

GRAFFICI

L'INCONTOURNABLE EN GASPÉSIE

38 000 EXEMPLAIRES
PP 41234045



VOL. 22 N°1

FÉVRIER 2021

L'EMBLÉMATIQUE CARIBOU GASPÉSIE



VU PAR TROIS PASSIONNÉS

Photo: Hugues Deglaire

SÉRIE SUR LES SCIENTIFIQUES
Rencontre avec Christian Fraser,
géomorphologue

VOITURES ÉLECTRIQUES
Les mythes déconstruits par
plusieurs intervenants!

ALBUMS
Des œuvres musicales à ne
pas manquer

GUIDE TOURISTIQUE
Viens Voir 2021



RÉSERVEZ
AVANT LE
19 AVRIL
ET ÉCONOMISEZ!

CONTACTEZ
Sophie I. GAGNON
418 392-1658
publicite@graffici.ca





Depuis septembre, *GRAFFICI* vous présente des scientifiques qui, tant en sciences naturelles qu'en sciences humaines, contribuent à l'avancement des connaissances en direct de la péninsule. Grâce à leur expertise et à leurs connaissances pointues dans leur domaine de prédilection, ils démontrent qu'il est fort possible de faire rimer les mots « Gaspésie » et « science ». Cette fois, nous vous présentons un Marien d'adoption qui s'illustre comme l'un des experts et vulgarisateurs phares de l'Est-du-Québec en matière d'érosion des berges et de phénomènes côtiers : le géomorphologue et professionnel de recherche Christian Fraser.



Christian Fraser : faire science utile

MARIA | Le 6 décembre 2010, Christian Fraser part en croisade, cognant aux portes des différentes maisons érigées sur la rue des Tournepierres, à Maria; elles seront peu après inondées de plein fouet. Bienveillant, il met en garde les résidents, leur suggérant de quitter les lieux tandis qu'il leur est encore possible de le faire. Le géomorphologue sait trop bien que la marée, déjà extrêmement haute bien avant l'heure, fera des ravages.

Le géomorphologue Christian Fraser, photographié sur les berges du parc municipal de la Pointe-Verte, à Maria. Ce secteur a été grandement touché par les événements de décembre 2010, qui ont été surnommés par les différents médias « les grandes marées ».



Ce matin-là, le Marien d'adoption quitte son domicile de la route de Saint-Jules afin de prendre la direction de Gaspé, où il est attendu pour effectuer différents relevés sur le terrain. « J'ai vu, à l'œil, au loin, la hauteur de l'eau. Il était 11 h, midi. Je savais que la marée haute était prévue à 15 h 30, qu'il y avait encore au moins trois heures de marée montante qui s'en venaient. Je suis retourné chez nous, j'ai appelé le collègue que je devais aller rejoindre. Je lui ai dit de s'en venir tout de suite », raconte-t-il.

Celui qui gardera en mémoire chaque minute de cette journée se lance alors à pieds joints dans une opération de sensibilisation dans le secteur qui sera le plus durement touché; il y croise, chemin faisant, le directeur de l'urbanisme de l'époque, Serge Normandeau. Convaincant, M. Fraser recommande vivement au fonctionnaire municipal de faire évacuer les lieux. « Il me croyait plus ou moins », se rappelle le principal intéressé en riant. Les différentes mesures de sécurité publique se mettent rapidement en branle et les heures suivantes donneront raison au chercheur. Le reste appartient à l'histoire : 3 commerces et 37 résidences seront inondés, dont une devra être complètement démolie et deux autres, démenagées.

Assis à la table d'un restaurant de la municipalité, 10 ans plus tard, l'homme désormais âgé de 46 ans laisse son regard errer en direction de la mer. L'expert originaire de Cap-Rouge relate au *GRAFFICI* ces tempêtes historiques, des étoiles dans les yeux. Non pas parce qu'elles lui rappellent de bons souvenirs, mais plutôt parce qu'il est un réel passionné des côtes et de leur histoire. « C'est la compréhension du paysage que j'aime, pas



juste la côte ou l'érosion. Toutes les formes de relief m'attirent. Une chose que j'aime faire, c'est d'imaginer à quoi ça ressemblerait, ici, à la fin de la glaciation il y a 12 500 ans et comment ça va être dans le futur», confie-t-il.

Ce n'est pas un coup de chance si Christian Fraser a prédit avec une avance de quelques heures les déferlements de décembre 2010. Son parcours et ses vastes connaissances lui permettent de comprendre ce qui échappe à beaucoup d'autres. Et il sait pertinemment bien que cet épisode marquant, «survenu en raison d'une pression barométrique très basse jumelée à de forts vents de l'est en conjonction avec une marée haute», n'est qu'un début.

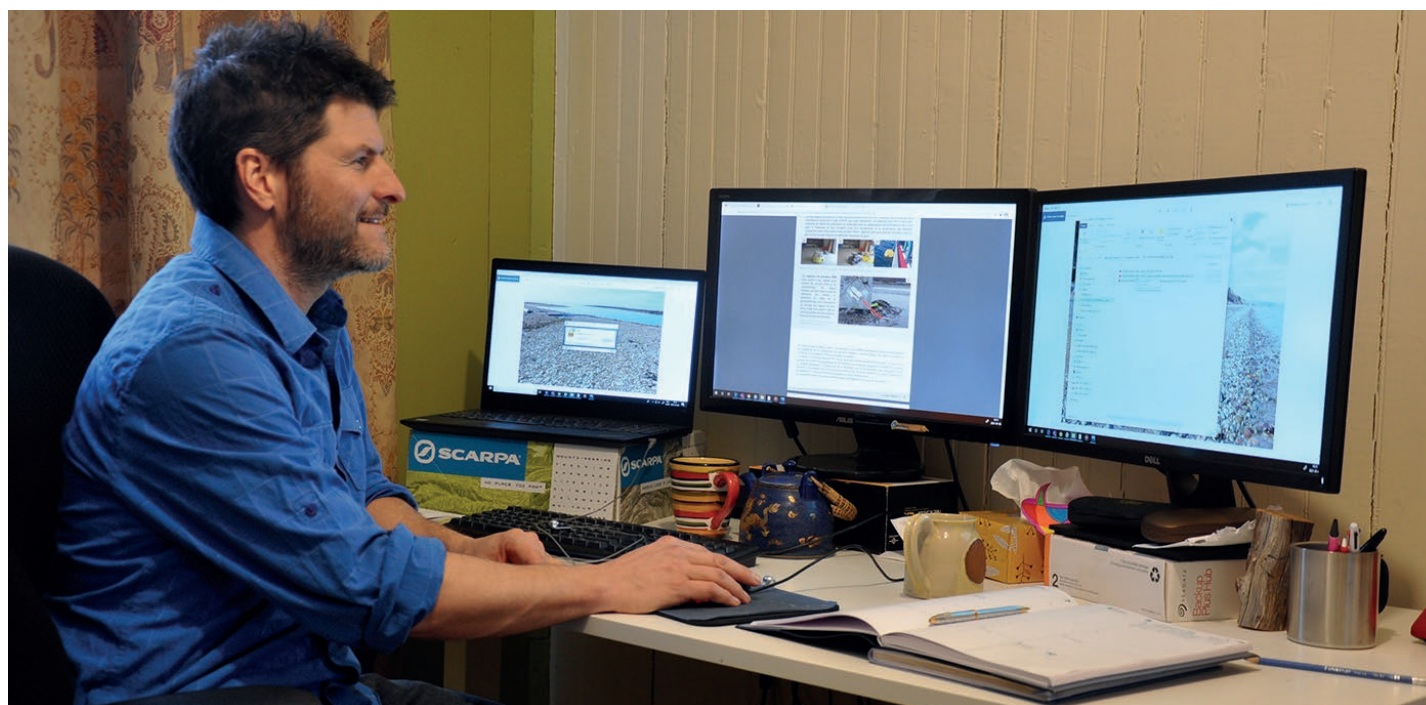
«Ça va se reproduire, d'abord avec les mêmes types de météo. Mais probablement que dans 30, 40, 50 ans, on va atteindre le même niveau d'eau, mais avec des conditions moins fortes. [...] Le niveau marin monte, et il monte vite. Présentement, ce n'est pas pareil partout, mais selon nos calculs, c'est autour de quatre millimètres par année», souligne celui qui a photographié les berges sous toutes leurs coutures et pris d'innombrables mesures le jour même et le lendemain des événements.

La cartographie qui a pu être tirée de la tempête de 2010 grâce à son travail et à celui de ses collègues demeure encore utile à ce jour. «À défaut de pouvoir prédire précisément où sera le niveau de l'eau dans 30 ans, on peut au moins, par exemple, prévoir les résultats et les inondations entraînées par un événement d'une telle ampleur combiné à un niveau marin X», illustre-t-il.

La science au service du concret

Christian Fraser se découvre une passion dès l'adolescence pour la géographie, notamment grâce à ses professeurs des troisième et cinquième secondaire, Jean et Daniel. «Ils m'ont fait triper sur la géo! J'ai suivi tous les cours d'option en géo au Cégep Garneau, à Québec. C'était clair que j'irais en géo à l'université», se souvient-il, pensif. Il décroche effectivement un baccalauréat dans cette discipline à l'Université de Sherbrooke et effectuera ensuite une maîtrise en océanographie à l'Institut des sciences de la mer de Rimouski. S'il participe à des missions visant à étudier les fonds marins, son intérêt se portera rapidement sur les côtes; l'étudiant se spécialisera sans surprise en géomorphologie du littoral.

Alors qu'il débarque sur la péninsule en 2002 après plusieurs années passées dans les Maritimes, le Néo-Gaspésien travaille d'abord dans le milieu de la concertation. Après avoir assuré des charges de cours pour le compte de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), il



Depuis deux ans, Christian Fraser a délaissé le terrain pour se consacrer à la coordination, avec sa collègue Susan Drejza, du projet Résilience côtière. On l'aperçoit, ici, à son poste de travail, aménagé dans son domicile de Maria.

intègre la très vaste équipe du Laboratoire de dynamique et de gestion intégrée des zones côtières en 2006. Financé pour ce faire par le gouvernement du Québec, le laboratoire mène différentes études permettant de mieux faire comprendre aux décideurs les différents phénomènes, et ce, dans le but d'optimiser leur gestion des côtes.

Depuis, le professionnel de recherche a été impliqué dans de nombreux projets relatifs à la problématique de l'érosion côtière en Gaspésie, aux Îles-de-la-Madeleine et sur la Côte-Nord; il s'impose au fil des ans comme un expert, ainsi que comme l'un des vulgarisateurs phares en la matière dans l'Est-du-Québec. La cueillette de données, leur analyse, leur interprétation et les conclusions publiées dans des revues scientifiques ou des rapports d'études sont de multiples étapes qui servent toutes, à ses yeux, une cause qui lui tient particulièrement à cœur: démocratiser l'information et la mettre au service des meilleures décisions, que ce soit en matière de préservation ou de développement.

«Ici, je travaille concrètement dans l'analyse de risques; il y a beaucoup de monde qui vit sur le bord de la mer, le ministère des Transports est présent et il y a les écosystèmes qui mangent des volées. Ça m'interpelle beaucoup de travailler à la science et de faire en sorte qu'elle soit directement utile», explique-il, tout sourire.

Votre environnement de travail: la source de votre inconfort?

Les maux de tête, douleurs au cou, la sécheresse oculaire et la fatigue visuelle peuvent tous être des symptômes liés à votre environnement de travail.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre professionnel de la vue.

OPTO
RÉSEAU

EN VUE GASPÉ
8-A, rue de la Cathédrale
418.368.2122

Dr Louis Thibault
Dre Lucie Tremblay
Optométristes



Un nouvel outil de gestion

Depuis environ deux ans, l'homme de terrain revêt surtout des habits de gestionnaire; avec sa collègue Susan Drejza, il coordonne le projet Résilience côtière, lancé en 2017 par l'UQAR. L'un des volets de cette vaste initiative, le Système intégré de gestion de l'environnement côtier (SIGEC), vise à répondre aux besoins exprimés par les 24 MRC et les 121 municipalités touchées par les différents enjeux du littoral. Il s'agit, ni plus ni moins, d'une plateforme Web de cartographie interactive.

« C'est comme un Google Earth, mais appliqué à la côte, sur lequel toutes nos données vont se retrouver. C'est assez *user friendly* (convivial), mais ce n'est pas qu'une plateforme de consultation, ça en est aussi une d'analyse. On peut, par exemple, zoomer sur la zone de Maria, sélectionner des données, faire une moyenne de recul de côtes », énumère-t-il. Le projet, qui sera officiellement lancé en mars, a été divisé en 12 chantiers; une trentaine de personnes y œuvrent activement.

Ultimement, le professionnel est convaincu que l'outil, dont une partie sera accessible au grand public, pourra significativement simplifier la vie des gouvernements et



Le travail effectué par Christian Fraser et son équipe pendant et après la tempête du 6 décembre 2010 a permis de dresser une cartographie qui sert encore, à ce jour, de référence.

des administrations municipales, lorsque confrontés à des choix qui peuvent s'avérer épineux. « Par exemple, si un entrepreneur local a une bonne idée pour un projet à développer à un endroit, il va se demander si c'est dans un secteur à risque, s'il va y avoir des problèmes à cet endroit-là dans 10, 20 ou 30 ans, s'il devrait y investir. C'est majeur, pour faire des choix! Il pourrait suffire, par exemple, d'implanter un projet 50 mètres plus haut dans les terres pour n'avoir aucun problème d'ici 200 ans », illustre-t-il.

Le SIGEC résultera d'un véritable travail de moine et couvrira quelque 4000 kilomètres de côtes : des côtes que Christian Fraser a, au cours de sa carrière, marchées, examinées et même photographiées, du haut des airs... de la porte ouverte d'un hélicoptère en marche! Aujourd'hui papa de trois enfants, le professionnel de recherche parcourt beaucoup moins qu'avant les berges du Québec en quête de réponses et de données. En effet, il se dédie désormais à sa mission professionnelle plus souvent qu'autrement de son bureau, au deuxième étage de la résidence familiale. N'empêche, il ne suffit que de quelques minutes passées avec Christian Fraser pour comprendre qu'on peut sortir l'expert du terrain... mais pas le terrain de l'expert.

Photo : Roxanne Langlois

Le transport adapté et collectif en temps de COVID-19, UN SERVICE ESSENTIEL

- Services maintenus en respectant les normes de la santé publique
- Bureaux fermés, service téléphonique en fonction
- Port du masque obligatoire

Consultez l'horaire des trajets en ligne ou contactez-nous par téléphone!

www.regim.info | 1 877 521-0841

RÉGIM Tu me transportes!
RÉGIE INTERMUNICIPALE DE TRANSPORT GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Un projet d'entreprise à financer?

Entrepreneures, nous sommes là.

Rachelle Séguin et Andrea Gomez
OMY laboratoires

femmessor
financement + accompagnement

20 000 \$* à 150 000 \$
PRÊTS CONVENTIONNELS

Démarrage | Croissance
Acquisition | Relève

PARTOUT AU QUÉBEC
1 844 523-7767 | femmessor.com

* Possibilité de 10 000 \$ pour certaines régions

PARTENAIRES

Canada Québec

FONDS POUR LES FEMMES ENTREPRENEURES
FQ
SCRIPTÉ EN COMMANDITE



Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus.

- ✱ Maintenons la distanciation physique
- ✱ Portons le masque
- ✱ Lavons-nous les mains régulièrement
- ✱ Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- ✱ En cas de symptômes, passons le test rapidement
- ✱ Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545



Démographie : des résultats probants pour continuer le travail

CARLETON-SUR-MER | Il y a quelques années, lors de l'émission *Tout le monde en parle*, des invités débattaient sur la vie en région comparativement à la vie à Montréal, et certains d'entre eux penchaient pour la ruralité. L'animateur Guy A. Lepage, un urbain bien affirmé, intervint pour signifier que l'attrait de la ville était incontournable.

En ce sens, il demanda aux gens de l'assistance n'étant pas nés à Montréal, de lever la main. Elles et ils étaient majoritaires. Il en conclut que son point était prouvé : Montréal constituait un aimant inexorable pour bon nombre de gens venant du reste du Québec. Il était normal de s'y établir.

Si Guy A. Lepage avait poussé l'exercice jusqu'au bout, il aurait demandé à l'assistance : qui fuirait Montréal dans un avenir prochain s'il le pouvait? On peut croire que la proportion favorable aurait été forte.

Les récentes données de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) sur les flux migratoires interrégionaux démontrent qu'une proportion grandissante de Montréalais a son voyage de l'urbanité. Montréal a perdu, au net, 35 931 personnes entre le 1^{er} juillet 2019 et le 30 juin 2020. C'est beaucoup plus que les légères pertes des dernières années, pertes suivies traditionnellement de gains.

De plus, les effets de la pandémie de COVID-19 étaient encore limités sur les volontés de déménagement en juin. L'effet rébarbatif de la cité s'est probablement intensifié lors des six derniers mois de 2020, période pour laquelle les statistiques ne sont pas encore compilées, et en ce début de 2021.

En milieu rural, la région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine est, toutes proportions gardées, la grande gagnante de la mi-2019 à la mi-2020. Avec un gain de 681 personnes comme solde migratoire interrégional québécois, la péninsule et l'archipel ont ainsi attiré bien plus qu'ils ont perdu. Lors de l'année précédente, notre solde positif s'était établi à 131 personnes.

La période comprise entre juillet 2019 et juin 2020 est d'autant plus révélatrice que le Bas-Saint-Laurent a gagné 719 personnes, mais avec une population deux fois plus importante que la nôtre. Seules les Laurentides, Lanaudière et la Mauricie, situées beaucoup plus près des gens susceptibles de vouloir fuir Montréal, ont fait mieux que la Gaspésie. En Mauricie, le taux net d'arrivées, c'est-à-dire le solde migratoire divisé par la population totale, a été de 0,75 %, comparativement à 0,74 % pour la Gaspésie et les Îles. On appelle ça proche.

Les 681 personnes de plus dans notre région ne constituent pas un solde démographique net, les décès y étant encore plus nombreux que les naissances. Selon la projection de l'ISQ, la population de la région aura gagné 287 personnes en 2020. On n'avait pas vu un gain net de population depuis des décennies en Gaspésie et aux Îles.

Il est clair qu'un tel revirement se prépare depuis des années. Le solde migratoire a d'abord commencé à être positif vers le milieu des années 2000, chez les 25 à 35 ans. Il y a eu des années plus difficiles, comme en 2015-2016, essentiellement quand le gouvernement de Philippe Couillard, prônant l'austérité, a décidé de couper 95 %, oui, 95 %, puis 50 % du budget annuel de la Stratégie Vivre en Gaspésie, l'un des organismes s'occupant du recrutement de nouveaux citoyens pour la région.

Il est permis de se demander où nous serions rendus sans cette jambette, sans ce manque saisissant de vision et de cohérence. Comment le Parti libéral du Québec espérait-il être reçu lors de la campagne électorale de 2018 en déclarant que sa priorité était ... notre déficit démographique?

Le combat pour renverser des décennies de pertes n'est pas encore gagné, mais les efforts titanesques déployés depuis la création en 1993 de Place aux jeunes, notamment, sont très encourageants.

Il y a des décennies que la Gaspésie et tant d'autres régions sont perçues à peu près uniquement par les mandarins du pouvoir comme des réservoirs de ressources et de main-d'œuvre. Trop de ces mandarins, placés à des postes-clés du processus décisionnel québécois, ne misent que sur la théorie des pôles de croissance depuis les années 1950.

Ces hauts fonctionnaires comptent essentiellement sur l'effet de ruissellement, la théorie statuant que si les grandes villes sont prospères, les régions le seront miraculeusement, la richesse s'étendant par capillarité, comme l'eau sur du tissu. On a trop longtemps, et on le fait encore, compté sur cette absurdité.

Développer les régions demande des

mesures adaptées à leur réalité et un brin de patience. Ça exclut souvent le syndrome du mégaprojet, le cataplasme généralement adopté par les politiciens et leurs mandarins. Ça se fait en consultant les gens en place. Là aussi, le gouvernement Couillard nous a fait reculer en abolissant l'essentiel des organismes de concertation et de développement.

Il est difficile de secouer de vieilles habitudes. La théorie des pôles moteurs a été appliquée un peu partout dans le monde. Mais quel monde voulons-nous? Celui qui, bêtement, répète les erreurs des dernières générations, qui reproduit le modèle du poulailler, ce à quoi ressemblent presque toutes les grandes villes, celui qui perpétue le désastre écologique actuel, ou celui qui ouvre la porte à un développement égalitaire, à un équilibre entre la ruralité et l'urbanité?

On fait les suiveux, au Québec, ou on innove?

On ne veut pas dépeindre Montréal et Québec comme des enfers. Les villes représenteront toujours un attrait pour une partie de la population. Il s'agit essentiellement de doter les régions rurales d'outils d'attraction égaux. Les villes y gagneront aussi.

Améliorer l'accessibilité au logement, augmenter le nombre de places en garderie et régler les questions de transport interrégional, en ramenant le train de passagers et de marchandises plus vite à Gaspé, et en rendant les tarifs aériens abordables, constituent les priorités pour que la Gaspésie et les Îles poursuivent une progression constante.

Si le gouvernement québécois est sincère dans son appui à notre développement, il doit bouger sur ces trois enjeux, et inciter le gouvernement fédéral à y participer de façon mieux ciblée.

Le premier ministre François Legault dit être un homme de résultats, et il exprime de l'impatience quand ils tardent à venir. Il dispose d'une chance en or d'obtenir des résultats probants en Gaspésie en réglant le logement, les garderies et le transport. Ça se fait ailleurs, si son équipe a besoin d'exemples pour comprendre.

L'ÉQUIPE DE GRAFFICI

L'INCONTOURNABLE EN GASPÉSIE

COORDONNATRICE

Nadia Leblond
direction@graffici.ca

GESTION DE CONTENU ET RÉVISION

Roxanne Langlois et Gilles Gagné

PUBLICITÉ ET MARKETING

Sophie I. Gagnon
publicite@graffici.ca

ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Nadia Leblond, administration@graffici.ca

GRAPHISTE

Andréanne Martin Di Vergilio,
andreanne.dv.martin@gmail.com

PHOTOGRAPHIE DE LA UNE

Hugues Deglaire

ÉDITORIALISTE

Gilles Gagné

JOURNALISTES

Olivier Béland-Côté, Gilles Gagné, Roxanne Langlois
Nelson Sergerie et Simon Carmichael.

CHRONIQUEUSE

Roxanne Langlois

MERCI AUX COLLABORATEURS BÉNÉVOLES

ÉQUIPE DE CORRECTION

Liane Allard, Mimi Allard, Valérie Allard, Victoire Arbour, Yvon Arseneault, Marie Bernard, Marlyne Cyr, Reine Degarie, Michelle Landry, André Mathieu, Donna Murphy et Patricia Poulin.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Geneviève Gélinas (présidente), Pascal Alain, Simon Bujold, Marie Bernard, Gilles Gagné, Camille Leduc, Laurie Murphy et Francine Poirier (administrateurs).

POUR DEVENIR MEMBRE OU S'ABONNER :

418 368-7575

ou visitez
graffici.ca/boutique

Remerciements



Québec



CARLETON-SUR-MER | À 24 ans, j'avais plein d'ambition et une pas pire tête sur les épaules. Mais parce que j'avais des diplômes, j'avais aussi.... 44 000 \$ de dettes. Et quelques poussières qui, à ce stade, ne comptent plus vraiment.

Je n'avais pas d'épargnes, encore moins de REER, juste une vieille Hyundai Accent 1999 que l'on m'avait donnée et que je gazais à coups de 10 \$; j'implorais d'ailleurs les divinités de la mécanique automobile de bien vouloir me prémunir des factures exorbitantes.

C'est ainsi que je fis mon entrée fracassante dans le monde adulte : endettée jusqu'aux yeux. Tout ce que je possédais était dans le moins. Sauf mes connaissances, celles que je n'aurais jamais pu m'offrir sans les prêts et bourses de notre bon gouvernement et le coup de pouce d'autres créanciers. Mais malheureusement, les crédits universitaires ne payent pas le montant minimal à rembourser sur une carte de crédit « loadée comme un gun ».

J'avais confiance qu'avec une première vraie job, j'arriverais à me sortir la tête hors de l'eau. J'avais attrapé au vol cette fausse certitude selon laquelle en allant à l'université, je gagnerais beaucoup mieux ma vie que la moyenne des ours. Or, le salaire annuel assorti à mon tout premier vrai poste de journaliste me permettait à peine de joindre les deux bouts. Et quand je dis « à peine », c'est générique.

Après un délai de grâce d'un an suivant la fin de mes études et pendant lequel mon problème n'a fait que se creuser jusqu'en Chine, je me suis fait définitivement mettre

K.O. par mes créanciers. C'est le souvenir que j'en garde tellement c'était violent. Mon baromètre de stress était au top. Comme personne n'évoque jamais ce sujet épineux, j'avais l'impression d'être la seule personne au monde à être constamment sur la corde raide, à toujours vivre sur son dernier cinq piastres, à calculer son argent 100 fois par jour, parfois au sou près, jusqu'à s'en étourdir. Mais le pire, c'était la honte. Je me demandais comment une personne minimalement intelligente avait fait pour se foutre dans un tel merdier. J'avais vu le solde grimper avec les années, mais je n'en avais compris l'ampleur que lorsque ce fut le temps de le payer. Et j'en étais incapable, même en me serrant la ceinture à double tour.

Au bout du rouleau, je suis allée pleurer ma vie dans le bureau d'un conseiller financier qui m'a tendu une boîte de mouchoirs et qui m'a fait rire. Je retiens une phrase de cette rencontre : « Roxanne, c'est juste de l'argent. » Cette phrase, aussi banale soit-elle, a changé ma vie. Tellement, que quelques années après ma conciliation de dettes, après évidemment avoir suivi ses conseils à la lettre et opéré d'importants changements dans mon quotidien ainsi que dans mon budget, le même conseiller me faisait signer ma première hypothèque. On ne parle évidemment pas d'un

château, mais quand même : moi qui ne serais que difficilement parvenue à me faire financer un lave-vaisselle en 2012, j'achetais, quatre-cinq ans plus tard, ma propre petite maison.

Si j'ose aborder ce sujet si tabou, celui qui fait grincer tellement de dents, celui qui te met mal à l'aise en ce moment, ce n'est pas parce que j'aime crier mes déboires passés sur tous les toits. Je te le dis noir sur blanc à 38 000 copies imprimées parce que je veux que tu retiennes bien ceci : tu n'es pas le rouge de ton compte en banque, le bruit qu'a fait ton dernier chèque en rebondissant, ni l'insuffisance de tes fonds. Des erreurs, des malchances, des problèmes, tout le monde en a eu ou finira par en avoir. D'ailleurs, s'il n'y a qu'une seule chose à retenir de la pandémie de COVID-19, c'est sans doute que personne n'est complètement à l'abri.

Peut-être que ton année 2020 a été un fiasco financier; ce serait bien loin d'être surprenant. Peut-être que tu crains ton prochain rapport d'impôts parce que tu n'es pas parvenu(e) à mettre un peu de ta PCU de côté. Peut-être que tu t'es endetté(e) pour offrir un Noël à tes enfants ou que ton entreprise en arrache. Peut-être que tu t'apprêtes à déclarer faillite, aussi. Je ne vais pas faire semblant que ce n'est pas grave, je sais combien l'argent peut prendre toute la place quand on n'en a pas.

Ce que je veux te dire, c'est que, quelle que

soit la raison qui fait que tu as maintenant cette boule de trois tonnes au fond de l'estomac et des soucis qui ne veulent pas dormir le soir, tu as encore le choix de te faire le plus beau des cadeaux. Peu importe les chiffres devant le moins, s'ils te font la vie dure, demande de l'aide.

Il y a une tonne de professionnels, d'organismes et de services qui ne demandent que ça, t'aider à voir clair et à trouver des solutions. Ils te le diront tous : il y a moyen de faire tourner même le plus imposant des paquebots quand on fait les bonnes manœuvres. Et le plus tôt restera toujours le mieux. Pile sur ton orgueil, tire sur le band-aid, offre-toi ce luxe de ne pas t'inquiéter chaque fois que tu tends ta carte à une caissière.

Bon! Je te laisse. Il faut que j'aille gérer ma fortune (payer mes comptes). C'est l'expression que j'ai adoptée quand j'ai fait de ma santé financière un jeu et que j'ai commencé à en rire au lieu d'en pleurer. Quand je suis parvenue à escalader, tranquillement, mais sûrement, le Kilimandjaro de la colonne « passif » qui s'était amoncelé dans mon compte en banque.

Ah, en passant! Ne va pas croire que je suis devenue riche, c'est loin d'être le cas. Mais maintenant, je suis capable de parler de mes problèmes au passé. Et si j'ai pu y arriver, crois-moi, tu peux le faire aussi.

LES SERVICES FINANCIERS **Richer Morin**

ASSURANCE

- HYPOTHÉCAIRE
- VIE INDIVIDUELLE
- INVALIDITÉ
- MALADIE GRAVE
- ASSURANCE COLLECTIVE

ÉPARGNE

- CELI
- REER
- REEE
- FOND DE PLACEMENT

172, BOULEVARD PERRON EST
NEW RICHMOND (QUÉBEC) G0C 2B0

TÉL: 418 392-6653

martin.leblanc@agc.ia.ca



Le caribou, au-delà des chiffres

GASPÉ | Si les causes du déclin démographique du caribou gaspésien sont désormais évidentes, la mise en œuvre des mesures de rétablissement l'est beaucoup moins. Le redressement de la harde, essentiellement tributaire de la qualité de son habitat, implique nombre d'acteurs aux intérêts souvent divergents. De part et d'autre, le caribou s'efface derrière les données servant à soutenir les points de vue. Mais au fond, peu de gens peuvent se targuer de l'avoir un jour fréquenté. *GRAFFICI* brosse ici le portrait de l'emblématique cervidé à travers le regard d'une citoyenne engagée, d'un photographe de nature sauvage et d'une chercheuse universitaire.



L'écologiste

« C'est en fréquentant le territoire que j'ai appris à connaître l'espèce et rapidement, c'est devenu évident que c'était un emblème de ce qui est sauvage dans la Gaspésie », lance d'entrée de jeu Margaret Kraenzel, enseignante au Cégep de Matane et co-porte-parole du Comité de protection des monts Chic-Chocs. « Pour moi, le caribou, c'est aussi étroitement lié aux vieilles forêts. »

Ces vieilles forêts, elles sont au cœur de l'implication de la biologiste de formation originaire de Gaspé. En 2007, une poignée de randonneurs s'associe afin que soit désignée aire protégée la partie ouest des monts Chic-Chocs, située dans la Réserve faunique de Matane. La partie est, qu'intègre le parc national de la Gaspésie, est déjà légalement protégée.

« Le Sentier International des Appalaches a rendu plus accessibles ces montagnes-là et on se rendait compte, avec le passage du temps, qu'il y avait de plus en plus de coupes en haute altitude qu'on ne trouvait pas durables, explique Margaret Kraenzel. On s'est dit qu'il fallait protéger ces territoires. »

Parmi les espèces touchées par l'exploitation forestière menée dans la réserve faunique se retrouve le caribou. D'abord, parce que le cervidé se nourrit en hiver de lichens arboricoles, flore associée aux vieux peuplements, et que c'est dans ces forêts qu'il trouve refuge. Ensuite, parce que la modification du paysage forestier profite à d'autres espèces. « Les chemins forestiers et les coupes rendent plus accessible le territoire aux prédateurs », explique la biologiste. « Ceux-ci s'attaquent aux faons et on sait que c'est le plus gros problème pour le recrutement [nombre de nouveaux-nés qui survivront jusqu'à l'année suivante] de la population », ajoute-t-elle.

En décembre dernier, le gouvernement du Québec a annoncé que les monts Chic-Chocs étaient de la liste des nouvelles aires protégées. Sur une superficie d'un peu plus de 200 kilomètres carrés (km²), ceux-ci seront exempts de toute activité industrielle. Certes, le comité visait plutôt une aire de 400 km², mais cette modification permettra de réduire les perturbations dans l'aire de répartition du caribou. « La protection de l'habitat, c'est vraiment l'action la plus efficace pour cette espèce-là, dénote Margaret Kraenzel. Ça prend absolument une zone tampon tout autour de l'habitat qu'on sait essentiel pour la reproduction. Mais il ne faut pas perdre de vue que cet animal-là est capable de vivre en basses-terres et qu'il y vivait il n'y a pas longtemps. »



Ce caribou mâle, qui a déjà perdu ses bois, a été rencontré en janvier dans le sentier du Lac aux Américains, dans le Parc de la Gaspésie.



Le photographe

Mont Jacques-Cartier. Septembre. Hugues Deglaire observe aux jumelles une quinzaine d'individus lorsqu'un aigle royal, surgissant de nulle part, commence à tourner au-dessus de la harde. Symboliquement, le mâle, après s'être rendu compte de la présence du rapace, se met à donner des coups de tête vers le ciel comme pour lui signifier de ne pas s'approcher davantage. « Je me rappellerai toujours de ce moment, expose le photographe nature et ancien guide naturaliste au Parc national de la Gaspésie. Ce sont des rencontres magiques avec un animal qui esthétiquement est magnifique avec ses bois et ses grosses pattes pour la neige », rajoute celui qui, jusqu'à tout récemment, était établi à Gaspé.

Bien que cette rencontre avec le caribou demeure marquante encore aujourd'hui, ce n'est certes pas la première, ni la dernière. C'est en Laponie, en 2004, qu'il croise pour la première fois la route des rennes (nom du caribou sur le continent européen), puis au Yukon, où à cette occasion, la prolifique harde Porcupine (218 000 têtes) s'offre à lui. « C'est un animal qui s'est imposé à moi, avec tout ce que j'ai fait dans la vie, indique Hugues Deglaire. J'ai toujours adoré la nordicité, les grands espaces, ce côté nomade et insaisissable des caribous, aussi. »

C'est au moment où il combine l'emploi de guide naturaliste, à cet à-côté qu'est alors la photographie, que Hugues Deglaire parvient à résoudre ce caractère insaisissable du caribou montagnard. « Souvent, je partais à 4 h du matin et à 6 h, au lever du soleil, j'étais en haut de la montagne, et si j'avais de la chance, je pouvais les observer pendant quelques heures avant mon quart de travail, expose-t-il. Ce sont des animaux très attachants qui, naturellement, ne sont pas farouches. On se sent faire partie de la nature avec eux. »

Amoureux de l'espèce et particulièrement des individus qu'il côtoie en forêt, l'homme ne se fait toutefois pas d'illusion : la harde de la Gaspésie est dans un piètre état. Le dernier inventaire, réalisé à l'automne 2019 et à l'hiver 2020, fait état d'une quarantaine de caribous. « C'est une population qui n'est plus adaptée au milieu qu'on lui sert et qui est très peu adaptable à des changements aussi rapides, explique-t-il. Dans le sens où le caribou, c'est une espèce nordique qui est capable de résister à des conditions comme peu d'animaux peuvent, mais du coup, il s'est hautement spécialisé », conclut-il.



Ce caribou revêtant son pelage blanc de printemps a été photographié dans les montagnes McGerrigle.

Estimation du nombre total d'individus de la population de caribous de la Gaspésie

1950
entre 700 et 1500 caribous

1983*

223 caribous

*(année de création du programme d'inventaire aérien annuel)

2003

131 caribous

2007

189 caribous

2013

104 caribous

2017

75 caribous

2019

40 caribous

Source : Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.



La chercheuse

Originaire de Matane, Fanie Pelletier est professeure en biologie à l'Université de Sherbrooke. Son expertise : les grands mammifères et l'effet de l'activité humaine sur les populations sauvages. « Je vais dans le parc de la Gaspésie depuis longtemps, alors quand j'ai eu l'opportunité de collaborer à ces travaux-là [sur le caribou de la Gaspésie], ça m'intéressait personnellement », dévoile la biologiste.

L'une de ces études, dont les résultats ont été publiés en 2018, cherchait à déterminer la structure génétique des troupeaux du Parc de la Gaspésie. « C'est une question importante, sachant que si c'est un grand groupe, on peut le gérer comme une population, mais dans ce cas-ci ce sont deux sous-groupes, explique Mme Pelletier. Donc, ça amplifie les effets de petite taille de population. »

Les données analysées démontrent en effet que les caribous gaspésien se sont scindés en deux groupes génétiquement différents, ceux des monts Logan et Albert d'un côté, ceux du mont McGerrigle, de l'autre. Autrement dit, les individus de ces deux sous-groupes ne se reproduisent pas entre eux, réduisant le nombre de naissances possibles.

Une seconde étude, celle-là publiée l'an dernier, a évalué le lien entre l'habitat, les prédateurs et la présence d'autres proies dans le recrutement du caribou. Dirigée par Martin-Hugues St-Laurent, professeur à l'Université du Québec à Rimouski et spécialiste de la harde gaspésienne, l'étude démontre que les jeunes forêts induites par les coupes forestières favorisent la population d'orignaux, qui à son tour bénéficie aux populations de coyotes et d'ours noir. Ces deux prédateurs sont responsables du faible taux de survie des faons, l'une des principales causes du déclin du caribou montagnard de la Gaspésie.

Au-delà de l'enjeu régional que constitue le déclin de la harde, Fanie Pelletier soutient que le redressement du caribou gaspésien doit être jugé sous l'angle de la diversité biologique. « La question plus large c'est : est-ce qu'on devrait favoriser le maintien de la biodiversité ? À mon avis, oui, affirme-t-elle. Le caribou est une espèce associée aux écosystèmes non dérangés. Il faut protéger les écosystèmes représentatifs de ces espèces-là parce que, sinon, on va en perdre plus qu'une. »



Plusieurs mythes persistent sur les véhicules électriques : autonomie, durée de vie, pollution causée par les batteries, interminable liste d'attente chez le concessionnaire, etc. Mais de plus en plus de Gaspésiens choisissent de devenir électromobiliste pour plusieurs raisons. **GRAFFICI** explore ce mode de transport qui gagne en popularité.

La distance ne compte plus vraiment

GASPÉ | L'autonomie des véhicules électriques a cru de façon exponentielle en moins de 10 ans. Le virage amorcé par Québec en 2012 avec l'électrification des transports mènera à des changements profonds dès 2035.



Daniel Breton a été « le père » de l'électrification des transports au Québec sous le gouvernement Marois, entre 2012 et 2014.

Des mythes tenaces

Autonomie des batteries, prix trop élevé, l'hiver : ces questions qui étaient d'actualité il y a 20 ans sont encore posées aujourd'hui. « Et il y a des nouveaux mythes qui apparaissent, comme les véhicules électriques qui sont plus polluants que les véhicules à essence. C'est complètement faux. Les *fakes news*, ce n'est pas ça qui manque! » Il s'en désolé : « Je suis toujours un peu déçu qu'après toutes ces années à donner de l'information crédible et appuyée par des faits scientifiques, il y a des gens qui persistent à répéter de telles faussetés. »

Aujourd'hui, la garantie minimum de la batterie est de 160 000 km ou 8 à 10 ans. « Il y a fort peu de véhicules à essence qui ont des garanties aussi généreuses », note-t-il. L'autonomie moyenne était, il y a 9 ans, de 110 kilomètres; en 2016, elle était de 150 kilomètres. En 2021, on parle de 400 kilomètres. « Et on prévoit que d'ici 2024, ça va jouer entre 600 et 1000 kilomètres. L'autonomie a augmenté exponentiellement depuis 2012. » Et le temps de recharge diminue : une recharge de 300 à 400 kilomètres peut prendre moins d'une demi-heure. « Et là aussi, ça va aller en s'accélération. »

Une Gaspésie bien servie

Daniel Breton constate que la région est bien pourvue en bornes. « La Gaspésie ne réalise pas à quel point elle est gâtée », lance-t-il. D'ailleurs, selon le site PlugShare.com, la région compte quelque 125 bornes de toutes sortes : autant celles du Circuit électrique, que Flo [un réseau pancanadien] ou autres. « C'est beaucoup plus facile de se promener que ce l'était il y a trois, quatre ans. En 2020, quand je me suis promené en Gaspésie, j'ai découvert des sites de villégiature, des hôtels ou des restaurants où non seulement la recharge était offerte, mais elle était gratuite. J'ai fait 3000 kilomètres et ça ne m'a coûté que 17 \$! »

La pollution, essence versus électrique

Les choses évoluent rapidement, sur tous les aspects de la production de véhicules. « Par exemple, entre 2013 et 2019, les émissions de gaz à effet de serre servant à la fabrication des batteries ont diminué de 60 % par kilowattheure (kWh). Si tu as une Nissan Leaf 2013 avec une batterie de 24 kWh, elle est plus polluante qu'une 2020, qui a une batterie deux fois plus

grosse. Les modes de production se raffinent. Et on prévoit une autre diminution de 60 % d'ici 2026 et on va recycler 95 % des composantes des batteries de véhicules électriques », explique le spécialiste.

Questionné par **GRAFFICI** quant aux terres rares [métaux utilisés dans les produits de haute technologie], Daniel Breton a aimé : « Il y a zéro terre rare dans les batteries des véhicules électriques! Il y a, par contre, des terres rares dans tous les systèmes antipollution des véhicules à essence. »

La distance n'a plus d'importance

Avec une autonomie croissante, l'enjeu de la distance perd de son importance. Comme 9 Canadiens sur 10 parcourent moins de 60 kilomètres par jour, c'est un faux débat, selon Daniel Breton. « Le vrai calcul, c'est ça. Si tu parcoures mettons 200 kilomètres par jour - ce qui est énorme - tu peux t'acheter un véhicule électrique sans aucun problème. À la limite, si les gens ont des réticences, il y a toujours les véhicules hybrides rechargeables avec lesquels tu auras 50 kilomètres à 100 % propulsion électrique et par la suite, le moteur à essence va embarquer. »



Selon le site PlugShare.com, il y a 125 bornes électriques installées tout autour de la Gaspésie, de Sainte-Flavie à Sainte-Flavie. Tesla prévoit installer des Superchargeurs cette année dans la région : Gaspé aurait la première borne au 2^e trimestre, alors que Sainte-Anne-des-Monts, Paspébiac et Campbellton, au Nouveau-Brunswick, recevraient des bornes au cours de l'été. Sur la page Web de Tesla, on précise que le plan pourrait changer.



Des véhicules plus disponibles

NEW RICHMOND | Dans un passé pas si lointain, il fallait s'inscrire sur une liste d'attente et faire preuve de patience pour devenir électromobiliste. Les délais pouvaient aller de 6 à 18 mois ! Mais ce n'est plus le cas.

Chez Gaspésie Hyundai de Bonaventure, il y avait sept Kona électriques en inventaire au moment d'écrire ces lignes. « Il y a de la demande régulière », confirme la directrice adjointe de la concession, Isabelle Bélanger. Auparavant, la liste d'attente était de 12 mois. « Les gens sont quand même heureux de ce virage-là », dit-elle.

Le phénomène est constaté aussi chez Volkswagen et Kia New Richmond. Les ventes de la Golf électrique ont représenté 4,6 % du

total des ventes l'an dernier. Mais ce fut plus difficile du côté de Kia, où l'attente a été de 6 à 18 mois en raison du contexte sanitaire actuel. « Je dois avoir près de 10 % des gens qui me parlent de véhicules électriques », explique le directeur général, Benoit Bujold.

La Volkswagen ID.4, un utilitaire électrique qui sera disponible l'hiver prochain, suscite beaucoup d'intérêt. « J'en ai déjà quelques-unes prévendues et plusieurs personnes à rappeler. Il y a un gros engouement pour ça. »

NOUVEAU EN GASPÉSIE!

POUR DES PANNEAUX DE REVÊTEMENT INTÉRIEUR
AUTANT COMMERCIAL, AGRICOLE QUE RÉSIDENTIEL.
DÉCOUVREZ NOS PRODUITS EN PVC DE
CONCEPTION UNIQUE.

WWW.TRUSSCORE.INFO



MATÉRIAUX JACQUES



POUR UN PATIO, UNE TERRASSE OU UN BALCON
DURABLE ET SANS ENTRETIEN, OPTEZ POUR NOS
PLANCHES ÉCOLOGIQUES 100% EN PLASTIQUE RECYCLÉ
ET FABRIQUÉES AU QUÉBEC! CHOIX DE RAMPES.

WWW.DEKAVIE.COM

JACQUES THIBAUT — DISTRIBUTEUR—
13, rue de la Gare, Carleton-sur-Mer,
418 882-8308
Thibault.ja@outlook.com

GRAFFICI
L'INCONTOURNABLE EN GASPÉSIE



Bienvenue à Andrée !

GRAFFICI souhaite la bienvenue à sa nouvelle graphiste, Andrée Martin Di Vergilio. Nous nous réjouissons de profiter de la créativité et de la solide formation de cette résidente de Carleton-sur-Mer, détentrice d'un baccalauréat en design graphique de l'Université du Québec à Montréal. Le journal de février est la première réalisation d'Andrée avec notre équipe.

Nous en profitons pour remercier chaleureusement notre graphiste depuis 6 ans, Anie Cayouette. Elle a notamment bouclé des dizaines de numéros de *GRAFFICI* et refait une beauté à notre site Web. Anie a pris le temps de passer le flambeau à Andrée, pour une transition en douceur. Bonne chance à toutes les deux!



Devenir électromobiliste... et ne plus revenir en arrière

SAINT-MAXIME-DU-MONT-LOUIS | Dany Bergeron est à l'origine du groupe Rouler Vert la Gaspésie qui souhaitait, dès 2016, implanter des bornes de recharge de niveau deux pour les voitures électriques. Après avoir inauguré 11 bornes en 2016, il avait l'objectif d'atteindre le chiffre 100 en 2018.

Trois ans plus tard, ce pharmacien et informaticien qui avait notamment acheté une Kia Soul pour son service de livraison de médicaments aura fait installer 83 bornes. « C'est maintenant Hydro-Québec qui développe les bornes rapides. Ça continue à faire son chemin par soi-même. »

Voyageant régulièrement entre Saint-Maxime-du-Mont-Louis et Québec avec sa Tesla 3 pour son travail en informatique, l'autonomie et le réseau de bornes de Tesla ont constitué des critères importants. « Quand on veut aller en ville ou aller loin, les bornes de Tesla ultra-rapides sont indéniablement incontournables. Ça répond au besoin », dit-il pour expliquer son choix.

« La Kia Soul électrique que l'on a pour la pharmacie est très impressionnante. Elle a une grande autonomie. On a même aucune inquiétude l'hiver pour les 200 kilomètres qu'il nous arrive de faire quotidiennement pour répondre à nos besoins. »

À ses yeux, la barrière de la distance n'existe plus et il calcule économiser 75 % de ses coûts de déplacements, sans compter les économies sur l'entretien. « On vient de faire, avec la Kia Soul, son premier entretien sous garantie passé 60 000 kilomètres! ».

Jérôme Tardif en est, quant à lui, à son deuxième véhicule électrique. Son premier était une Nissan Leaf 2015 100 % électrique achetée en 2017, avec une autonomie de



Jérôme Tardif en est à sa deuxième voiture fonctionnant en partie à l'électricité.

140 kilomètres. Il l'a récemment remplacé par un véhicule hydride Chevrolet Volt usagé après avoir eu un problème avec sa première voiture, car le choix dans le marché de l'usagé est encore restreint. « C'était un accident de parcours, mais je tenais à garder un véhicule électrique. »

Celui qui est responsable des communications à la Ville de Gaspé estime qu'un électromobiliste doit choisir sa voiture selon ses besoins au quotidien. « Je suis à une dizaine de kilomètres de mon lieu de travail. J'ai besoin d'environ 25 kilomètres. Ça dépend toujours. Pour un véhicule électrique, il faut évaluer ses besoins au quotidien car ça représente environ 95 % de tes déplacements. »

Le père de famille explique que sa voiture électrique est son deuxième véhicule, le premier étant à essence. Son passage à l'électrique constitue une économie majeure car son VUS consommait 13 litres par 100 kilomètres. M. Tardif estime que pour une distance annuelle de 20 000 kilomètres, sa facture d'énergie est passée de 4000 \$ à 450 \$.

GRAFFICI A DEMANDÉ À DANIEL BRETON DE DRESSER SON TOP-TROIS DES VÉHICULES ÉLECTRIQUES DANS DEUX CATÉGORIES

VOITURES	VUS/MULTISEGMENT
① TESLA MODÈLE 3	① MUSTANG MACH-E
② KIA NIRO	② TESLA MODÈLE Y
③ CHEVROLET BOLT	③ TOYOTA RAV4

La Gaspésie a connu une croissance de 56 % du nombre de voitures électriques dans la dernière année. Le tableau illustre le nombre de véhicules en circulation par MRC.

MRC	30 SEPTEMBRE 2019	30 SEPTEMBRE 2020
ROCHER PERCÉ	14	20
CÔTE-DE-GASPÉ	10	15
HAUTE-GASPÉSIE	11	15
BONAVENTURE	22	41
AVIGNON	27	40
TOTAL :	84	131

Source : Société de l'assurance automobile du Québec.



**NOMBRE DE VÉHICULES ENTIÈREMENT ÉLECTRIQUES
POUR L'ENSEMBLE DU QUÉBEC**

PÉRIODE	VÉHICULES NEUFS	VÉHICULES D'OCCASION
2017-10-01 2018-10-01	6 097	3 599
2018-10-01 2019-10-01	14 918	5 094
2019-10-01 2020-10-01	15 469	5 473

Source : Société de l'assurance automobile du Québec.



**Dany
Bergeron**
conduit une
Tesla 3. Il est
l'instigateur
du réseau
de bornes
électriques
en Gaspésie.

Photo : Offerte par Dany Bergeron.

LE KONA ÉLECTRIQUE

- ✓ DESIGN MODERNE, DE
HAUTE TECHNOLOGIE
ET ÉCOLOGIQUE
- ✓ PROPULSION ÉLECTRIQUE
DE GRANDE PUISSANCE
- ✓ CARACTÉRISTIQUES DE
SÉCURITÉ AVANCÉES
- ✓ PARCOUREZ JUSQU'À
415 KILOMÈTRES AVEC
UNE SEULE CHARGE

PUISSANCE, PLAISIR ET EFFICIENCE!



HYUNDAI
GASPÉSIE AUTO
Bonaventure



Jouissez d'une conduite vraiment électrisante avec des accélérations exaltantes et une fantastique autonomie. Polyvalent et plaisant à conduire, le Kona Électrique combine le style audacieux et les caractéristiques pratiques d'un VUS à une autonomie électrique très impressionnante. Rechargez-le à la maison, au travail ou à l'aide d'une borne électrique publique.

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

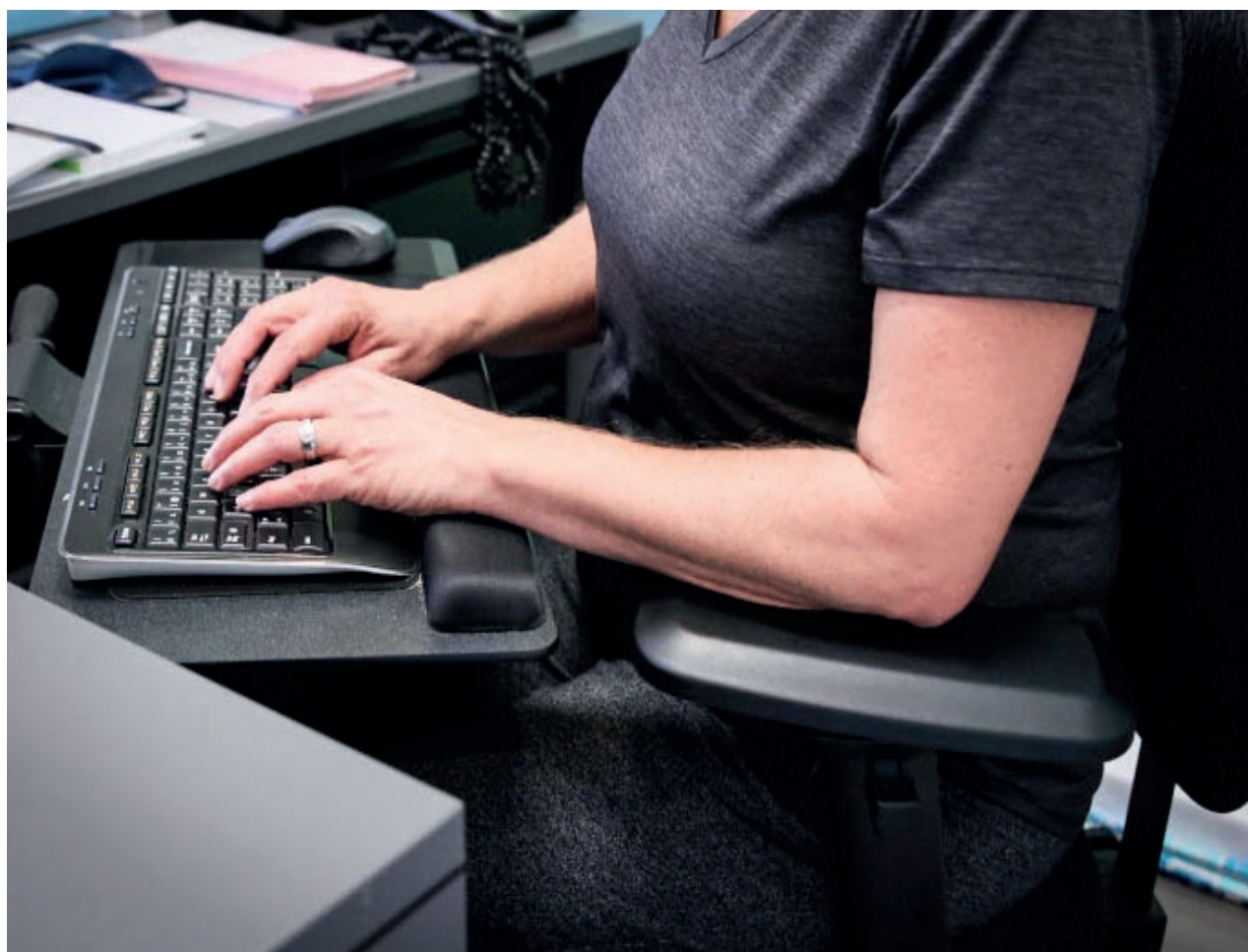
Info-Social 811

Québec    



Le télétravail, une pratique à ne pas prendre à la légère

NEW RICHMOND | Avec la pandémie de COVID-19 s'est imposé le télétravail pour de nombreux Gaspésiens et Gaspésiennes. Si s'improviser un bureau à la maison peut paraître fort simple, une mauvaise ergonomie et l'oubli de quelques règles élémentaires pourraient vous laisser de bien mauvais souvenirs de votre expérience.



Marie-Claude Alain est ergothérapeute et cofondatrice de la clinique d'ergothérapie L'Équilibre, située à New Richmond. Que ce soit au bureau ou à la maison, elle conseille très fortement à ceux et celles qui doivent passer de longues heures devant leur écran de porter une attention particulière à leurs installations.

«Les télétravailleurs doivent être doublement vigilants. Souvent, quand on est en télétravail à la maison, on n'a pas les mêmes équipements qu'au bureau. Les risques peuvent donc encore être augmentés, parce que les gens peuvent avoir tendance à travailler assis sur un divan ou dans leur lit, par exemple, où la posture neutre, le fameux 90 degrés que l'on recherche [voir photo], sera encore moins possible », résume la spécialiste.

Nul besoin de travailler pendant de longues heures à la chaîne dans une usine ou de transporter d'importantes charges pour développer des problèmes physiques dans le cadre de vos fonctions. Postures contraignantes, gestes répétitifs, effort et force appliqués : plusieurs facteurs souvent peu considérés par monsieur et madame Tout-le-Monde peuvent engendrer des troubles musculosquelettiques, et ce, dans le cadre de tâches en apparence inoffensives. « Le simple fait d'être statique, c'est en soi une contrainte à cause de la contraction musculaire continue. Il y a également des micromouvements que l'on fait, qui même s'ils ne sont pas d'une grande amplitude, sont répétitifs, par exemple au niveau du clic de la souris », mentionne M^{me} Alain.

La tendinite, la bursite, le syndrome du tunnel carpien ou les douleurs lombaires ne sont que quelques-uns des problèmes qui peuvent en résulter. « Bien souvent, quand on les développe à long terme, ça fragilise les structures et on se retrouve avec une problématique qui peut devenir de nature chronique. Même sans être chronique, si elle est assez sévère, elle peut avoir des effets sur les autres aspects du quotidien, sur nos loisirs ou sur ce qu'on fait à la maison : préparer les repas, s'occuper des enfants, etc. », énumère l'ergothérapeute. Mener à bien vos activités professionnelles pourrait ainsi, à plus long terme, s'avérer ardu. « Ce n'est pas rare qu'on voit des gens qui sont en arrêt de travail à cause de ça. [...] Ça peut quand même dégénérer assez facilement », précise-t-elle.

Voici la posture neutre que vous devriez rechercher lorsque vous faites du travail de bureau.



D'autres professionnels abondent

À la clinique de physiothérapie Amplitude, qui possède des points de services à Carleton-sur-Mer, New Richmond et Bonaventure, on a récemment vu une différence concrète dans les motifs menant à des consultations. Physiothérapeute depuis 17 ans, Stéphanie Bourdages est catégorique en mentionnant que de 15 à 20 % des patients éprouvent des problèmes reliés au télétravail.

« On parle de problèmes de tension dans les épaules, tension dans les trapèzes, des maux de tête, des problèmes de cou et dans le bas du dos. On a vu beaucoup de gens qui avaient ces problèmes-là dans les derniers mois », confirme-t-elle, ajoutant que ces problématiques peuvent s'avérer plus difficiles à traiter si le patient tarde à consulter un spécialiste. M^{me} Bourdages mentionne d'ailleurs que ceux et celles qui occupent des fonctions statiques auront davantage tendance à développer des problèmes que des travailleurs qui doivent fréquemment bouger;

ainsi, elle conseille aux travailleurs utilisant un poste de travail informatisé de se lever toutes les 20 minutes.

Alexandre Bernard a graduellement démarré les activités de la Clinique du Grand Dorsal dès décembre 2019. Formé par l'Académie de massage scientifique, le professionnel qui œuvre lui aussi à New Richmond répondait surtout, avant l'arrivée de la pandémie, à une demande de massages de détente. Le massothérapeute a néanmoins vu le vent tourner dès la reprise des activités suivant le confinement du printemps dernier.

À ce jour, 75 % de sa clientèle a recours à ses services en raison d'un stress trop important ou des conséquences du télétravail. Ses clients ont des problèmes similaires à ceux qui font appel à Stéphanie Bourdages. « Tout ça, c'est principalement dû à des ordinateurs portables mal adaptés ou mal installés et au stress. Les deux combinés ensemble font vraiment du ravage au niveau du dos au sein de ma clientèle », résume le massothérapeute.



Marie-Claude Alain a offert une formation le 4 décembre 2020 à une douzaine d'employés de la Municipalité de Carleton-sur-Mer. Après leur avoir transmis les rudiments de l'ergonomie afin qu'ils puissent eux-mêmes améliorer leurs installations, l'ergothérapeute a fait la tournée des employés. On la voit ici en pleine analyse du poste occupé par Audrey Harrisson, agente de bureau.

QUELQUES PETITS TRUCS POUR MIEUX AMÉNAGER VOTRE POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ

Réglez votre chaise afin que vos cuisses soient parallèles au sol, que vos pieds soient en appui par terre ou sur un repose-pied et que l'arrière de vos genoux soit dégagé. Votre dos devrait être positionné dans un angle de 90 à 110 degrés.

Vos bras devraient être soutenus par un appui-bras (ou par votre table de travail) et vos épaules, détendues.

Vos coudes devraient être près de votre corps et au même niveau que votre clavier. La souris de votre ordinateur devrait se trouver au même niveau que celui-ci.

Votre écran devrait être à environ 70 cm de vous, c'est-à-dire la longueur approximative d'un bras. Le haut du moniteur devrait être à la hauteur de vos yeux (pour une personne qui n'a pas de troubles visuels ou qui fait de la myopie).

Placez les documents et équipements que vous utilisez fréquemment près de vous.

Si vous utilisez un téléphone fixe de façon fréquente, disposez-le du côté de votre main non dominante.

Ayez recours à un professionnel pour plus de renseignements ou pour des besoins plus précis.

N'OUBLIEZ PAS DE...

Varier votre posture de façon périodique;

Prévoir des pauses d'environ cinq minutes chaque heure, selon l'intensité de l'utilisation du clavier et de la souris (privilégier les pauses plus courtes, mais plus fréquentes);

Entrecouper le travail à l'écran par d'autres tâches;

Détourner les yeux à l'occasion de l'écran et regarder au loin;

Étirer régulièrement vos muscles.



Télétravail : attention aux impacts psychologiques

CARLETON-SUR-MER | S'il importe de porter attention à certains éléments afin de vous assurer que le télétravail ne nuit pas à votre santé physique, il est également nécessaire de garder l'œil ouvert afin que celui-ci n'affecte pas votre santé mentale.

La psychologue du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Gaspésie, Ève Préfontaine, l'admet d'emblée : comme la pandémie, le télétravail touchera différemment les individus. « Notre capacité à nous y adapter va dépendre de différents facteurs, par exemple le contexte familial, le climat à la maison, l'environnement physique, les problèmes de santé mentale préexistants, la nature de l'emploi et l'âge de la personne. Ça fait beaucoup de disparités dans la possibilité de s'adapter. »

Si certains voient de nombreux avantages dans le fait de travailler de la maison, par exemple la diminution des frais de transport, l'économie de temps générée ou une meilleure souplesse de l'horaire de travail, d'autres en subiront davantage les effets négatifs. Pour Mme Préfontaine, les plus grands perdants de ce mouvement massif des travailleurs vers leur domicile, constaté depuis le début de la pandémie de COVID-19, sont clairement ceux et celles qui composaient déjà au préalable avec des troubles anxieux.

« Ceux qui ont plus besoin de se faire rassurer par un encadrement plus formel vont moins bien s'adapter au télétravail », confirme la professionnelle. « Les gens n'ont pas nécessairement fait le choix de se retrouver dans cette situation-là et ce n'est pas quelque chose, dans bien des cas, qui a pu être planifié à l'avance », rappelle également la psychologue.

Deux conséquences psychologiques peuvent principalement découler du télétravail, prévient celle qui œuvre au CLSC de Paspébiac.

Isolement

Sans surprise, télétravail et isolement vont de pair pour plusieurs personnes qui ne bénéficient plus d'un milieu de travail à proprement parler. La démotivation et la perte du sentiment d'appartenance s'inviteront ainsi dans le quotidien de plusieurs. « Certaines personnes peuvent vivre une espèce de sentiment d'exclusion et vont avoir peur, d'une certaine façon, d'être oubliées par leur employeur », explique Ève Préfontaine. Cette distance qui s'imisce au sein des membres d'une même équipe tend à rendre les communications plus ardues. Ainsi, il sera plus difficile d'obtenir de l'aide ou des précisions, ce

qui tend à accentuer ce sentiment d'isolement.

Plusieurs travailleurs vivront également une certaine confusion quant à l'atteinte ou non de leurs objectifs professionnels. « En étant aussi coupés de leurs collègues et de leurs supérieurs, les gens ont de la difficulté à savoir s'ils en font suffisamment et vont avoir plus de difficulté à évaluer les résultats de leur travail », constate la psychologue. Alors que certains seront écrasés sous une charge de travail trop lourde, d'autres réaliseront qu'ils peinent à maintenir le rythme de croisière qui était le leur auparavant. « Ça crée de la détresse chez certaines personnes et de la culpabilité », affirme Mme Préfontaine. Par ailleurs, la difficulté d'adaptation à certains outils technologiques, rendus nécessaires par le télétravail, peut jouer le même rôle, souligne-t-elle.

Perte de frontière claire entre les domaines professionnel et personnel

Le déplacement entre la maison et le bureau fait office, pour plusieurs, de moment tampon délimitant de façon claire les sphères personnelle et professionnelle de leur vie. Pour d'autres, le simple fait d'attribuer à ses activités professionnelles un endroit situé à l'extérieur de la maison, ainsi qu'un horaire déterminé, contribue à ériger une certaine frontière qui peut s'avérer fort bénéfique.

Si certaines personnes n'y voient aucun inconvénient, la perte de cette ligne distinctement tracée peut entraîner des conséquences difficiles à concilier pour d'autres : on parle notamment d'une mauvaise gestion du temps et d'une augmentation de la charge mentale. « Les proches, en étant à proximité de la personne qui travaille, vont souvent se permettre de formuler des demandes de disponibilité qu'ils n'auraient pas formulées si la personne était absente. Ça augmente beaucoup le stress des gens qui travaillent de la maison et qui doivent tenter de rétablir les frontières de différentes façons », fait valoir l'experte.

Si la situation actuellement vécue par de nombreux travailleurs s'avère beaucoup moins draconienne que celle à laquelle beaucoup de familles ont été confrontées lors du confinement du printemps dernier, il n'en reste pas moins qu'il importe de prêter une attention particulière à cette délimitation, mentionne Ève Préfontaine.

VOICI DES PETITS TRUCS PROPOSÉS PAR ÈVE PRÉFONTAINE POUR VOUS AIDER À VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE TÉLÉTRAVAIL PLUS POSITIVE :

Fixez-vous un horaire et expliquez-le clairement aux personnes résidant sous le même toit que vous; au besoin, apposez une affiche sur la porte de votre bureau.

Attribuez à vos activités professionnelles un lieu précis dans la maison, à l'extérieur des aires communes.

Maintenez la routine matinale que vous aviez auparavant ou établissez-en une nouvelle. Évitez de travailler en pyjama.

Conservez un lien étroit avec vos collègues et vos supérieurs en utilisant, par exemple, les moyens technologiques disponibles.

Clarifiez les attentes de votre employeur.

Mettez-vous des limites et respectez-les, par exemple en évitant de répondre aux appels ou courriels non urgents en dehors d'heures préétablies.

Centre de services scolaire des Chic-Chocs
Québec

Centre de services scolaire René-Lévesque
Québec

Nous joignons nos voix pour encourager nos élèves à participer au concours littéraire du journal **GRAFFICI** « Portrait de famille » et nous leur souhaitons le meilleur des succès!



CONCOURS d'écriture GRAFFICI

Thème 2021 : **Portrait de famille**

Cette année, le concours d'écriture du journal GRAFFICI s'inspire du thème « **Portrait de famille** » et se déroulera sous la présidence d'honneur de l'artiste gaspésienne Maryse Goudreau.

Tous les styles sont acceptés (conte, poésie, humour, nouvelle, récit, etc.). Les gagnants seront invités à participer à une grande fête littéraire qui se déroulera à Paspébiac et leurs textes seront publiés dans les numéros du GRAFFICI d'avril et de juin 2021.

Prix: Un chèque-cadeau d'une valeur de 250 \$ à utiliser dans une librairie agréée de la région sera remis au lauréat de chaque catégorie. De plus, les élèves du primaire retenus recevront également plusieurs exemplaires du livre « Cours, Ben, Cours » des auteurs Philippe Garon et Sonia Cotten

Dates limites :

Catégorie ADULTES et FRANÇAIS LANGUE SECONDE ; 5 mars
Catégories PRIMAIRE et SECONDAIRE ; 2 avril

Bien indiquer dans votre document le titre de votre texte, votre nom et vos coordonnées complètes.

Seuls les textes acheminés à l'adresse contact@philippegaron.com seront acceptés

Règlements

4 catégories

1

ADULTES

Créations individuelles d'élèves du collégial ou d'adultes
Nombre maximum de mots : 1000

3

ÉLÈVES DU PRIMAIRE

(classes de 3^e à la 6^e année)

Créations collectives réalisées en classe
Nombre maximum de mots : 350

2

FRANÇAIS LANGUE SECONDE

Créations individuelles ou collectives d'élèves du primaire, du secondaire, du collégial ou d'adultes dont la langue maternelle n'est pas le français
Nombre maximum de mots : 1000

4

ÉLÈVES DU SECONDAIRE

Créations individuelles ou collectives d'élèves du secondaire ou de l'éducation des adultes
Nombre maximum de mots : 500

Qui que vous soyez,
quel que soit votre âge
et où que vous viviez en Gaspésie,
PARTICIPEZ EN GRAND NOMBRE !



Maryse Goudreau vit à Escuminac. Artiste, cinéaste et autrice, elle réalise des œuvres où se croisent images, documents, gestes de soin artistique et participatifs.

Hybride, sa création traverse la photographie, mais aussi l'essai vidéographique et photographique interactif, des dispositifs immersifs, l'art action, ou encore l'art sonore. Elle a reçu le prix d'Artiste de l'année du CALQ (Conseil des arts et des lettres du Québec) en 2020 pour la Gaspésie.

marysegoudreau.com

Maryse Goudreau s'intéresse notamment aux rapports entre les humains et leur monde;

le vivre ensemble.

 **Desjardins**

VILLE DE
Paspébiac

CENTRE CULTUREL
PASPÉBIAC

BIBLIO
de la Gaspésie-
Îles-de-la-Madeleine



Avoir un enfant en pleine pandémie représente-t-il un défi supplémentaire? L'atmosphère ambiante, les contraintes familiales et sociales et l'isolement compliquent-ils une période déjà particulière, sans le coronavirus? *GRAFFICI* a demandé à un couple de la Baie-des-Chaleurs de raconter sa dernière année et comment elle et il vivent les différentes étapes indissociables de l'arrivée d'un nouveau-né.



Attendre un bébé en temps de pandémie

MARIA | Emie Gravel et Pierre-Luc Lupien auront leur premier enfant dans les jours suivant la parution de *GRAFFICI*. La conception de cet enfant, à mille lieues de leurs familles, était loin d'un accident, quand Émie est tombée enceinte, en mai. Ils « travaillaient là-dessus » depuis un certain temps et ils ont maintenu le cap.

« Quand la pandémie a commencé, on entendait les gens dire que ce n'était pas évident de tomber enceinte dans une période comme celle-là », aborde le papa. « Je me souviens d'un reportage à ce sujet en avril. Mais nous, on voulait tomber enceinte », enchaîne-t-elle.

Emie Gravel était enceinte de huit mois quand le couple a rencontré *GRAFFICI*. Experte en contenu Web, elle travaillait encore à ce moment, de la maison bien sûr, tout comme son conjoint, enseignant en sociologie au campus de Carleton-sur-Mer du Cégep de la Gaspésie et des Îles.

Tous deux ont dû mettre une croix sur une riche vie sociale, du moins « en direct », et à plusieurs plaisirs qu'offre une grossesse, comme la spontanéité des réactions de parents et d'amis. Ils ont aussi exclu un aller-retour aux Fêtes pour aller voir leurs familles, surtout concentrées à Montréal.

« C'était dommage de ne pas être en mesure de partager ces moments avec ma mère et mes sœurs, mes frères, nos amis. Par contre, tu deviens un bien physique, quand tu es enceinte. Tout le monde te met la main sur la bedaine. J'ai vraiment l'impression de ne pas manquer cet aspect-là », dit-elle.

Emie a même eu droit à un *baby shower*, cette fête se situant entre l'annonce de la grossesse et l'accouchement. « On a eu droit à un *shower* virtuel, organisé par deux sœurs d'Emie, avec toute la technologie pour nous donner l'impression que les gens étaient là. Elle a une sœur chorégraphe. Il y avait tout un rituel venant avec chaque colis », explique Pierre-Luc Lupien.

En raison de la perte antérieure d'un fœtus, le couple a joué de discrétion pendant une douzaine de semaines avant d'annoncer la nouvelle aux parents et aux amis. C'était un facteur hors-COVID-19, mais la pandémie a un peu compliqué l'affaire, en raison de l'absence de contacts sociaux.

« On était frileux à cause de notre historique. On a attendu d'être certains avant d'en parler. Il fallait ouvrir mon poste,



Emie Gravel et Pierre-Luc Lupien trouvent souvent un pendant positif aux obstacles placés devant eux par le coronavirus, mais Emie avoue avoir eu les larmes aux yeux quand l'ostéopathe lui a mis la main sur le ventre, devenant la seule personne, à part Pierre-Luc et le médecin, à toucher le bébé de si près.



au travail, en prévision de mon absence éventuelle. Je ne disais pas pourquoi. Les gens pensaient que j'étais malade », dit-elle.

« On était loin de nos familles; on était aussi loin des personnes de la Gaspésie, de nos amis. Mais on a un bon voisinage. Je suis super impressionné. Le voisinage a joué ce rôle-là, de proximité. La grossesse n'était pas cachée avec eux. Ça aurait été difficile. On nous a dit "si vous avez besoin d'aide, nous sommes là", lors de discussions d'entrées de cour », insiste-t-il.

Imaginatif et positif, le couple contrebalance les inconvénients liés au coronavirus par des avantages. Ce sera le cas des relevailles, cette période suivant l'accouchement. « La mère d'Emie est une infirmière en obstétrique, récente retraitée. [...] C'est elle qui nous a donné des cours prénataux au début! Elle se place en quarantaine le 1^{er} février pour être sûre qu'elle peut venir quand ce sera le temps », signale Pierre-Luc.

Quand les vrais cours prénataux ont débuté, sur la plateforme numérique Zoom, « on a trouvé ça un peu difficile, parce que tu ne peux pas développer des liens avec les autres couples. Il y a des femmes qui sont supposées accoucher la même journée! Par contre, nous sommes terriblement chanceux d'être tous les deux en télétravail », note Emie.

L'éloignement des membres de sa famille

et des amis proches au cours de la grossesse constitue « ce que je trouve de plus dur. C'est un moment, une période où on aurait aimé les avoir proches. Ma sœur a eu deux enfants. Personne parmi nos grands-parents n'a vu la bedaine en vrai. Noël, on aurait aimé le passer dans nos familles. Par contre, c'est plus facile pour l'habillement; pas besoin de se casser la tête », dit-elle.

Pierre-Luc trouve difficile « de ne pouvoir assister aux rendez-vous médicaux d'Emie ». Il a toutefois pu assister à l'échographie. Tous deux sont un peu inquiets au sujet d'une détérioration potentielle de la situation du COVID-19 en février, et d'un potentiel cloisonnement des régions, comme c'est arrivé au printemps.

« Ma famille est là-dessus! Je n'accoucherai pas avec un masque sur le visage, dans les conditions actuelles, mais si je devais être positive (à la COVID-19), que se passerait-il? Je ne sais pas si j'accoucherai à Maria dans ce cas », évoque-t-elle.

Ces appréhensions sont assez vite balayées par le bonheur d'accoucher en Gaspésie. « Nous avons une grande fierté d'accoucher en Gaspésie. C'est très important pour nous d'avoir nos enfants ici et on est en train de le faire! », affirme Pierre-Luc.



L'échographie du bébé Gravel-Lupien inspire le père au point où il a commencé à réaliser des dessins à partir de cette image. « Ça augure bien pour moi en tant que père fou de son enfant », dit Pierre-Luc Lupien.

Photo : Offerte par le couple Gravel-Lupien.

CAMPAGNE DE CAPITATION (dîme) 2021 POUR VOTRE PAROISSE du 17 février au 31 mars 2021

Au début de cette année 2021, alors que nous vivons dans le contexte de la deuxième vague de la COVID-19, je m'adresse à chacun et chacune de vous, frères et sœurs, de l'Église qui est en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. Avant tout, permettez-moi de vous exprimer ma sollicitude et mon grand souci au cœur de cette situation qui, sur plusieurs plans, d'une manière ou d'une autre vous touche tant dans vos familles, dans vos services que dans vos paroisses. Celles-ci, sans votre soutien, risquent de mourir. Voilà pourquoi, en comptant sur votre générosité et votre compréhension, je viens vous inviter avec empressement à souscrire gracieusement à la campagne de capitation 2021 pour votre paroisse. Je pense qu'on peut se dire en chœur avec foi et espérance : « Ma paroisse, j'y tiens ».

Frères et sœurs, vous savez déjà que la mission de l'Église et donc de chaque paroisse est d'annoncer l'Évangile. Bien que la situation économique actuelle batte de l'aile en raison de la pandémie et que nos paroisses sont particulièrement touchées, je vous fais cet appel pressant qui a pour but de soutenir financièrement votre paroisse et son effort missionnaire durant la campagne de capitation qui se déroule du 17 février au 31 mars 2021. Je vous remercie pour votre geste de partage, de générosité et de solidarité !

† Gaétan Proulx, O.S.M.
Évêque de Gaspé



Tests d'évaluation et de certification de compétences numériques



Le Technocentre TIC propose aux employeurs et gestionnaires les tests d'évaluation et de certification TOSA®. Ils permettent de positionner le niveau d'un individu avant un recrutement ou une formation. Couvrant de très nombreuses compétences numériques, ils sont interactifs et délivrent un diagnostic détaillé.

Les évaluations se passent en ligne et ne requièrent aucune installation. Les certifications se passent en condition d'examen dans un centre habilité ou à distance.

Test d'évaluation : 25 \$ / l'unité
Test de certification : 100 \$ / l'unité
Rabais offert pour achat multiple

Vous êtes intéressé?
Contactez Anick à anick@tctic.com

**TECHNOCENTRE
TIC**



Les artistes du domaine de la chanson, qu'ils soient amateurs ou professionnels, sont parmi ceux qui ont directement subi les contrecoups de la pandémie de COVID-19. Pour plusieurs d'entre eux, l'annulation de spectacles, de festivals et de lancements a significativement réduit leurs possibilités d'aller à la rencontre du public et de partager avec lui le fruit de leurs élans créatifs. **GRAFFICI** a ainsi tenu à souligner de façon particulière leur travail et vous présente, dans ce dossier, des albums lancés au courant de 2020 ou à paraître au courant des prochaines semaines. Si les styles varient, ils sont tous l'œuvre de Gaspésiens et Gaspésiennes passionnés qui espèrent de tout cœur pouvoir regagner sous peu les différentes scènes de la région et d'ailleurs.

OUTRAGE ADIEU EPSILON

En plein confinement printanier, les membres d'Adieu Epsilon décident de se replonger dans la création, d'abord à distance. Ce contexte fort singulier dans lequel *Outrage* prend son envol, a sans surprise, donné le ton à ce deuxième album lancé le 5 janvier dernier.

À l'image des groupes de rock progressif, dont ils sont de réels fervents, l'artiste Philippe Garon (voix et clarinette) et l'ingénieur de son Richard Dunn (guitare, basse, clavier et batterie) ont choisi d'opter pour un album thématique. En pleine crise sanitaire, la ligne directrice du deuxième opus du duo de Bonaventure s'est rapidement imposée. « Je regardais les choses aller, à quel point l'imbécillité humaine m'étonnera toujours. Ça a beaucoup été ça, le moteur du projet », explique d'emblée M. Garon.

Destruction de l'environnement, paradis fiscaux, individualisme, surconsommation et guerre se côtoient ainsi au sein des dix chansons de l'album, davantage lues que chantées. L'œuvre jette ainsi un regard pour le moins critique sur le monde, particulièrement sur l'Homme. Si Philippe Garon admet que le résultat s'éloigne considérablement de la musique commerciale, il croit qu'*Outrage* ainsi que les constats qu'il dresse se veulent en quelque sorte nécessaires dans le paysage artistique québécois. « Oui, c'est bien qu'il y ait des artistes qui fassent danser, rire et voir le bon côté des choses, mais je crois que ça prend aussi des artistes qui demeurent critiques, qui nous font voir que tout n'est pas rose. »

Roxanne Langlois

DISPONIBLE VIA LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES.
FACEBOOK : ADIEU EPSILON.

DEUXIÈME ALBUM (NOM À VENIR) ALEX ET CARO

N'eut été de la pandémie, Alex et Caro auraient lancé leur second album en janvier. Cet album aurait un nom, un choix qui vient juste avant l'impression, étape à laquelle Carolanne Poirier et Alexandre Henry ne sont pas arrivés.

« Il reste les voix finales à enregistrer. L'enregistrement des instruments et le mixage sont faits depuis le début de septembre. On choisit le nom à la fin de la production », explique Alex, au sujet de l'album de huit chansons.

Le couple a connu un fort succès sur la scène country francophone depuis la sortie de son premier album en 2017, *Saisir le temps*. Il a remporté le titre du groupe de l'année en 2017 et en 2018 lors du Gala culture country, qui récompense les artistes de tout le Canada. Le groupe enregistre au Studio Melotone. « En Gaspésie, on travaille beaucoup avec Richard Dunn », souligne Alex.

De quoi s'inspirent-ils pour composer leurs chansons? « On ne réinvente pas la roue. On choisit les situations personnelles de la vie. Comme on compose les chansons dans des proportions assez égales de 50-50, on a deux regards, la femme et l'homme. Dans une chanson d'amour, on se répond. On ne choisit pas des thèmes de couple, mais les émotions de la vie, la jalousie, l'éloignement, la richesse du temps. Je pense que c'est la chose qu'on échangerait, sur notre lit de mort, si on pouvait ravoir quelque chose qu'on a perdu, le temps », explique Alex.

Gilles Gagné

SERA DISPONIBLE, PROBABLEMENT DÈS MAI,
DANS LES COMMERCE DE LA GASPÉSIE, SUR LE SITE
WWW.ALEXETCARO.CA ET AUPRÈS DE
LA MAISON SELECT.



« On a trouvé notre son au Studio Melotone », disent Carolanne Poirier et Alexandre Henry à propos des installations de Kemptville.

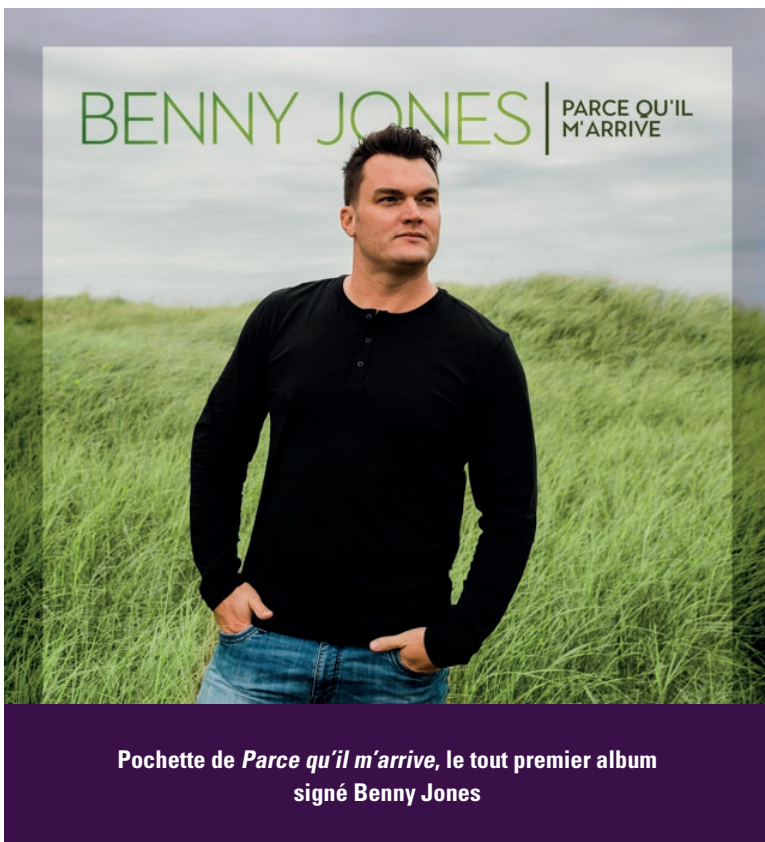


Photo : Isaac Leblanc

Pochette de *Parce qu'il m'arrive*, le tout premier album
signé Benny Jones

PARCE QU'IL M'ARRIVE

BENNY JONES

Après le vif succès récolté par sa chanson titre *Parce qu'il m'arrive*, lancée en octobre dernier, l'auteur-compositeur-interprète Benny Jones s'apprête désormais à dévoiler l'entièreté de son tout premier album.

C'est le 26 mars prochain que l'opus de 11 chansons, enregistré à Mascouche dans les studios de Michel Francoeur, sera disponible. Le Gaspésien s'est notamment fait connaître en 2019 dans le cadre du concours Prix Étoiles Stingray, ce qui a de son propre aveu, contribué à lui accoler l'étiquette d'artiste country. Or, les compositions de l'artiste de 33 ans versent davantage dans le folk pop. « C'est un son qui va se situer entre Les 2Frères et Mumford & Sons », illustre l'artiste de Grande-Rivière qui est établi depuis juillet aux Îles-de-la-Madeleine.

Les chansons, sur lesquelles s'entremêlent le passage du temps et les enjeux du quotidien, ont été conçues pour tourner sur les ondes radiophoniques. Celui qui a coproduit son album avec Productions Dynamite est d'ailleurs fort satisfait du chemin tracé par *Parce qu'il m'arrive*, qui a énormément tourné dans les stations de la région et de l'extérieur. Le principal intéressé

est désormais fébrile de connaître l'accueil qui sera réservé à son album. « Ce que j'espère, c'est que les gens vont l'acheter, l'écouter et l'apprécier. Faire les palmarès, j'aime ça, mais rien ne me fera jamais plus plaisir que de recevoir un message de quelqu'un que je ne connais pas qui a aimé ma chanson », lance-t-il.

Roxanne Langlois

DISPONIBLE EN MAGASIN DÈS LE 26 MARS
ET SUR LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES.
FACEBOOK : BENNY JONES MUSIQUE.

VALLÉE EMBRUMÉE DANS L'SHED

Pour son troisième album lancé le 29 janvier dernier, *Dans l'Shed* a emprunté la stratégie déployée par Bob Dylan pour son mythique album *Bringing it all back home*, lancé en 1965. *Vallée embrumée* est ainsi composé... d'une face A et d'une face B!

Alors que les cinq premières chansons revêtent des arrangements inspirés du folk indie, s'approchant ainsi des Barr Brothers, de Fred Fortin et de Plants and Animals, les cinq morceaux suivants sont davantage dans le sillage du folk americana qui a fait connaître le duo gaspésien. « Il y a des gens qui nous suivent depuis le début et on ne voulait pas trop les déboussoler dans ce processus-là, d'où l'idée de faire un concept Face A/Face B », explique le chanteur et guitariste Éric Dion, qui forme *Dans l'Shed* depuis 2014 avec son complice musical des 20 dernières années, André Lavergne (guitares, *lap steel* et voix).

Alors que l'écriture des pièces de *Vallée embrumée* a débuté en 2018, la majorité des pistes de l'album paru chez Le Grenier musique ont été enregistrées au courant de l'automne dernier à Québec. Le groupe s'est cette fois-ci allié, à la coréalisation, à l'auteur-compositeur-interprète Benoit Pinette (*Tire le Coyote*). « C'était un critère pour moi d'opter pour un auteur qui pourrait retravailler les textes avec moi. C'est indéniable que Benoit, c'est tout un auteur! », lance M. Dion, fort satisfait du résultat final.

Roxanne Langlois

DISPONIBLE EN VERSION NUMÉRIQUE, CD ET VINYLE (COMMANDES VIA BANDCAMP).
FACEBOOK : DANS L'SHED.

Dans l'Shed est
composé des
Gaspésiens Éric
Dion (à gauche)
et André
Lavergne.



Photo : Marilou Levasseur et Fleurdeise Dumais



Pochette du EP *A Place Where No One Will Find Us*

A PLACE WHERE NO ONE WILL FIND US FLORAA

Assise au piano de l'église de Pabos jusqu'aux petites heures du matin, FLORAA était à la recherche d'un son plus organique, loin de l'électro. Dans ce qu'elle qualifie de *safe space*, l'artiste s'est permis d'aller dans des zones inconnues, avec sa voix comme avec son art, jumelant même un court métrage à son dernier projet, *A Place Where No One Will Find Us*, paru le 18 décembre dernier.

« Il y a un aspect très *live* à cet album-là. La création a été très naturelle et le processus, très différent de ce à quoi je suis habituée », lance d'emblée l'artiste. Enregistrées avec Martin Hogan, les quatre pistes ont été composées au piano dans une église gaspésienne. Jumelant le folk à une petite touche country, l'artiste de Chandler s'offre un son plus doux et chaleureux. « J'ai toujours beaucoup aimé la musique cinématique et je voulais créer quelque chose de mélodique. En même temps, j'ai voulu m'approprier quelque chose de plus organique », explique Flora Gionest-Roussy, autrefois nommée Silver Catalano.

En plus de cet opus, un court métrage complètera le projet artistique qu'est *A Place Where No One Will Find Us*. « Quand je crée, j'ai toujours des images,

des scénarios et des scènes en tête. Ça fait partie de mon processus de création et je voulais le partager », explique-t-elle. Retardé en raison de la pandémie, le court film devrait être présenté l'automne prochain.

« Pour l'instant, j'ai l'impression d'avoir partagé 20 % de qui je suis. L'année 2021 va me permettre de montrer encore plus ce qu'est FLORAA en tant qu'artiste », conclut-elle.

Simon Carmichael

DISPONIBLE VIA LA PLATEFORME BANDCAMP.

HÉCATOMBE BILBO CYR

Bilbo Cyr écrit depuis 2002, alors qu'il avait présenté un texte à Cégeps en spectacle à Gaspé, où il étudiait. Il s'est attelé à l'écriture avec plus d'intensité peu après, en prenant la parole sur diverses tribunes généralement liées à l'environnement. Son slam s'est affûté en rédigeant mémoires et réquisitoires écologiques.

Hécatombe, son album de neuf pièces sorti en août, vient majoritairement d'autres facettes de ses réflexions. « J'ai longtemps écrit à partir de mon indignation. J'ai décidé de m'orienter autrement. [...] J'avais personnellement à traiter les départs de personnes importantes et ça résonne chez d'autres, cette idée de départ. Ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise en exprimant ce genre de propos. En exprimant les miens, je pense que des gens seront moins isolés », précise Bilbo Cyr.

L'auteur cherchait un thème directeur pour un disque, mais pas nécessairement un thème exclusif. Le sujet de la mort ne s'est pas imposé d'emblée. « J'ai consulté ce que j'avais écrit et j'ai vu que j'avais assez de textes sur ce thème pour en faire un album, même si je déborde un peu, avec ma chanson sur le traversier F.A.-Gauthier, [FAGOT] », dit-il.

Hécatombe a été enregistré au Studio Tracadièche de Carleton-sur-Mer, avec le musicien Richard Dunn, de

qui Bilbo Cyr dit le plus grand bien. « C'est un vrai professionnel. Si ça marmonne sur un album, ce n'est pas de sa faute; ce qu'il fait est impeccable! », insiste-t-il.

Gilles Gagné

DISPONIBLE AUPRÈS DE L'AUTEUR, À L'ADRESSE
GASPIEDEBOUT@GMAIL.COM ET DANS LES
POINTS DE VENTE SUIVANTS : LIBRAIRIE LIBER
(NEW RICHMOND), ATELIER-BOUTIQUE ZUNIK
(BONAVENTURE) ET LIBRAIRIE ALPHA (GASPÉ).



Avec *Hécatombe*, Bilbo Cyr explore surtout le thème des départs définitifs, mais il a aussi inclus des pièces légères, comme la chanson *FAGOT*, portant sur les déboires du traversier F.A.-Gauthier.



Photo : Offerte par Alexandre Cotton.

LA MUSE ORPHELINE JI-PY LANGLOIS

La muse orpheline, c'est l'exutoire pop d'un jeune homme se délestant de son passé de victime, la trame sonore d'un chemin menant à la dignité. Bref, un cri du cœur assumé, lancé par Jean-Pascal Langlois, de son nom d'artiste Ji-Py Langlois.

Le 20 mars 2020, l'artiste de Percé renaît, livrant au public, en pleine pandémie de COVID-19, une autobiographie musicale libératrice. Il a atteint cette destination grâce à un exil de neuf mois à Montréal entre 2018 et 2019 : c'est dans la métropole, baignant dans la diversité et l'effervescence artistique, que l'artiste désormais âgé de 21 ans a figé son projet. Les six titres de l'album, enregistrés à La Vieille Usine de l'Anse-à-Beaufils, abordent sans détour la grossophobie et l'homophobie qui ont teinté ses années sur les bancs d'école.

« J'ai vécu beaucoup d'intimidation et je me suis souvent senti ostracisé. J'étais vraiment différent : un gros gai assumé qui aime Marie-Mai et qui est super artistique dans un monde où la plupart des petits gars sont blancs, minces et jouent au soccer », admet-il sans détour. Sa démarche artistique se veut d'ailleurs des plus transparentes. « J'ai essayé de faire un album qu'on pouvait aimer, qu'on pouvait ne pas aimer,

mais auquel on ne pouvait pas rester indifférent. Je voulais être honnête, authentique », explique Ji-Py Langlois, qui espère que *La muse orpheline*, dont les arrangements sont signés Martin Hogan, portera un message d'acceptation.

Roxanne Langlois

**DISPONIBLE VIA LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES.
FACEBOOK ET INSTAGRAM : JI-PY LANGLOIS.**

LES AMOURS MOLLES LES FINS RENARDS

Après avoir plongé dans l'univers des compositions originales avec *Dedans, dehors* (2017), Les Fins Renards persistent et signent. Le duo offre depuis le 29 janvier un deuxième album de son cru, *Les amours molles*, dans lequel il s'est donné une plus grande liberté.

Résidant respectivement à Caplan et Bonaventure, Francis Plourde (guitare et voix) et Benoît Gauthier (contrebasse et voix) se sont d'abord fait connaître du public avec des reprises festives. L'énorme succès récolté par leur premier opus, notamment sur les radios satellites, a mis la table à un deuxième enregistrement dans les studios de La Vieille Usine de l'Anse-à-Beaufils; le nouvel album de 12 titres folk rock, coréalisé par Martin Hogan, y a majoritairement été conçu au cours de 2020. « Quand on est rentrés en studio, on savait déjà qu'on voulait quelque chose de plus étoffé, entre autres au niveau des arrangements », explique Benoît

Gauthier. Ainsi, des musiciens (Pat Dugas et Dominic Potvin), se sont joints à l'aventure. Des cuivres figurent également sur trois pistes.

Les textes ont aussi été poussés un peu plus loin. « On a souvent reçu la critique positive selon laquelle nos textes étaient bons, qu'ils étaient recherchés. [...] Avec *Les amours molles*, on s'en est permis un peu plus, en rentrant davantage dans les critiques sociales », ajoute le contrebassiste, citant en exemple la pièce *J'ai peur Daniel*, qui porte sur la cimenterie de Port-Daniel.

Roxanne Langlois

**DISPONIBLE EN CD VIA LES FINS RENARDS ET SUR LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES.
INFO : WWW.LESFINSRENARDS.COM.**



Les deux artistes Francis Plourde (à gauche) et Benoît Gauthier s'amusent ferme à jouer ensemble depuis désormais neuf ans.

Photo : Offerte par Geneviève Smith.



HEART OF THE COUNTRY

MARGUERITE OAKS (ANCIENNEMENT LILY OF THE VALLEY)

Le 28 février 2020, Lily of the Valley, qui répond désormais au patronyme Marguerite Oaks, lançait son deuxième album complet. Intitulé *Heart of the Country*, il est un lumineux et heureux mélange de Gaspésie, de nature et d'amour, des thèmes qui s'entendent et se ressentent d'un bout à l'autre du disque.

Le trio folk, composé de Véronique Parker (voix), de son conjoint Kevin Litalien (guitare) et de leur ami de longue date Julien Cyr (batterie) est extrêmement fier des 11 titres enregistrés au compte-gouttes. Ces chansons créées « au rythme des saisons et des enfants » ont d'ailleurs reçu un très bel accueil. « On s'en est fait beaucoup parler et on a même eu droit à une superbe critique dans *Le Devoir*. Ça nous a agréablement surpris! On a récolté quatre étoiles, on était vraiment sur un nuage », se souvient le guitariste, qui fait ainsi référence à une critique signée par Sylvain Cormier.

La pandémie de COVID-19 a néanmoins coupé l'herbe sous le pied du groupe, qui comptait officiellement lancer le fruit de son travail en avril dernier. Puisque l'écriture d'un troisième album est en cours, les trois complices ont songé à un compromis. « Vu qu'on n'a pas pu vraiment bien lancer *Heart of the Country*, on s'est dit que notre prochain album inclurait probablement celui-là. On ferait donc un album double », résume la chanteuse du groupe.

Roxanne Langlois

DISPONIBLE VIA LES PLATEFORMES DE TÉLÉCHARGEMENT. FACEBOOK : MARGUERITE OAKS.

marguerite oaks



heart of the country

La formation musicale gaspésienne Lily of the Valley est devenue Marguerite Oaks en août dernier afin de mettre fin à une certaine confusion; d'autres musiciens utilisaient eux aussi ce nom.

Photo : Offerte par Marguerite Oaks.

TRAJECTOIRES
MLOU

Marie-Lou Brière-Berthelot, de son nom d'artiste MLou, présentait au public, le 5 mars dernier, un deuxième mini-album intitulé *Trajectoires*. Musicalement et vocalement plus assumé et témoignant du chemin parcouru par l'autrice-compositrice-interprète originaire de Caplan, l'opus de cinq titres à saveur pop devait constituer une véritable carte de visite pour l'artiste.

Celle-ci espérait en effet, grâce à cet opus, accéder à des séries de spectacles ainsi qu'à différents festivals; or, la pandémie de COVID-19 a joué les trouble-fête. N'empêche, la Gaspésienne se dit choyée par l'engouement qu'ont suscité ses chansons, notamment habitées par le thème des relations. « C'est certain que j'aspirais à faire vivre les chansons en personne, sauf que les chansons ont quand même bien vécu dans les radios. Je suis vraiment contente, parce que les extraits que j'ai sortis depuis mars ont tourné un petit peu partout au Québec, même à l'extérieur. [...] Il y a eu une très belle vague après mon lancement », se réjouit-elle.

Celle qui travaille déjà sur du nouveau matériel aux côtés des membres de l'équipe de La Vieille Usine de l'Anse-à-Beaufils admet s'ennuyer de la scène, sur laquelle elle n'a pu grimper que deux ou trois fois en 2020. Même si ses plus récentes compositions n'y ont pas été jouées autant qu'elle l'aurait souhaité, MLou ressent toujours une immense fierté pour ce EP. « Je sens vraiment une maturité quand j'écoute *Trajectoires*. Mon idée de ce que je veux, musicalement, avait déjà fait son chemin. »

Roxanne Langlois

DISPONIBLE VIA BANDCAMP. INFO : WWW.MLOUMUSIQUE.CA.

Photo : Offerte par MLou.



Pochette de *Trajectoires*,
lancé à la microbrasserie
Le Naufrageur de
Carleton-sur-Mer
le 5 mars 2020

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de monsieur Robert Lapointe, en son vivant domicilié au 32, boulevard Perron, à Carleton-sur-Mer, province de Québec, G0C 1J0, survenu le huit décembre deux mille dix-neuf (2019-12-08), un inventaire des biens du défunt a été fait par madame Caroline Thibeault, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de M^e Rachel Caissy, notaire, sise au 610, boulevard Perron, à Maria, province de Québec, G0C 1Y0.

Donné ce 10 décembre 2020.

(signé) Caroline Thibeault



LE JARDIN NORMAND ET LE MERLE

Olivia St-Laurent Lemerle, de Maria, est la voix féminine du duo Normand et le merle, qu'elle forme avec Daniel Normand, originaire de Mont-Joli. Le tandem a lancé *Le jardin* en novembre dernier, une œuvre revisitant tout en douceur l'œuvre de Georges Moustaki.

« Avec nos voix douces, on n'est pas dans le soul ou le rock. Ça prenait quelque chose d'assez feutré. On voulait que ce soit axé sur les paroles, de la poésie, et bien sûr que ce soit en français. On a aussi pensé à Moustaki parce que ça se prêtait bien à des duos », explique d'emblée la Gaspésienne.

C'est à distance et lors de week-ends intensifs que les deux artistes, qui vivent respectivement à New Richmond et Québec, ont créé *Le Jardin*. Comprenant 14 chansons pigées dans l'immense répertoire du chanteur, l'album enregistré en 2019 rassemble des morceaux populaires (*Le métèque*, *Ma solitude*, *Les eaux de mars*), mais aussi d'autres un peu moins connus (*Il n'y a plus d'amandes* et *J'ai vu des rois serviles*).

Le Jardin se veut avant tout enveloppant. « C'est presque un album de relaxation! Ce n'est pas qu'on le voulait comme ça, mais depuis qu'on l'a lancé auprès

de nos proches, les gens nous disent beaucoup que c'est apaisant, qu'ils l'écoutent en travaillant ou qu'ils le font jouer pour endormir leur enfant », relate celle qui œuvre comme médecin de famille.

Roxanne Langlois

DISPONIBLE VIA BANDCAMP
OU AUPRÈS D'OLIVIA ST-LAURENT LEMERLE
(OLIVIA.STL.LEMERLE@GMAIL.COM).
FACEBOOK : NORMAND ET LE MERLE.



La pochette de l'album est l'œuvre de l'artiste La Fée Couleur (Caroline Dugas).

Photo : Offerte par Normand et le merle.



Photo : Studio La Luz Portraits

L'album de
Viviane Audet,
son septième
en comptant les
musiques de film,
compte 11 pièces
de longueurs
diverses, totalisant
22 minutes.

LES FILLES MONTAGNES VIVIANE AUDET

Lors de l'été 2019, la chanteuse, musicienne et actrice Viviane Audet reçoit un appel de Judith Plamondon, réalisatrice du documentaire *Polytechnique : ce qu'il reste du 6 décembre* afin que la Gaspésienne de Maria compose la musique de ce film portant sur le drame de 1989.

« Ayant déjà un engagement, je voyais que je n'aurais pas le temps de le faire à l'automne; il fallait que je le fasse maintenant, à l'été. Je me suis basée sur le verbatim d'entrevues avec 15 intervenants. J'ai lu ça comme on lit un livre et j'ai été portée par cette émotion. J'ai passé deux semaines dans mon studio. Puis, je suis allée jouer cette musique sur un piano à queue que j'adore, à Montréal. Ça donné 40 minutes de musique, et le documentaire est sorti bien à temps pour décembre 2019, 30 ans après le drame de Polytechnique », raconte Viviane Audet.

Va pour la mèche ayant allumé le projet *Les filles montagnes*. Il y a plus. « J'ai eu notre bébé [son compagnon de vie est le comédien acadien Robin-Joël Cool] en mars 2020. Lors de l'été, un an après l'appel de Judith Plamondon, j'ai décidé de prendre les musiques et de donner

une autre vie au projet initial, de ne pas juste prendre les paroles du documentaire, mais de rendre hommage aux filles. Je n'ai pas changé la musique. Le documentaire durait 27 minutes. Il restait 13 minutes de matériel. J'en ai pris pour l'album, de l'exclusif. L'album dure 22 minutes. Il fallait ajouter des titres, une trame narrative », souligne Viviane Audet.

Gilles Gagné

DISPONIBLE VIA BANDCAMP AINSI QUE
DANS LES MAGASINS ARCHAMBAULT
ET RENAUD-BRAY.



SOCIÉTÉ DU CHEMIN DE FER
DE LA GASPÉSIE



CHAQUE ANNÉE, **PLUS DE 100 CANADIENS SONT GRAVEMENT BLESSÉS OU TUÉS** DANS DES INCIDENTS LIÉS AUX PASSAGES À NIVEAU OU AUX INTRUSIONS, ALORS QUE PRATIQUEMENT TOUS CES INCIDENTS SONT ÉVITABLES.

Les trains de la SCFG circulent quotidiennement entre **Matapédia** et **New Richmond**. Ils peuvent circuler à **toute heure du jour et de la nuit**, et ce, autant la semaine que la fin de semaine.

Prenez note que de **nombreux travaux** sont en cours entre **New Richmond** et **Gaspé**, ce qui occasionne le passage fréquent de véhicules d'entretien pour lesquels les feux d'avertissement clignotants aux passages à niveau ne s'activent pas. **Soyez vigilants!**



LA SCFG VOUS RAPPELLE DONC LES CONSIGNES SUIVANTES CONCERNANT LA VOIE FERRÉE :

NE JAMAIS marcher, courir, aller à bicyclette ou en VTT sur les voies ferrées ou sur l'emprise du chemin de fer ou à travers les tunnels.

NE JAMAIS chasser, pêcher ou sauter des ponts ferroviaires. Ils ne sont pas conçus pour être des trottoirs ou des ponts piétonniers. Il y a juste assez d'espace libre sur les voies ferrées pour laisser passer un train.

N'ESSAYEZ JAMAIS de sauter à bord des équipements ferroviaires. Un pied qui glisse peut vous faire perdre un membre ou même la vie.

ATTENDEZ-VOUS TOUJOURS À L'ARRIVÉE D'UN TRAIN. Les trains ne suivent pas d'horaires fixes.

Utilisez **TOUJOURS** les passages à niveau désignés pour traverser les voies ferrées.

Obéissez **TOUJOURS** à la signalisation aux abords des passages à niveau. Les feux clignotants et la cloche indiquent que le train approche; alors, restez en sécurité et éloignez-vous.

Arrêtez-vous **TOUJOURS**, regardez et écoutez avant de traverser pour vous assurer qu'il est sécuritaire de le faire.

N'OUBLIEZ PAS – LORSQU'IL S'AGIT DE VOIES FERRÉES – N'ENTREZ PAS! ÉLOIGNEZ-VOUS! RESTEZ EN VIE!