il ne voulait plus faire de skateboard. J'ai embarqué pour ne pas me retrouver seul.

«Après, j'ai commencé à avoir besoin de mettre de la drogue dans mon corps. Quand je fumais, je me sentais invincible, supérieur... J'étais convaincu que tous mes rêves se réaliseraient. Je pensais que mon frère était Dieu, que c'était mon guide spirituel.

«Tu prends ça pour calmer ton anxiété, mais ça t'en prend toujours plus.»

Un jour, après avoir mêlé ecstasy, cannabis et cocaïne, Bruno se sent carrément basculer. Le garçon échoue à deux examens du Ministère et s'enfonce de plus en plus dans la paranoïa. Il pense qu'il va mourir en entendant une élève dire que l'école la tue. Il quitte son cours d'été en sanglots.

Quand Bruno implore sa mère de l'emmener au pavillon Albert-Prévost, en juillet, son grand frère s'y trouve déjà. «Il m'a déjà montré sa main en me disant qu'il était un avatar. Il était maigre; il faisait peur», raconte le Lavallois.

Le grand frère a fui son centre de thérapie dernièrement. Bruno, lui, est de retour à l'école. Il a recommencé à faire des blagues, à se passionner pour le basketball, à écouter du rap. «Je voudrais être chanteur, pour exprimer ce que j'ai vécu. En même temps, j'ai un peu peur que la musique me ramène à la drogue. Ça me donne beaucoup le goût d'en prendre, mais je dois rester plus fort que mes envies.»

Cannabis: que dit la recherche?

Depuis une quinzaine d'années, une foule d'études sur le risque de psychose lié au cannabis ont été publiées. Le risque est réel, s'accordent à dire les chercheurs. Mais certains avancent que seule la consommation précoce pose réellement problème. Une chose est sûre : ceux qui ont des parents...

CONSOMMATION PRÉCOCE...

Le cannabis est-il dangereux seulement pour les adolescents ? C'est le débat qui divise les chercheurs spécialistes du lien entre pot et psychose. « Notre étude a montré que le risque de psychose disparaît si la consommation de cannabis débute à l'âge adulte, dans la vingtaine », explique Louise Arseneault, une psychologue du King's College, à Londres, qui a publié plusieurs études sur le sujet il y a une dizaine d'années. « Ça pourrait être parce que le cerveau des adolescents est plus vulnérable, ou alors parce qu'ils sont plus susceptibles de faire une grosse consommation. »

OU RISQUE ÉGAL POUR TOUS

Stanley Zammit, de l'Université de Cardiff en Angleterre, qui a participé à des études suédoises de longue durée sur le sujet, pense que si on tient compte de l'effet cumulatif du cannabis sur le cerveau, il n'y a pas de différence de risque entre les adolescents et les adultes. « Certaines études sur des rats suggèrent que leur cerveau est plus sensible aux effets du cannabis à la puberté qu'à l'âge adulte, mais il n'y a pas pour le moment de données solides à cet effet chez l'humain. »

AUTOMÉDICATION

Le taux de tabagisme chez les schizophrènes est extrêmement élevé, de l'ordre de 80 %, ce qui est une forme d'automédication. Et si c'était la même chose pour le cannabis ? « Certains schizophrènes rapportent qu'ils fument du cannabis pour se relaxer et se défaire d'idées négatives », indique Wayne Hall, un psychologue de l'Université de Queensland en Australie qui a publié plusieurs méta-analyses sur le cannabis et les psychoses. M. Hall, Louise Arseneault et Stanley Zammit s'accordent pour dire que l'automédication de la psychose avec le cannabis existe, mais qu'elle n'explique qu'une faible partie du risque.

SOLDATS SUÉDOIS

La première étude qui s'est intéressée au risque de psychose associé au cannabis a été publiée à partir de la fin des années 80, à partir de 20 ans de données sur les conscrits de l'armée suédoise - les derniers résultats sont sortis l'an dernier. Depuis une quinzaine d'années, des études ont été publiées à partir d'une dizaine de suivis de cohortes importantes. Une douzaine

de méta-analyses regroupant plusieurs études sur le sujet. En moyenne, la consommation de cannabis est associée à un risque deux à trois fois plus élevée de psychose.

GÉNÉTIQUE

Le groupe de Louise Arseneault a montré que les fumeurs de cannabis n'ayant pas un gène de susceptibilité à la schizophrénie et à la psychose n'ont pas plus de risque de psychose que la population en général. « Si le risque de psychose augmente de 2 à 3 fois avec le cannabis, ça veut dire que pour la population en général, le risque passe de 1 % à 2 % ou 3 %, dit Mme Arseneault. Mais quand on a un parent proche, qui souffre de psychose ou de schizophrénie, le risque avec le cannabis passe de 10 % à 20 % ou 30 %. C'est énorme. »

EN CHIFFRES

13 % : Proportion des psychoses qui serait due à la consommation de cannabis en Australie
Deux à trois fois : Augmentation du risque de psychose liée à la consommation de cannabis, en tenant compte des risques familiaux et de la consommation d'alcool, selon plusieurs études

7,8 % : Proportion des patients ayant un diagnostic de troubles psychotiques en Australie qui sont dépendants au cannabis

Six fois : Risque accru de schizophrénie chez les Suédois ayant consommé plus de 50 fois du cannabis avant l'âge de 18 ans

TAUX DE THC

La hausse du taux de THC depuis les dernières décennies est souvent invoquée pour expliquer la hausse des hospitalisations. Selon des études américaines et hollandaises, le taux de THC a quadruplé depuis 40 ans. On ne connaît toutefois pas le taux associé aux psychoses, souligne Wayne Hall. « La hausse pourrait diminuer le risque de psychose parce que certains utilisateurs abandonnent le cannabis rapidement après les premiers essais, dit M. Hall. C'est un bon exemple des effets néfastes de la prohibition du cannabis : il n'est pas réglementé et on ne peut pas cibler les gens les plus à risque. »

EFFETS COGNITIFS

Les psychologues sont récemment passés de l'étude des psychoses liées au cannabis à ses effets cognitifs. Une étude néo-zélandaise a notamment conclu que les fumeurs de pot qui commencent tôt à l'adolescence et continuent durant l'âge adulte ont un QI de huit points moins élevé que leurs pairs abstinents (les deux tiers de la population ont un QI entre 85 et 115). Ceux qui commençaient à fumer à l'âge adulte n'avaient pas de problème de QI. « Des études neurologiques semblent montrer que l'usage continu de cannabis affecte les régions du cerveau impliquées dans la mémoire et l'attention », note Wayne Hall.

Votre consommation

Voici un court test pour déterminer si vous avez un problème de consommation de cannabis.

Au cours des 12 derniers mois :

Avez-vous déjà fumé du cannabis **avant midi** ?

Avez-vous déjà fumé du cannabis **lorsque vous étiez seul(e)** ?

Avez-vous déjà eu des **problèmes de mémoire** quand vous fumez du cannabis ?

Des **amis ou des membres de votre famille** vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

Avez-vous déjà essayé de **réduire votre consommation** de cannabis **sans y arriver** ?

Avez-vous déjà eu des problèmes à **cause de votre consommation** de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?

Deux réponses positives au test doivent amener à s'interroger sérieusement sur les conséquences de la consommation.

Trois réponses positives ou plus devraient amener à demander de l'aide.

- OFDT. Questionnaire CAST. Beck F., Legleye S. Drogues et adolescence. Usages de drogues et contextes d'usage entre 17 et 19 ans, évolutions récentes : ESCAPAD 2002. Paris : Rapport OFDT, 2003.

Si votre consommation vous inquiète, vous pouvez visiter le site de toxquébec pour faire une auto-évaluation de votre consommation.

<http://www.toxquebec.com/autoevaluation.html>

Ou

Communiquer avec le centre de réadaptation en dépendance Domremy de la Mauricie et du Centre-du-Québec de votre région.

www.domremymcq.ca

Courriel : DomremyMCQ@ssss.gouv.qc.ca

Le temps des sucres !

Dans les débuts, la cueillette se faisait à la main, à bras d'homme. À l'aide d'un cheval tirant un traîneau et d'une barrique de bois, on transvidait les seaux pour le transport. L'évaporation du surplus d'eau jusqu'à obtention d'un liquide jaune doré se faisait sur un feu de bois à air libre. Par la suite les cabanes à sucre apparurent.

Avec l'utilisation de la ferblanterie, des améliorations importantes se firent sentir. Les récipients passèrent du bois au fer soudé. Les chaudrons suspendus au-dessus du feu devinrent des évaporateurs efficaces. C'est par la découverte de présence de plomb dans le sirop qu'une vaste campagne de remplacement des chaudières commença. En 1950, l'échange contre les seaux d'aluminium était terminé.

Vers le milieu des années 70, une nouvelle technique apparue ; la collecte par tubulures sous vide. Des tubulures sont fixées aux érables par des chalumeaux de plastique. Les tubes sont reliés à la cabane par d'autres de plus grandes tailles. L'eau circule grâce à une pompe qui crée un vide dans le réseau.

Comparativement à l'ancien système, il y a de multiples avantages. Le rendement global est accru puisque l'eau peut commencer à être recueillie à 40 ° F comparativement à 45 °F avec les seaux. Autres bienfaits à noter, son besoin de main-d'œuvre est réduit grâce au temps économisé lors de la cueillette.

Avec l'avènement des conduits tubulaires, plus besoin de faire la cueillette de l'eau d'érable à la main. Plus besoin de seaux, tonneaux, chevaux ou tracteurs, plus besoin d'une main-d'œuvre abondante ! L'eau d'érable va directement de l'arbre aux réservoirs d'entreposage, grâce à un réseau ramifié de petits tubes de plastique qui relie chaque chalumeau à un système de succion sous vide appelé *sysvac* (*system de vacuum*). Il démarre automatiquement dès que la température est assez élevée pour une coulée. Aujourd'hui, un seul homme peut s'occuper de plusieurs milliers d'érables alors qu'il en fallait cinq ou six auparavant.



SAVIEZ-VOUS QUE...?

La Régie du logement vous informe sur le renouvellement du bail, les modifications au bail et les augmentations de loyer

Au Québec, la loi est ainsi faite qu'un bail de logement **se renouvelle automatiquement** sans que le propriétaire ou le locataire ne soient obligés d'échanger d'avis¹.

Lors de la reconduction du bail, le propriétaire peut augmenter le loyer ou modifier une autre condition du bail (le chauffage, le stationnement, etc.). Pour ce faire, il devra respecter les règles prévues à la loi.

Conformément au règlement, les dépenses considérées pour la fixation du loyer sont :

Les dépenses d'exploitation

Les **dépenses d'exploitation** sont des dépenses que le propriétaire doit assumer sur une base régulière, à chaque année, pour la gestion et le maintien en bon état de son immeuble.

Les dépenses pour les « travaux majeurs »

Les réparations et améliorations majeures donnent lieu à des coûts qui ne font pas partie des dépenses d'exploitation assumées régulièrement pour l'immeuble. Il peut s'agir de travaux visant à réparer ou modifier les principaux éléments de la structure de l'immeuble (toit, tuyauterie, système de chauffage, isolation, fenêtres), de travaux de rénovation (menuiserie, armoires) dans les logements ou les espaces communs, ou d'installations supplémentaires (stationnement, piscine).

Ces dépenses sont ajustées selon des **pourcentages établis annuellement par le règlement**, différents de ceux qui se rapportent aux dépenses d'entretien.

Lors de **travaux majeurs**, les locataires bénéficiaires de la dépense sont les seuls à subir l'augmentation qui en résulte. Ainsi un locataire ne devrait pas connaître d'augmentation pour une réparation majeure effectuée chez son voisin.

Par contre, en ce qui concerne les **dépenses d'entretien**, il n'y a pas de distinction entre ce qui a été réalisé dans un logement ou un autre. Tous les locataires se partagent l'augmentation, sans égard au lieu où ces dépenses ont été réalisées.

1 Première étape: L'avis au locataire

En vue de modifier le bail, il faut tout d'abord donner un avis écrit au locataire pour l'informer des modifications demandées³. On ne peut donner cet avis à n'importe quel moment : il y a des délais à respecter selon le type de bail et sa durée. Le tableau suivant illustre bien ces délais.

Tableau des délais d'avis

Type de bail	Délai d'avis
Bail à durée fixe de 12 mois ou plus	Entre 3 et 6 mois avant la fin du bail
Bail à durée fixe de moins de 12 mois	Entre 1 et 2 mois avant la fin du bail
Bail à durée indéterminée	Entre 1 et 2 mois avant la modification demandée
Bail d'une chambre	Entre 10 et 20 jours avant la fin du bail ou la modification demandée

Que doit mentionner l'avis?

L'avis **doit être écrit** et indiquer clairement **les modifications proposées** au renouvellement du bail, qu'il s'agisse du loyer ou d'autres conditions du bail comme, par exemple, la durée du bail ou la suppression du droit d'utiliser la cour ou le stationnement.

L'avis doit aussi indiquer le **délai du locataire pour refuser** la ou les modifications demandées, soit 1 mois à compter de la réception de l'avis.

L'avis doit être **daté et signé** par le propriétaire (ou son mandataire).

L'augmentation du loyer

L'augmentation de loyer peut s'exprimer de différentes façons. Ainsi, par exemple, si le locataire paie un loyer de 500,00 \$ et que le propriétaire désire l'augmenter de 25,00 \$, la loi permet au propriétaire de choisir parmi trois formulations :

- LE NOUVEAU LOYER PROPOSÉ, EN DOLLARS
ou
- L'AUGMENTATION, EN DOLLARS
ou
- LE POURCENTAGE DU LOYER EN COURS

Un « avis » sans modification. . .

Comme nous l'avons vu, la loi n'exige pas l'envoi d'un avis pour renouveler le bail, sauf si on désire le modifier. C'est pourquoi une lettre demandant simplement au locataire s'il désire « rester une autre année ou non » ne constitue pas un avis de modification au sens de la loi. Le locataire n'est donc pas tenu d'y répondre.

Un avis pour chaque locataire

Dans le cas d'un bail portant la signature de plusieurs locataires, le propriétaire sera bien avisé de transmettre **individuellement** l'avis de modification du bail à chacun des locataires.

2 Deuxième étape:

La réponse du locataire

Le locataire peut-il refuser les modifications?

Le locataire dispose d'un choix de trois réponses possibles :

- J'accepte le renouvellement du bail avec ses modifications
ou
- Je ne renouvelle pas mon bail et je quitterai le logement à la fin du bail
ou
- Je refuse les modifications proposées et je renouvelle mon bail

Si le locataire refuse l'augmentation proposée ou la modification demandée, cela ne signifie pas qu'il doit quitter le logement, car son intention de quitter **doit être clairement exprimée**. Le bail sera renouvelé malgré tout, le seul point en litige étant l'augmentation du loyer ou la modification demandée pour la prochaine période de bail. Il ne lui sera plus possible de revenir en arrière et d'éviter le renouvellement du bail, sauf par une entente avec le propriétaire.

Il y a toutefois des exceptions lorsque le bail mentionne (à la section F) que le logement est situé :

- **dans un immeuble nouvellement bâti ou « recyclé »** (par exemple, une ancienne école), pour une durée maximale de 5 ans après la fin des travaux.
- **dans une coopérative** dont le locataire est **membre**.

Dans ces deux cas, le locataire qui refuse l'augmentation ou la modification demandée **devra quitter les lieux à la fin du bail**.

Le locataire doit-il répondre à l'avis ?

Il doit le faire s'il **refuse l'augmentation** ou la modification proposée, ou **s'il désire quitter le logement** à la fin du bail.

Quand répondre ?

Dans ces deux cas, le locataire doit répondre au propriétaire dans un délai d'un mois à compter de la date de la réception de l'avis.

Exemple : Un locataire qui reçoit un avis de modification de bail le 15 janvier a jusqu'au 15 février pour y répondre.

Ce délai passé, le bail sera renouvelé selon les nouvelles conditions et le nouveau loyer.

Et si le locataire ne répond pas ?

Le fait de ne pas répondre à un avis de modification de bail dans le mois de sa réception équivaut à la reconduction du bail, c'est-à-dire à son **renouvellement avec toutes les modifications demandées** par le propriétaire, incluant l'augmentation.

Quand le propriétaire ne donne aucun avis...

Lorsque le locataire ne reçoit aucun avis d'augmentation ou de modification au bail donné dans les délais prévus et qu'il désire quitter le logement à la fin de son bail, il doit lui-même en aviser le propriétaire dans les délais indiqués au [Tableau des délais d'avis](#).

3 Troisième étape:

La demande de fixation de loyer à la Régie du logement

La demande de modification du bail, communément appelée demande de fixation de loyer, est le recours offert au propriétaire si le locataire accepte le renouvellement de son bail mais refuse l'augmentation de loyer ou les modifications proposées.

Le propriétaire dispose d'un délai d'un mois à compter de la réception de la réponse du locataire pour produire, à la Régie du logement, une demande pour fixer le loyer ou statuer sur les modifications demandées.

Pour décider du montant de l'augmentation, le régisseur ou le greffier spécial appliquera le *Règlement sur les critères de fixation de loyer*.

À cette étape, le propriétaire n'est plus lié par le montant qu'il avait demandé dans l'avis d'augmentation. Il peut demander au tribunal la hausse prévue en fonction des critères du règlement, ce qui signifie que la hausse pourrait être supérieure à celle exprimée dans l'avis d'augmentation.

Toutefois, les parties peuvent en tout temps continuer à négocier pour en arriver à une entente à l'amiable, et ce, même à l'audience devant le tribunal.

Si le propriétaire n'introduit pas de demande à la Régie du logement dans le mois de la réception de la réponse du locataire, **le bail se renouvelle aux conditions actuelles**.

ADRESSE DU SITE INTERNET DE LA RÉGIE

<http://www.rdl.gouv.qc.ca>

PAR TÉLÉPHONE

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

1 800 683-2245

L'ACCÈS AU LOGEMENT ET LA VISITE

Quand on offre un logement à louer ou un immeuble de logements à vendre, le propriétaire et le locataire concernés doivent observer un certain nombre de règles en ce qui a trait à la visite des lieux.

Même en cours de bail, le propriétaire peut avoir besoin d'entrer chez le locataire. Des règles prévoient les circonstances dans lesquelles il peut le faire, et elles déterminent la façon de le faire, pour assurer le maintien de bons rapports entre les intéressés.

À louer

Quand et comment pouvez-vous faire visiter le logement maintenant à louer ? Dès que vous avez reçu l'avis de votre locataire, vous pouvez afficher « à louer » et avez le droit de faire visiter le logement. Toutefois, rappelez-vous que vous devez obtenir la permission du locataire pour pénétrer dans le logement. Une demande verbale suffit et aucun délai n'est imposé par la loi.

Les visites doivent se faire entre 9 h et 21 h et le locataire peut exiger que vous, ou votre représentant, soyez présent. Sinon, le locataire peut vous refuser l'accès.

Un conseil : dès que l'avis de non-reconduction est donné par le locataire, entendez-vous avec lui sur les modalités de visite du logement car vous devrez avoir obtenu sa permission avant d'entrer chez-lui.

En cours de bail

Vous pouvez avoir besoin d'entrer chez le locataire en cours de bail ; il est alors obligatoire de lui donner un avis (verbal ou écrit) de 24 heures. C'est votre droit de vérifier l'état du logement, mais vous devez exercer ce droit avec discernement.

La même règle s'applique si vous devez effectuer des travaux dans le logement du locataire. (Dans le cas d'une copropriété divise, l'avis peut être donné par le syndicat). Cependant, si des travaux s'avèrent urgents et nécessaires (exemples : fuite importante dans la tuyauterie, étincelles dans la boîte de distribution de l'électricité), vous pouvez les faire exécuter immédiatement sans devoir aviser le locataire.

Les serrures

Le fait de changer les serrures ou d'ajouter un mécanisme restreignant l'accès au logement peut constituer un préjudice grave pour l'une ou l'autre des parties. Celles-ci ne peuvent donc, sans obtenir l'assentiment de l'autre partie, changer les serrures aux portes du logement, ni empêcher l'accès dans les cas permis par la loi.

À vendre

Lorsque vous mettez votre immeuble en vente, vos obligations sont sensiblement les mêmes que dans le cas d'une location.

Cependant, vous avez l'obligation de donner au locataire un avis (verbal ou écrit) de 24 heures chaque fois que vous voulez faire visiter un logement à un acheteur éventuel. Les visites doivent également avoir lieu entre 9 h et 21 h. De son côté, le locataire peut exiger que vous, ou votre représentant, accompagniez l'acheteur au cours de cette visite.

Sauf en cas d'urgence, la visite du logement doit se faire entre 9 h et 21 h et les travaux, quant à eux, doivent être exécutés entre 7 h et 19 h.

En résumé

Le propriétaire peut effectuer des vérifications ou des travaux dans le logement. Il peut vendre l'immeuble, ou encore, offrir en location un logement dont le bail n'est pas reconduit ou a été résilié par le locataire pour l'un des motifs déjà mentionnés. Pour cela, il doit avoir accès au logement.

De son côté, le locataire a droit à sa vie privée. Il est donc dans votre intérêt respectif d'arriver à une entente qui saura vous satisfaire tous les deux.

En cas de conflit grave ou de comportement abusif de la part du propriétaire ou du locataire, la Régie a le pouvoir d'ordonner l'accès au logement ou d'en fixer les conditions.

ADRESSE DU SITE INTERNET DE LA RÉGIE

<http://www.rdl.gouv.qc.ca>

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

1 800 683-BAIL (2245) *

Remerciements

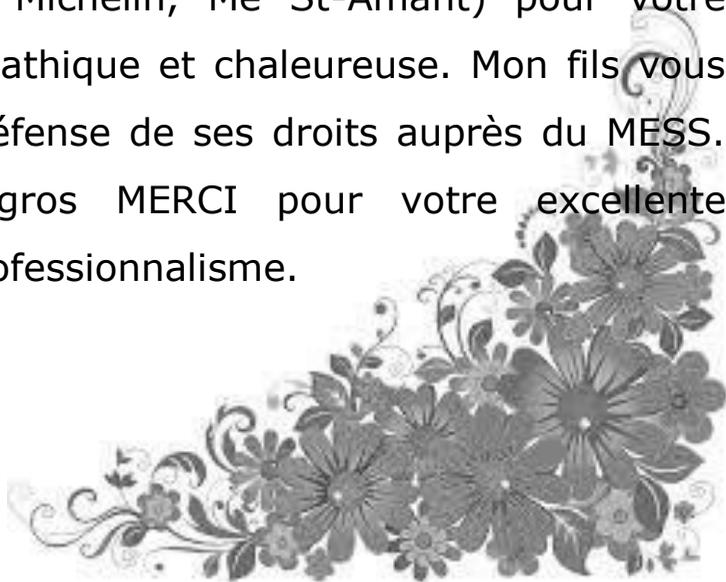
Maître St-Amant, Madame Michelin,

J'aimerais sincèrement vous remercier pour l'aide que vous m'avez apporté. Ma demande de dernier recours à Solidarité sociale n'aurait pas été possible sans vous. J'aimerais également souligner le climat de confiance et le côté humain qui a su gouverner nos démarches, en particulier à l'audition. Merci encore pour votre support et l'excellent travail que vous avez fait.

F.G.

Merci à vous 2 (Mme Michelin, Me St-Amant) pour votre approche humaine, empathique et chaleureuse. Mon fils vous est redevable pour la défense de ses droits auprès du MESS. Encore une fois un gros MERCI pour votre excellente collaboration et votre professionnalisme.

R.G.



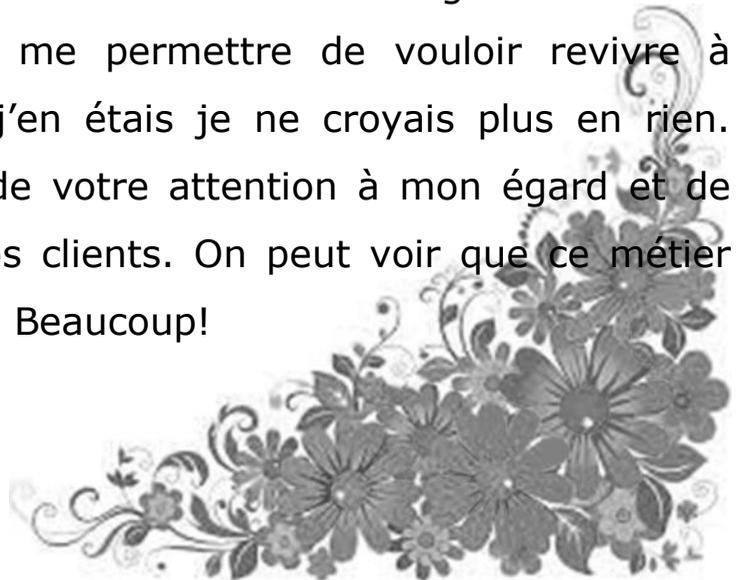
Remerciements

Un gros merci à toute l'équipe du SRAADD (Trois-Rivières) en particulier M. Pierre St-Amant pour votre aide d'accompagnement et de soutien tout au long des démarches. Avec votre aide et votre écoute, vous m'avez permis de passer au travers. Je vous souhaite paix, bonheur et santé pour la nouvelle année. Sincères remerciements.

D.B.

C'est avec beaucoup d'émotions que je tiens à vous remercier du fond du cœur d'avoir bien voulu prendre ma cause en charge et de me faire confiance. C'est grâce à vous qu'aujourd'hui je peux me permettre de vouloir revivre à nouveau. Au point où j'en étais je ne croyais plus en rien. Merci Pierre St-Amant de votre attention à mon égard et de votre sens dévoué à vos clients. On peut voir que ce métier vous tiens à cœur. Merci Beaucoup!

C.C.



10 conseils pour un ménage de printemps efficace



Photo :Thinkstock
Par Amélie Cournoyer,
Coupdepouce.com,
Publié: 30 mars 2014

Qui dit printemps dit... ménage!
Comme on ne peut pas balayer du
revers de la main cette corvée qui
déplaît à plusieurs, voyons
comment s'acquitter de la tâche
plus efficacement, rapidement et
(pourquoi pas?) agréablement.

1. Luminaires, lustres et ventilateurs de plafond

On commence notre grand ménage annuel en nettoyant ce qui est suspendu au plafond. Pour se faciliter la tâche, on récupère un vieux gant de coton ou un bas de laine que l'on plonge dans une eau additionnée de savon à vaisselle. Puis, on essuie le tout avec un autre gant ou un bas sec.

2. Plafonds et murs

Pour enlever les toiles d'araignées et la poussière accumulées au plafond et sur les murs, rien de mieux qu'un aspirateur muni d'une brosse à épousseter ou un balai dont on a préalablement enveloppé les fibres dans un linge sec.

3. Fenêtres et moustiquaires

Faire briller les fenêtres sans laisser de traces est tout un art! Pour ce faire, on privilégie une journée nuageuse, après que la neige ait complètement fondu (le gazon filtre la poussière dans l'air). «Pour astiquer les fenêtres, on verse 15 ml de savon à vaisselle dans un seau d'eau et on frotte avec un chiffon qui ne laisse pas de charpie», conseille Louise Robitaille, mieux connue sous le nom de Madame Chasse-taches. On essuie ensuite avec une raclette en caoutchouc.

4. Rideaux et stores

La méthode la plus rapide pour épousseter les stores horizontaux est d'enfiler un vieux gant de coton (à peine humide ou complètement trempé, selon les recommandations du fabricant) et d'essuyer les lattes une à une. Pour les rideaux, l'idéal est de les confier au nettoyeur, à moins que l'étiquette n'indique qu'on peut les mettre dans la laveuse. Dans un tel cas, on utilise un détersif doux et l'on programme un cycle délicat, à l'eau froide. Pour les faire sécher, on les raccroche, tout simplement!

5. Espaces de rangement

Dans les chambres, la cuisine, la salle de bains... les espaces de rangement sont partout et finissent inévitablement en bordel! Pour remettre de l'ordre dans les garde-robes, on trie nos vêtements et on fait une rotation hiver-été (en donnant ceux qu'on ne porte plus). On classe ensuite les différents objets dans les placards et les tiroirs (en donnant ceux qu'on n'utilise plus). Finalement, on libère les armoires de la cuisine et de la salle de bains en jetant les aliments périmés et en rapportant les médicaments expirés à la pharmacie.

6. Électroménagers

On commence par récurer l'intérieur des électros. «Pour un nettoyage ultrarapide du micro-ondes, on y dépose un Pyrex contenant une tasse d'eau froide et un peu de jus de citron. On le met en marche jusqu'à ce que l'intérieur se recouvre de vapeur (de 5 à 10 minutes), puis on passe un linge», suggère Louise Robitaille sur son site web. «Nettoyer un lave-vaisselle (vide) sans effort est également possible en mettant un sachet de jus d'orange en poudre Tang dans le distributeur à savon et en programmant un cycle de lavage court», propose pour sa part Gaétan Migneault, président d'Adèle, une entreprise d'entretien ménager résidentiel. Puis, tant qu'à y être, on déplace les électros afin de récurer les côtés de l'appareil et le plancher en dessous. On dégrasse la hotte de la cuisinière à l'eau savonneuse et, pour sauver du temps, on lave le filtre en le mettant au lave-vaisselle.

7. Meubles rembourrés

«Tout nettoyage de divans et de fauteuils en tissu doit être confié à un professionnel, prévient Gaétan Migneault. Il se vend des produits spécialisés pour laver le cuir, une matière qui ne tolère pas l'eau; tandis que la cuvette peut être frottée sans ménagement avec une eau savonneuse.» En ce qui concerne les matelas, on les saupoudre de bicarbonate de soude, qu'on laisse agir une vingtaine de minutes avant d'y passer l'aspirateur avec l'embout pour meubles rembourrés.

8. Portes, plinthes

Les petites traces de doigts sur les portes et le noircissement des plinthes causé par les animaux de compagnie sont des corps gras qui disparaissent aisément avec une eau chaude additionnée de savon à vaisselle (si le fini de la peinture le permet, évidemment). Sinon, les fameuses éponges magiques restent la meilleure option pour enlever les taches et les marques qui ont résisté au premier lavage.

9. Calorifères et appareils de climatisation

On dépoussière les calorifères avec un linge humide. Puis, on passe l'aspirateur devant les bouches des calorifères et les autres bouches d'aération de la maison. Les propriétaires de thermopompes et d'appareils de climatisation peuvent en dépoussiérer les conduits ainsi que les grilles et nettoyer ou changer les filtres à air.

10. Planchers

Les tapis et les moquettes qui ont été souillés par des aliments et des liquides non identifiés doivent être nettoyés par un professionnel. «Quant au bois franc et à la céramique, on privilégie toujours une eau très froide pour les laver, parce que l'eau chaude fait gonfler le bois et peut faire pénétrer la saleté dans les joints de la céramique», conclut Gaétan Migneault. Les planchers flottants se lavent à l'eau froide additionnée d'un peu de nettoyant à vitres.



<http://monbebenoam.over-blog.com/article-grand-menage-de-printemps-75016198.html>

Préparez votre terrain au printemps



Le printemps est à nos portes et il est temps de sortir tout l'attirail pour préparer son terrain. Mais il y a des règles de base à observer si vous souhaitez jouir de votre environnement tout au long de l'été.

Les arbres et arbustes

Vous avez installé une protection hivernale sur vos arbres et arbustes. Il est maintenant temps de les enlever, même si le risque de gel est toujours présent. Imaginez-vous coincé dans votre pyjama de bébé alors que vous mesurez deux, trois, quatre pieds. Ce serait inconfortable n'est-ce pas? C'est la même chose pour vos arbres.

La protection hivernale doit être retirée avant le gonflement des premiers bourgeons. Ceux-ci, qui apparaissent à l'automne, auront besoin de toute la place pour s'épanouir. Il faudra la retirer avec délicatesse, pour ne pas les endommager, car ce sont ces bourgeons qui assureront un feuillage abondant et/ou décoratif.

Sortez vos sécateurs et coupez les branches mortes et celles qui ont été endommagées par la neige et le verglas. Taillez les haies ? Celles de cèdre peuvent attendre ? Et les arbustes qui fleurissent en fin d'été. C'est aussi le temps de tailler les rosiers. Mais attendez avant de tailler vos arbustes à fleurs printanières. Vous le ferez après la floraison.

C'est aussi le bon temps pour planter les arbustes à racines nues que vous venez d'acheter chez votre pépiniériste favori.

Faites le ménage

L'hiver a laissé ses traces sur votre terrain. C'est le temps de ramasser les débris de toutes sortes qui, emportés par le vent, ont atterri chez vous. Branches, morceaux de bardeaux, sacs de plastique, papiers, devront se retrouver à la poubelle ou à la récupération, c'est selon. Il vous faudra également nettoyer vos entrées. Mais est-il nécessaire de gaspiller l'eau potable? Allez, un bon balai industriel fera le travail et, si vous terminez la journée avec des douleurs aux bras et aux épaules, ces petits bobos seront oubliés lorsque vous jouirez de votre environnement. En plus, vous aurez posé un geste écologique!

La pelouse

Le printemps, c'est aussi la saison idéale pour préparer votre pelouse. Dans un premier temps, raclez pour enlever les amas de feuilles. Il est aussi important de bien aérer la surface,

compactée par la neige et la pluie. Si vous ne possédez pas d'aérateur, vous en trouverez en location dans plusieurs commerces.

L'hiver a certainement laissé des traces sur votre terrain. Il est maintenant temps d'épandre des semences de gazon adaptées à l'ensoleillement. Vous pourrez également fertiliser votre terrain quelques semaines plus tard. Dès qu'elle aura verdi, tondez votre pelouse.

Un petit conseil : enlevez le sac de votre tondeuse à gazon. En laissant les résidus reposer sur le sol, vous bénéficierez d'un engrais naturel. Ramassez les mottes d'herbe qui se déposeront ça et là.

Si votre terrain est sablonneux ou argileux, il est temps d'épandre un à deux centimètres de terre noire, dans le premier cas, ou de terre à jardin (dans le 2e cas). Il vous faudra répéter cette opération aux deux ou trois ans.

Les fleurs

En mai, au début ou à la fin du mois selon la zone climatique où vous habitez, il sera temps de diviser les vivaces qui fleurissent plus tard en saison, d'enlever les parties mortes ou endommagées. Épandez de l'engrais et du paillis dans vos plates-bandes, autour des plants.

C'est aussi le temps de planter les vivaces et de semer les graines d'annuelles à croissance rapide. Et, surtout, n'oubliez pas de visiter votre jardinerie favorite pour vous enquérir des dernières nouveautés afin d'avoir un jardin à la fine pointe des dernières tendances. Osez! N'hésitez pas à vous départir des plantes plus traditionnelles, à moins qu'elles fassent partie de vos coups de coeur.

Au surplus, chaque étape de votre travail sera agrémentée de chauds coloris si vous avez eu la bonne idée de planter, l'automne dernier, des bulbes à floraison printanière tels des crocus, des perce-neige, des jacinthes, des jonquilles et des tulipes, pour ne nommer que ceux-là.

Est-il besoin de rappeler que vous devez transplanter vos annuelles au jardin lorsque tout risque de gel est passé? Mais rien ne vous empêche de les sortir à l'extérieur, à l'abri du vent, dès que la température diurne le permet, afin de bien les acclimater. Ajoutez du compost et un engrais à libération lente dans vos plates-bandes.

Vous voilà prêts à jouir de votre environnement extérieur, en toute quiétude. Il ne vous restera qu'à l'entretenir et d'inviter vos amis pour une belle réception, au jardin.

Henri Michaud, rédacteur Canal Vie, <http://www.canalvie.com/maison/cour-et-jardin/articles-cour-et-jardin/preparez-votre-terrain-au-printemps-1.953285>

SUDOKU

Règle du jeu : vous devez tenter de remplir chacune de ces grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6



Jeu 1

jeu 2

3			7	1		2	4
	1		3		7	5	
		4				1	
2			8				7
	3		7		9	6	
6			5				1
	2			8			
	8	3		9		4	
7	4		2	1			8

3		6	7			4		
		7	8	5	4	3		9
	4				6	2		
	8	5		3	9			
		2				1		
			2	7		5	9	
		4	9				1	
2		3	6	8	1	9		
		8			3	6		7

<http://www.e-sudoku.fr/jouer-sudoku-solo.php>



Réforme en santé: les psychiatres inquiets

Alors que se dessine une importante réforme dans le milieu de la santé, la présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec, la Dre Karine Igartua, craint que le manque de ressource, déjà criant dans son secteur, ne s'empire avec les compressions annoncées.

«Le nombre de lits en psychiatrie dans les hôpitaux n'a cessé de diminuer depuis 15 ans, note la spécialiste. Là, on a atteint un point de rupture.»

Environ 30 % des lits de soins actifs en psychiatrie dans les hôpitaux de Montréal sont occupés par des patients en attente d'hébergement. «Des durées de séjour de 120 heures à l'urgence en psychiatrie, ce n'est pas rare», constate la Dre Igartua.

Le manque de ressources d'hébergement est tel que la Dre Igartua a déjà vu des patients séjourner deux ans à l'hôpital. «Ce n'est vraiment pas souhaitable. Il est extrêmement difficile d'intégrer ensuite ces patients dans une nouvelle communauté. Ça ne peut plus durer», dit-elle.

Uniquement à Montréal, 591 patients atteints de troubles mentaux attendent actuellement une place en hébergement, et de ce nombre, plus d'une centaine attendent dans les hôpitaux, ce qui coûte très cher au système, dénonce la Dre Igartua.

«La situation est connue. L'an passé, un rapport recommandait l'ajout de 100 places d'hébergement en santé mentale à Montréal. Mais rien n'a bougé, note-t-elle. Et avec la réforme en santé, on annonce plutôt des coupes en santé mentale.»

Une coupe de neuf millions

Plus tôt cette semaine, on apprenait que l'Agence de la santé de Montréal s'apprêtait à couper 87 millions dans son budget de cette année, dont 9 millions en santé mentale.

Au cabinet du ministre de la Santé, Gaétan Barrette, on assure que les patients recevant des soins en santé mentale ne seront pas pénalisés. «Le ministre a répété cette semaine qu'il n'accepterait aucune coupe de services en santé mentale», affirme l'attachée de presse du ministre Barrette, Joanne Beauvais.

Mais la Dre Igarta reste inquiète. Elle déplore notamment que le plan d'action en santé mentale 2010-2015, attendu depuis des années, ne soit toujours pas déposé par le gouvernement. «Il y a eu le plan 2005-2010. Mais on attend toujours la suite. Ça devient ridicule», dit-elle.

«Le prochain Plan d'action en santé mentale est en élaboration à la suite des consultations qui ont été menées en janvier 2014 avec les intervenants du réseau [...] L'ébauche du prochain Plan sera présentée au ministre sous peu», conclut Mme Beauvais.

Publié le 20 janvier 2015, Ariane Lacoursière, La Presse

Lancement d'un site sur les droits des usagers en santé



L'avocat Jean-Pierre Ménard a lancé ce matin un site internet pour mieux informer les citoyens de leurs droits en santé. Alors que le réseau de la santé risque de subir d'importantes modifications avec les projets de loi présentement à l'étude à Québec, Me Ménard estime qu'il est de son devoir de bien informer la population de leurs droits.

PHOTO ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

«Le système de santé est public. Il nous appartient. Il faut bien le connaître. Et nous, notre travail d'avocat, c'est de rendre le droit accessible aux citoyens. C'est ce qu'on fait», explique Me Ménard. Le site VosDroitsEnSanté.com aborde une série de sujets allant du refus de traitement aux soins de fin de vie, en passant par l'avortement et les soins en santé mentale.

«On aborde pratiquement tous les sujets qui touchent les usagers du réseau», estime Me Ménard. Selon lui, le site s'adresse aussi bien aux patients qu'aux intervenants en santé. «Dans les écoles, on étudie plus l'anatomie que les droits des patients. Pourtant, c'est aussi important», affirme Me Ménard.

Selon lui, le site ne mettra pas plus de pression sur les intervenants du réseau. «Au contraire. Ils seront eux aussi mieux informés», dit-il.

Les agents du chômage révoltés contre la réforme

La révolte gronde contre la réforme de l'assurance-emploi au sein des employés de Service Canada qui répondent aux demandes de prestation des chômeurs, a appris *Le Devoir*.

Les nouvelles règles décrétées par le gouvernement Harper rendent la vie tellement difficile aux sans-emploi que les agents fédéraux chargés de répondre aux chômeurs sont au bout du rouleau. Près des trois quarts (73 %) des « *agents de service aux citoyens* » du Québec affirment subir des « *manifestations de mécontentement et de violence des clients* », indique un sondage interne obtenu par *Le Devoir*. Plus de 80 % de la centaine d'agents qui travaillent au Québec ont répondu au questionnaire.

Cette étude de 25 pages, commandée à l'automne 2014 par le syndicat des agents de Service Canada, dresse un portrait accablant de la détresse psychologique des employés qui répondent aux questions des chômeurs. Ces agents de service affirment que le gouvernement leur demande de tout mettre en oeuvre pour décourager les travailleurs sans emploi de réclamer des prestations d'assurance-emploi.

Selon nos sources, plusieurs employés n'hésitent pas à désobéir aux directives et à informer les chômeurs de leurs droits. Des agents aident aussi des chômeurs — dont plusieurs sont des personnes âgées ou des analphabètes fonctionnels — à remplir leurs formulaires de demande de prestations par Internet.

En dire le moins possible

Au fil des réformes de l'assurance-emploi, les agents de Service Canada ont perdu le pouvoir d'intervenir dans le dossier d'un chômeur ou même d'accorder (ou de refuser) une demande de prestation. Ils servent désormais à informer les gens qui se présentent aux bureaux de Service Canada. Informer le moins possible, d'après les répondants au sondage du syndicat.

« *On connaît la loi, on sait des choses qui peuvent être utiles aux clients, mais on a le mandat de leur en dire le moins possible* », indique une de nos sources.

Les agents doivent répondre aux clients qui se présentent aux bureaux de Service Canada d'appeler la ligne d'information de l'assurance-emploi, le 1 800 808-6352, ou encore de visiter le site Web de Service Canada. Le problème, c'est que le temps

d'attente sur la ligne atteint souvent plus d'une demi-heure et que le site Web est affreusement compliqué, soulignent nos sources.

« *Le vocabulaire est difficile à comprendre pour les citoyens* », indique un employé dans le sondage interne du syndicat.

« *J'ai souvent l'impression que je pourrais faire beaucoup plus pour aider [les clients], mais je dois toujours les référer ailleurs* », affirme un autre agent.

« *Nous passons pour des incompetents payés à ne rien faire* », poursuit un autre.

« *En nous privant de notre jugement, notre employeur nous dégrade le moral complètement et nous devenons des travailleurs robotisés qui sont obligés de répondre des âneries aux clients* », écrit un autre employé.

Près des trois quarts des répondants au sondage (73 %) affirment que les « *multiples changements opérationnels minent [leur] confiance envers l'organisation* ». Le climat de travail est malsain, selon le rapport. Les congés de maladie pour épuisement se multiplient. Les employés absents sont rarement remplacés. Le temps d'attente augmente pour les clients. Les chefs d'équipe mettent de la pression sur les employés pour réduire le temps d'attente.

« *Épuisement, déprime, stress, angoisse, migraine, manque de personnel, démotivation profonde et écoeurément* », ont écrit des répondants au sondage interrogés sur les causes de leurs absences au travail.

L'employeur a été informé des conclusions du sondage et tente de trouver des solutions, confirme Fabienne Jean-François, vice-présidente du Syndicat de l'emploi et de l'immigration du Canada, qui représente les agents de Service Canada. Il a été impossible de parler à Service Canada en fin de journée mardi.

« *Il y a une fatigue extrême et un stress qui sont vécus, surtout dans les régions où l'achalandage est élevé* », explique la représentante syndicale.

La réforme de l'assurance-emploi décrétée par le gouvernement Harper a été critiquée de toutes parts. La demande de prestations et le processus d'appel sont devenus plus compliqués dans le but de décourager les chômeurs, ont dénoncé des chercheurs et des groupes de défense des démunis.

Monde: le chômage à l'origine de 45 000 suicides par an

Le chômage serait à l'origine de quelque 45 000 suicides chaque année dans 63 pays, dont les économies occidentales, selon une étude réalisée par des chercheurs suisses et publiée mercredi dans la revue *The Lancet Psychiatry*.

Ce groupe de chercheurs de l'Université de Zurich souligne la nécessité de mettre en place des stratégies spécifiques de prévention chez les chômeurs à toutes les époques, au lieu de se focaliser simplement sur les effets négatifs des crises économiques.

Cette équipe a passé en revue et analysé des données de mortalité et de suicides entre 2000 et 2011 dans 63 pays à travers le monde, dont toutes les économies développées occidentales. Ne figurent pas dans ce décompte des pays très peuplés comme la Chine et l'Inde.

Cette période a été marquée par une relative prospérité, puis une forte instabilité économique avec la crise financière et bancaire de 2008.

Sur toute la période, 233 000 suicides ont été enregistrés chaque année en moyenne dans les pays de référence, dont un cinquième -soit 45 000- peut être attribué au chômage.

La crise de 2008 a eu un impact direct sur le nombre des suicides: environ 5000 décès volontaires peuvent lui être attribués.

Les chercheurs suisses notent que les hommes et les femmes de tous âges semblent être pareillement vulnérables face aux effets de la montée du chômage.

«Le risque de suicide semble plus fort dans les pays où l'absence d'emploi est rare», relève aussi l'auteur principal de l'étude, Carlos Nordt.

Publié le 18 septembre 2014, Jocelyne Richer, La Presse Canadienne

Compressions à venir: la protectrice du citoyen craint les injustices

La protectrice du citoyen, Raymonde Saint-Germain, craint que les plus vulnérables de la société fassent les frais de la vague de compressions budgétaires qui déferlera bientôt sur le Québec.

Dans son rapport annuel 2013-2014, déposé jeudi à l'Assemblée nationale, la protectrice du citoyen rappelle au gouvernement Couillard que son objectif légitime d'assainir les finances publiques pour éliminer le déficit en 2015-2016 devra être atteint dans le respect des plus démunis, et avec le souci constant d'éviter les injustices et les iniquités sociales.

Comme à chaque année, la protectrice énumère toute une série de lacunes observées dans la prestation de services gouvernementaux, et pointe du doigt le réseau de la santé et des services sociaux, en particulier en ce qui a trait aux conditions d'hébergement déplorables parfois offertes aux personnes souffrant de santé mentale, de déficience physique ou intellectuelle.

La protectrice déplore le fait que certaines personnes souffrant de santé mentale soient hébergées dans des ressources privées qui ne sont reliées à aucun service public, donc qui ne sont pas tenues d'obtenir une certification. Ces établissements échappent à tout contrôle gouvernemental et à toute intervention de la part de la protectrice, une situation qu'elle juge inadmissible. Elle demande donc au ministère de la Santé que ces ressources soient soumises à une certification, pour assurer un milieu de vie salubre et sécuritaire à leurs résidents.

Pendant ce temps, des personnes jeunes lourdement handicapées se voient obligées de résider dans un Centre hospitalier de soins de longue durée (CHSLD) qui offre des services plutôt conçus pour les personnes âgées en perte d'autonomie.

Elle note par ailleurs le manque total d'encadrement du ministère quand il s'agit de soins payés par l'État mais offerts en clinique privée. Le ministère conclut des ententes de partenariat avec des cliniques privées, puis s'en lave les mains, au détriment des droits des usagers, déplore-t-elle.

Au total, elle note aussi qu'année après année les délais requis pour obtenir des services gouvernementaux s'allongent.

Solutions des grilles de la page



Sudoku

Jeu 1

3	6	5	9	7	1	8	2	4
4	1	9	8	3	2	7	5	6
8	7	2	4	6	5	3	1	9
2	5	4	1	8	6	9	3	7
1	3	8	7	2	9	4	6	5
6	9	7	3	5	4	2	8	1
9	2	1	5	4	8	6	7	3
5	8	3	6	9	7	1	4	2
7	4	6	2	1	3	5	9	8

jeu 2

3	5	6	7	9	2	4	8	1
1	2	7	8	5	4	3	6	9
8	4	9	3	1	6	2	7	5
6	8	5	1	3	9	7	4	2
7	9	2	4	6	5	1	3	8
4	3	1	2	7	8	5	9	6
5	6	4	9	2	7	8	1	3
2	7	3	6	8	1	9	5	4
9	1	8	5	4	3	6	2	7

Mot caché : Objet





Avec la SRAADD, mes droits, j'y vois!

1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340, Trois-Rivières(QC) G9A 1R8

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : sraadd@cgocable.ca