LE FRANCO

DEPUIS 1928, LE SEUL JOURNAL DE LANGUE FRANÇAISE EN ALBERTA

16 pages
• Du 18 au 31 janvier 2024
• 1,25$ • Volume 94 • Nº 1
• Nº de convention 40011833

• @JournalLeFranco
• Le Franco (journal)
• Lefrancojournal
www.lefranco.ab.ca

SPORT

SKI
UNE AFFAIRE DE GROS SOUS
▶3

ENVIRONNEMENT

ATTENTION
COULOIRS D'AVALANCHE
▶5

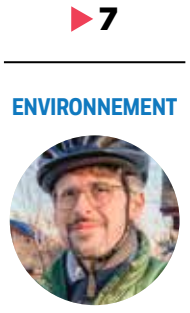
SPORT

PÊCHE BLANCHE
À CHACUN SON TOIT
▶6

SPORT

HOCKEY
QUAND TU NOUS TIENS
▶7

ENVIRONNEMENT



LA PETITE REINE
DANS LA NEIGE
▶9

CHRONIQUE «PAN D'AFRIQUE»
CANADA-AFRIQUES
LE DOUTE PERSISTE
▶12-13

CHRONIQUE «ESPRIT CRITIQUE»
CATASTROPHE
ENTRE PERCEPTION ET RÉFLEXION
▶14

CHRONIQUE «SANTÉ»
ANXIÉTÉ
LORSQUE LES LIMITES SONT DÉPASSÉES
▶16

Deep Freeze

A Byzantine Winter Festival
un festival d'hiver byzantin

Réservez la date !

20 et 21 JANVIER, 2024

90e - 95e rues et 118e avenue

MUSIQUE DU MONDE
NOURRITURE
CÉLÉBRATIONS CULTURELLES
DANSE
FRANCOPHONE
ARTISTES DE RUE
UKRAINIENS
ARTISANS
SCULPTURES DE GLACE
AUTOCHTONES
GALERIES

DeepFreezeFest.ca #DeepFreezeYEG

Canadian Heritage / Patrimoine canadien
Alberta Foundation for the Arts
edmonton arts council
CORUS
630 CHED
Global News RADIO 880 Edmonton
CISN COUNTRY 103.9
Global EDMONTON
EDify. magazine
LE FRANCO
Edmonton

LE SKI DE PISTE, UN SPORT POUR UNE CLIENTÈLE CONFORTABLE

↑ Entre les dépenses pour l'équipement, les tarifs des remontées mécaniques en hausse et l'augmentation générale du coût de la vie, le ski devient un sport de plus en plus dispendieux. Photo : Banff Norquay

À l'instar d'autres industries, les stations de ski font face à une inflation persistante et à des coûts d'exploitation en hausse, les obligeant à augmenter leurs tarifs pour maintenir leur seuil de rentabilité. Mais cette flambée des prix, combinée aux coûts déjà exorbitants de l'équipement et à la hausse générale du coût de la vie, rend le plaisir du ski de moins en moins accessible pour les familles albertaines.

PROVINCIAL

SPORT

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

Le ski dans les Rocheuses se transforme tranquillement en un privilège plutôt qu'une tradition, affirme Jean-François Bussières, propriétaire de la boutique Pure Outdoors à Jasper. «C'est rendu un grand luxe de faire du ski ici», déplore-t-il. Selon lui, les séjours en ski dans la région deviennent, d'année en année, de «plus en plus dispendieux» en raison de l'augmentation incessante du prix des remontées mécaniques et des chambres d'hôtel.

À titre d'exemple, à la station de ski Marmot Basin, «la passe» de saison pour une famille moyenne de deux adultes et deux enfants s'élève à 2 992,50 dollars pour 2023-2024. Une somme difficile à avaler pour les familles de la classe moyenne qui avaient autrefois l'habitude de passer leurs fins de semaine à dévaler les pistes, mais «dont le pouvoir d'achat s'est nettement réduit ces dernières années», souligne l'entrepreneur.

Cette augmentation tarifaire est d'autant plus ressentie avec les frais de déplacement et d'essence, ajoute-t-il.

Face à cette réalité financière, Jean-François observe un changement d'attitude chez sa clientèle, qu'elle soit francophone ou anglophone. De plus en plus de clients choisissent en effet d'opter pour la carte individuelle Escape qui s'élève «seulement» à 100 dollars et permet de mettre la main sur des billets journaliers à moitié prix. Le pari est de réduire la fréquence des sorties en ski pendant l'hiver, de sorte à faire des économies.

«Quand on va en ski plus de vingt fois dans l'année, c'est là où la passe de saison devient intéressante. Mais si on y va quelquefois, la carte Escape est bien meilleure. Mais la vérité, c'est qu'il va avoir moins de gens sur les pistes s'il y a moins de skieurs qui ont des passes de saison», illustre-t-il.

«C'EST RENDU UN GRAND LUXE DE FAIRE DU SKI ICI.»
Jean-François Bussières

GLOSSAIRE
ONÉREUX
Coûteux, dispendieux

DES TARIFS VARIABLES ET D'AUTRES SOLUTIONS

Le directeur général de Mount Norquay, André Quenneville, nuance quelque peu le débat. S'il admet que les tarifs ont augmenté au cours des dernières années à la station dont il est gestionnaire, il rappelle que ces ajustements suivent le marché et demeurent relativement modestes, avec des augmentations «autour de 3%». «C'est rien d'exceptionnel», clarifie-t-il.

À ce titre, la station de ski demeure relativement abordable pour le ski familial avec un coût de 2 179 dollars pour 2023-2024, explique-t-il. En comparaison, la passe familiale coûte 3 499 dollars à la station de ski de Lake Louise et 3 549 dollars à la station Sunshine, qui se trouvent également dans la grande région de Banff.

«Dans un pays où on vit en hiver pendant cinq à six mois, si on est capable de venir souvent à la montagne pour rentabiliser notre passe saisonnière, je trouve que c'est un investissement qui en vaut la peine», mentionne-t-il.

D'autres solutions peuvent également être envisagées par les familles franco-albertaines qui trouvent la passe saisonnière trop **onéreuse**, assure le gestionnaire. En achetant des billets journaliers d'avance sur le site web de la station de ski, les consommateurs peuvent notamment bénéficier de tarifs réduits. L'acquisition d'équipement d'occasion ou les échanges de matériel avec d'autres familles peuvent aussi faire «réduire les factures».

La boutique de Jean-François Bussières, qui enregistre une forte hausse dans la demande depuis le début de la saison, se positionne comme un acteur clé de cette solution alternative. «C'est beaucoup plus économique de louer que d'acheter neuf, à part si on est un adulte qui skie souvent. Nous, on aide les gens le plus possible pour rendre leur expérience en ski moins cher. On peut même échanger du matériel en cours de saison», précise ce dernier.

Sa clientèle est diversifiée, des débutants aux skieurs étrangers, surpris par les prix pratiqués en Alberta, en passant par les familles cherchant à éviter de renouveler l'équipement de leurs enfants chaque année. «Investir dans du neuf pour des enfants en pleine croissance n'en vaut pas la peine, sauf si l'on a des enfants plus jeunes qui pourront récupérer l'équipement», conclut l'entrepreneur.

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

DR. CLAUDE BOUTIN ORTHODONTIST
wired wireless
Dr Claude Boutin
B.Sc, D.D.S., D. Ortho., F.R.C.D
Spécialiste certifié en orthodontie
- Orthodontie pour les enfants et les adultes
- Services en français
- Cabinets de traitement privés et modernes
- Technologie de pointe
- Aucune référence nécessaire

Tél. : (403) 284-5202
www.drboutin.com
Market Mall Executive Professional Centre
Suite 124 – 4935 40 Avenue N.O.
Calgary, AB T3A 2N1

↑ Mélina Bégin est une grande amatrice de motoneige dans les montagnes. Photo : Courtoisie

↑ Chris Brookes est le directeur général de l'Alberta Snowmobile Association. Photo : Courtoisie

↑ L'ivresse des sommets peut aussi se vivre en motoneige. Photo : Courtoisie

LA MOTONEIGE, UN SPORT DE GLISSE RASSEMBLEUR

Avec ses 65 000 kilomètres de sentiers balisés, sa diversité topographique et ses panoramas à couper le souffle, il n'est pas étonnant que l'Alberta attire un aussi grand nombre d'amateurs de motoneige chaque hiver. En quête d'aventures et de frissons, ils ne sont pas moins de 140 000, d'ici et d'ailleurs, à sillonner la province du nord au sud tout l'hiver.

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

Pour Mélina Bégin, résidente de Grande Cache, la motoneige incarne une sensation de liberté inégalable. «Être en pleine nature, se déconnecter, partager des moments avec des amis et atteindre les sommets des montagnes qui offrent une vue à 360°, c'est une sensation indescriptible. On se sent libres comme l'air», décrit-elle.

Son amour pour ce sport s'est révélé dans les Rocheuses, il y a cinq ans. Elle accompagnait alors des amis de Calgary pour une sortie. «C'est là où je suis littéralement tombée amoureuse de ce sport malgré que j'en avais déjà fait quand j'étais jeune au Québec», confie-t-elle.

Depuis, les excursions se sont multipliées. Celles-ci nécessitent toutefois une préparation minutieuse, car faire de la motoneige en montagne peut mettre les sportifs face à des risques imprévisibles d'avalanche, en plus des dérapages et des sorties de piste habituels.

«Il y a plusieurs choses à planifier pour avoir une belle expérience, mais aussi pour limiter les risques et s'assurer d'être en sécurité. C'est important de faire de la recherche sur le lieu que l'on va explorer, surtout si c'est la première fois qu'on y va, ça peut être bien d'avoir un GPS. On doit bien regarder les rapports de météo et de risques d'avalanche aussi», raconte-t-elle.

Les motoneigistes sont les plus à risque de succomber aux glissements de neige, prévient d'ailleurs Avalanche Canada.

Pour minimiser les dangers, Mélina préconise également les sorties en groupe, une pratique sécuritaire qui est facilitée par la forte cohésion de la communauté des motoneigistes. «On a tellement une belle communauté. Si une personne fait une sortie de piste, on lui offre toujours notre aide. Une bonne manière de rester en contact, c'est à travers nos groupes Facebook. On se partage nos trucs, on se dit où sont nos endroits préférés, etc. », décrit-elle.

Certains groupes permettent également aux femmes de communiquer entre elles et de s'entraider dans ce sport à forte dominance masculine.

DES SENTIERS À PRÉSERVER

Chris Brookes, le directeur général de l'Alberta Snowmobile Association (ASA), insiste, lui aussi, sur l'aspect communautaire de la motoneige qui est «loin» d'être un sport individuel, rappelle-t-il. «Voyager en groupe, c'est la norme».

Outre les sorties entre amis, il remarque d'ailleurs l'engagement de nombreuses familles dans cette activité qui offre l'occasion de rassembler enfants, parents et grands-parents dans «une ambiance intergénérationnelle». Un phénomène qu'il a tendance à observer lors de ses sorties dans la région d'Edmonton. «C'est spécial de voir une aussi grande variété d'âges sur les pistes», mentionne Chris.

Selon lui, l'essor qu'a connu la motoneige en Alberta au cours des dernières décennies est justement attribuable à la grande variété de conditions de route proposées qui séduisent aussi bien les amateurs de sensations fortes que les familles.

Des sentiers routiers traversent le territoire de bout en bout pour les motoneigistes qui préfèrent les balades paisibles, tandis que les aventuriers peuvent s'élancer en forêt, dans les vallées, sur les collines et les sommets des montagnes. «Il suffit de souscrire un abonnement qui coûte entre 80 et 90 dollars pour avoir accès à tout ce réseau-là», précise le directeur général de l'ASA.

> « IL Y A PLUSIEURS CHOSES À PLANIFIER POUR AVOIR UNE BELLE EXPÉRIENCE, MAIS AUSSI POUR LIMITER LES RISQUES ET S'ASSURER D'ÊTRE EN SÉCURITÉ.»
> Mélina Bégin

> « TU PARS DE CHEZ TOI, TU VOYAGES JUSQU'À L'ÉPICERIE, TU FAIS TON MAGASINAGE, TOUT ÇA EN MOTONEIGE.»
> Chris Brookes

Pour préserver cette diversité de sentiers, surtout face à l'expansion industrielle, l'ASA est d'ailleurs en cours de négociation avec le gouvernement provincial. «C'est un processus qui est assez long, mais en reconnaissant les sentiers légalement, on va garantir la pérennité de notre sport à long terme», note Chris.

PAS SEULEMENT UNE ACTIVITÉ EXTÉRIEURE

Malgré que la motoneige soit une activité de divertissement pour plusieurs Albertains, elle constitue un mode de transport essentiel dans les localités rurales de la province. Dans ces régions éloignées des grandes villes, tempêtes de neige et verglas peuvent laisser les routes principales **impraticables** pendant plusieurs jours. Dans cette optique, la motoneige devient littéralement «un bouclier de sécurité» pour les habitants.

«Tu pars de chez toi, tu voyages jusqu'à l'épicerie, tu fais ton magasinage, tout ça en motoneige. C'est vraiment un mode de transport habituel pour une majorité de personnes, surtout quand nos sentiers sont plus accessibles que les autoroutes», explique Chris Brookes.

Lors de son entrevue, il espérait quelques chutes de neige supplémentaires au cours des prochaines semaines afin que les habitants des régions reprennent leurs habitudes et que les amateurs puissent profiter des pistes récréatives. «C'est malheureux, mais je remarque que nos saisons de motoneige se raccourcissent d'année en année», conclut-il.

GLOSSAIRE

IMPRATICABLE
Où l'on ne peut pas passer

↑ Malgré les apparences, la motoneige est un sport très rassembleur. Photo : Courtoisie

Projet diversité féminine (DFD)
Un projet qui donne de la visibilité aux femmes artistes autochtones, métisses et noires francophones.
Jusqu'au 29 février le musée présente Gaïa, terre Mère, un thème sur le changement climatique.
Heures d'ouverture : mer, jeu et ven de 10h30 à 17h (fermé pour l'heure du midi)
116 et 118, 8627 rue Marie-Anne Gaboury Edmonton (AB) T6C 3N1
musée d'art de la femme mafwam women's art museum
Contactez-nous : info@wamsoc.ca | 780 803 2016 | wamsoc.ca

BESOIN D'INFORMATION JURIDIQUE?
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER!
Par téléphone Sans frais 1 844 266-5822
Par courriel question@infojuri.ca
Services de notaire public gratuits à Calgary et Edmonton
AJEFA Association des juristes d'expression française de l'Alberta
CENTRE ALBERTAIN D'INFORMATION JURIDIQUE ALBERTA LEGAL INFORMATION CENTRE

Les avalanches représentent un danger constant dans les Rocheuses. Photo : Parcs Canada

MINIMISER LES RISQUES D'AVALANCHE DANS LES ROCHEUSES

Les décès récents d'un skieur et d'un alpiniste dans les Rocheuses rappellent à quel point les amateurs de sports d'hiver doivent demeurer vigilants lorsqu'ils s'adonnent à leurs activités alpines. Imprévisibles et omniprésentes, les avalanches représentent un danger constant, même si leurs impacts pourraient être réduits en suivant certaines précautions.

EDMONTON

ENVIRONNEMENT

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

Les avalanches sont généralement liées aux conditions météorologiques telles que les chutes de neige récentes, le vent et les variations de température. Cependant, les facteurs humains peuvent également déclencher ces événements surtout lorsque les connaissances en prévention font défaut, prévient Jesse de Montigny, directeur général de l'école d'alpinisme de Canmore, Yamnuska Mountain Adventures.

«Nous avons observé une baisse de la mortalité depuis que la sensibilisation aux risques d'avalanche a augmenté. Comprendre les mesures à prendre et savoir reconnaître les dangers peut réellement sauver des vies. C'est pourquoi nous encourageons fortement la population à suivre une formation de base sur le sujet», mentionne-t-il.

Les cours de sécurité en avalanche permettent d'adopter des comportements adéquats sur le terrain, comme évaluer le risque des pentes, se déplacer de manière judicieuse sur la neige et utiliser l'équipement de sécurité en cas d'urgence.

Les personnes qui ne détiennent pas ce type de formation sont d'ailleurs invitées à rester sur des sentiers sans risque d'avalanche. Jesse conseille de consulter les sites web des parcs provinciaux et nationaux pour s'enquérir de l'état des sentiers.

«Il y a beaucoup d'endroits sans risque d'avalanche où vous pouvez faire une belle randonnée et ne pas vous faire de trouble. Si vous n'êtes pas éduqués sur les avalanches, prenez au moins le temps de vous renseigner sur les endroits sûrs avant de partir, pour éviter tout danger inutile», note-t-il.

S'AJUSTER À LA MONTAGNE EN TEMPS RÉEL

L'alpiniste Jean-François Dupras, qui est établi à Canmore, insiste lui aussi sur l'importance de se familiariser sur les risques d'avalanche avant toute escapade en montagne. Selon lui, que l'on soit skieur, alpiniste, randonneur, **glaciériste** ou motoneigiste, il est crucial d'avoir des connaissances de base, car chacun peut être confronté à des dangers.

Il souligne d'ailleurs le fait que plusieurs sportifs pensent à tort que les avalanches ne surviennent que sur des pentes très abruptes. Pourtant, la majorité d'entre elles se produisent sur des inclinaisons de 30 à 45 degrés. «Même sans suivre une formation formelle, il est possible de se renseigner sur ces détails-là en suivant le cours en ligne [Ava Avisé] d'Avalanche Canada», mentionne-t-il.

Plusieurs randonneurs ont également un faux sentiment de sécurité puisqu'ils se déplacent avec un équipement de sécurité contre les avalanches, constate l'alpiniste. Cependant, posséder ces outils ne garantit pas nécessairement la maîtrise de leur utilisation. Cette méconnaissance rend alors des objets vitaux tels que la sonde, la balise radio-émetteur et la pelle totalement «inefficaces».

«Avoir ces outils est une chose, mais savoir les utiliser correctement, vérifier leur bon fonctionnement et les batteries avant chaque sortie en montagne est essentiel», insiste-t-il.

Sur le terrain, Jean-François rappelle qu'une analyse en temps réel doit être effectuée pour s'assurer que les conditions demeurent stables, même si les prévisions météorologiques sont favorables. Cette approche requiert une certaine flexibilité et une bonne dose d'humilité, surtout si «faire demi-tour» s'avère l'option la plus sécuritaire. «Si on perçoit un danger, il faut changer de trajectoire et accepter de ne pas atteindre le sommet», note-t-il.

DES RISQUES ROUTIERS BIEN PRÉSENTS

Outre les risques typiques liés aux sports d'hiver sur les cimes enneigées, les automobilistes albertains qui empruntent le tronçon de la Transcanadienne reliant leur province à la Colombie-Britannique doivent également composer avec des risques d'avalanche qui sont cependant étroitement surveillés. Le col Rogers, localisé dans le parc national des Glaciers en Colombie-Britannique à deux heures du lac Louise, expose en effet les voyageurs à 135 couloirs d'avalanche sur 43 kilomètres de route. Une route et un terrain de jeu très empruntés par les Albertains passionnés de glisse.

«C'est un lien vital entre les provinces et plusieurs parcs nationaux. Il y a beaucoup de Canadiens qui passent par là pour faire des activités de plein air et beaucoup de touristes aussi, mais c'est un endroit très actif pour les avalanches», résume la responsable des relations publiques pour les parcs nationaux du Mont-Revelstoke et des Glaciers, Guylaine St-Gelais.

En hiver, la zone est empruntée par près de 4000 véhicules chaque jour, précise-t-elle. La sécurité de cette route étant la priorité, Parcs Canada et les Forces armées canadiennes mènent donc conjointement un programme étendu de déclenchement préventif d'avalanches à l'aide d'explosifs.

Guylaine St-Gelais.
Photo : Parcs Canada

Jesse de Montigny.
Photo : Courtoisie

«Le but, c'est de faire tomber des petites avalanches pour prévenir le déclenchement des plus grosses qui pourraient bloquer la route et le chemin de fer. [L'équipe de techniciens des avalanches] évalue donc les conditions et détermine quand et où ils doivent déclencher des avalanches à titre préventif. Puis la Royal Canadian Horse Artillery des Forces armées canadiennes manœuvre l'obusier depuis des positions préétablies», explique la responsable.

Les membres de l'artillerie sont d'ailleurs prêts à agir «jour et nuit», en fonction des conditions de neige. D'autres techniques sont également utilisées comme l'installation de filets ou de paravalanches, ainsi que le contrôle d'avalanches par hélicoptère.

Malgré que ce programme de prévention puisse sembler rassurant pour les skieurs de randonnée et les planchistes albertains, Guylaine St-Gelais rappelle que les pentes ne «sont pas plus sécuritaires qu'ailleurs dans la région».

Comme le contrôle est strictement dédié à la sécurité routière, les sportifs doivent demeurer prudents et détenir un permis d'accès hivernal afin d'évoluer dans certains secteurs. Ce permis permet aux skieurs de rester à l'abri des tires d'explosifs qui servent à déclencher des avalanches préventives. «Il faut également vérifier le statut des pentes avant de se rendre sur place», prévient-elle.

« SI ON PERÇOIT UN DANGER, IL FAUT CHANGER DE TRAJECTOIRE ET ACCEPTER DE NE PAS ATTEINDRE LE SOMMET.»
Jean-François Dupras

GLOSSAIRE

GLACIÉRISTE
Alpiniste spécialisé dans l'ascension des glaciers

Conseil scolaire Centre-Nord

Formulaire 3RA

AVIS DU JOUR DE DÉCLARATION DE CANDIDATURES
Local Authorities Election Act (Article 26)

Région scolaire francophone du Conseil scolaire Centre-Nord (Greater North Central Francophone Education Region), Province de l'Alberta

Avis est donné par la présente que **le jour de déclaration de candidatures est fixé au 29 janvier 2024** et que les noms des candidats à élire au poste suivant pourront **être soumis au bureau central** du Conseil scolaire Centre-Nord au cours de la période commençant le 11 janvier 2024 et **se terminant à midi** le jour de déclaration des candidatures.

Postes	Nombre de postes vacants	Subdivision électorale n°
Conseiller catholique (séparé) à l'extérieur d'Edmonton	1	2

Adresse du Bureau central du Conseil scolaire Centre-Nord :

Bureau 322, 8627 91 rue NO
Edmonton, Alberta, T6C 3N1

DATÉ à Edmonton dans la province de l'Alberta ce 10 jour de janvier, 2024.
Laura Devaney, directrice du scrutin

Pour plus d'informations : https://centrenord.ab.ca/elections

La pêche sur glace est une activité pratiquée par beaucoup d'Albertains, une fois l'hiver bien entamé. Photo : Courtoisie

LA PÊCHE SUR GLACE, ENTRE TRADITION ET CONFORT MODERNE

Avec l'arrivée de l'hiver, les plans d'eau se figent et les cabanes de pêche fleurissent sur les lacs gelés. Se dessine alors un rendez-vous incontournable où les habitués et les novices se retrouvent, canne à pêche à la main, pour partager des moments en bonne compagnie.

PROVINCIAL

SPORT

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

« CE QUE J'AIME, C'EST DE RENDRE LA TENTE LA PLUS SOMBRE POSSIBLE. DANS CE TEMPS-LÀ, TU ES CAPABLE DE VOIR LE FOND DE L'EAU.»
Wendy Phanthikane

« J'ai grandi en allant souvent à la pêche. C'est une activité qu'on partageait et que l'on partage encore en famille.»

Wendy Phanthikane a toujours été une grande amoureuse de la nature, été comme hiver. Adepte de golf, de planche à neige et de pêche traditionnelle, elle a découvert, il y a quelques années, la pêche sur glace, une passion qu'elle partage avec son père, véritable expert, qui lui a transmis la plupart de ses connaissances. «J'ai eu la piqûre comme lui, tout simplement», dit-elle.

Cet engouement l'a rapidement incitée à investir dans l'équipement nécessaire : de la perceuse pour créer les trous dans la glace aux chaufferettes pour affronter le froid en passant par l'abri, dans son cas une tente qui promet une expérience des plus authentiques.

«Ce que j'aime, c'est de rendre la tente la plus sombre possible. Dans ce temps-là, tu es capable de voir le fond de l'eau. Tu vois les poissons en dessous de toi et quand ils s'approchent de ton hameçon, c'est là que tu donnes un coup pour les attraper», décrit-elle.

Basés à Edmonton, Wendy et son père ont l'habitude de se déplacer dans des endroits comme Wabamun ou à Pigeon Lake et même parfois à Sylvan Lake. Chaque sortie est **trépidante**, accompagnée des efforts pour attraper le poisson et le ramener à la maison pour le congeler. «C'est extraordinaire de savoir d'où vient ce qu'on met dans notre bouche», ajoute cette passionnée.

GARE AUX DANGERS

Néanmoins, la jeune femme met en garde les novices qui voudraient s'improviser une sortie sur un lac gelé sans avoir de connaissances préalables sur les dangers auxquels ils peuvent faire face.

Mieux vaut, selon elle, être accompagné d'un connaisseur. «Il faut s'y connaître en matière d'épaisseur de glace. Parfois, on peut conduire sur le lac gelé, mais d'autres fois, ce n'est pas possible. Il faut aussi faire attention de ne pas contaminer l'eau et s'assurer qu'on a un permis de pêche», illustre Wendy.

En Alberta, un permis de pêche valide est requis en tout temps pour s'adonner à cette activité. Il peut être acheté en ligne ou chez certains détaillants. Cela va de même en ce qui concerne les parcs nationaux tels que ceux de Jasper et de Banff. Dans ces cas précis, les permis doivent être achetés dans les centres d'accueil des visiteurs.

Les débutants ont également avantage à commencer par une sortie dans une cabane de pêche sur glace qui offre «un espace plus confortable qu'une tente au style plus rustique» et s'avère une option plus sécuritaire, confie Wendy.

«Les adeptes vont à la pêche n'importe où et n'importe quand. Qu'il fasse froid, qu'il neige, qu'il y ait une tempête, ça ne les dérange pas. Mais les débutants ou les gens qui ont de jeunes enfants veulent un peu plus de confort», renchérit, quant à lui, Hugo Painchaud.

Grand amateur de pêche sur glace, ce Franco-Albertain d'origine québécoise est copropriétaire de S&P Fishing avec son ami de longue date, Clayton Seguin. Leur entreprise de pêche sur glace a pris forme en pleine pandémie lorsque les deux hommes ont décidé de se bâtir une cabane pour s'adonner à leur passion dans un environnement plus douillet.

Père de jeunes enfants, Hugo cherchait alors une manière de joindre l'utile à l'agréable en rendant son installation de pêche plus alignée à sa nouvelle vie de famille. «Quand j'ai commencé à pêcher sur glace, j'étais équipé d'une chaudière et c'est pas mal tout. Ce n'était pas compatible avec des enfants. L'idée avec la cabine, c'était que ce soit plus familial. Pour que je puisse pêcher en paix et que les enfants soient heureux et au chaud», explique-t-il.

D'UNE PÊCHE FAMILIALE À UNE PÊCHE LUXUEUSE

Le concept a tellement bien fonctionné que les copropriétaires ont construit une deuxième cabine sur le lac Gull dès l'hiver suivant pour le louer à des familles de la région. Face à la demande croissante, trois autres constructions se sont ajoutées. Cette année, l'entreprise offrira même un sauna sur glace pour garder leurs clients au chaud.

Dans ces cabanes luxueuses, tout est soigneusement préparé pour que les visiteurs n'aient qu'à apporter leur nourriture, un sac de couchage pour la nuit et leur permis de pêche. À leur arrivée, l'ensemble est prêt. «Les trous sont déjà faits. Il y a même souvent déjà une canne à pêche dans l'eau. Ils ouvrent la porte de leur cabine et ils sont à la pêche. C'est idéal pour les débutants», décrit Hugo Painchaud.

↑ Wendy Phanthikane et son père partagent une passion commune pour la pêche sur glace depuis quelques années. Photo : Courtoisie

↑ Hugo Painchaud (à gauche) et Clayton Seguin copropriétaires de S&P Fishing. Photo : Courtoisie

Ces structures sont également équipées de téléviseurs qui diffusent en direct la vie sous-marine du lac, offrant une vue en temps réel sur les différentes espèces de poissons comme les dorés, les brochets, les barbottes, les perches et les grands corégones.

Un second écran est installé pour divertir les plus jeunes. Certains pourraient considérer cela comme une intrusion dans l'expérience de pêche, d'autres sont en parfait désaccord. «Je mets des dessins animés pour les enfants, ça les occupe et pendant ce temps-là, je suis libre de pêcher», revendique Hugo.

Les installations promettent d'être sécuritaires, ajoute-t-il, puisqu'avec son collègue Clayton, ils vérifient la condition de la glace «tous les jours». «La sécurité, c'est notre priorité», conclut-il.

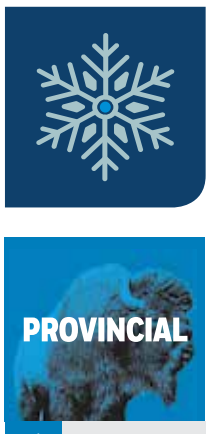
GLOSSAIRE

TRÉPIDANT
Se dit d'un moment mouvementé, animé

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

PARENTS D'ARÉNA : LES SACRIFICES DERRIÈRE LE HOCKEY

Entraînements (très) matinaux sur la glace, tournois à l'extérieur de la ville, innombrables heures confinées dans les arénas : la pratique du hockey mineur repose en grande partie sur les épaules de parents dévoués qui sacrifient beaucoup pour que leurs enfants s'adonnent à leur passion. Pour le meilleur et pour le pire, des parents francophones témoignent comment ils naviguent à travers cet univers exigeant.



IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

GLOSSAIRE

JOUTE
Compétition sportive entre deux équipes

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

La famille Letendre-Workman connaît intimement les exigences du monde du hockey. Avec deux garçons d'âge U18, un père impliqué comme entraîneur et comme représentant dans les associations, ainsi qu'une mère toujours prête à faire du bénévolat, l'engagement est quotidien durant la saison régulière. Un dévouement qui laisse peu de temps mort pour souffler, comme le partage la mère de famille, Mélanie, «entre les parties, les entraînements, les levées de fonds, c'est pas mal tous les soirs qui sont occupés à ça».

S'il y a des moyens d'alléger la charge dans certaines familles, notamment en partageant les pratiques et les **joutes** entre parents lorsque les deux enfants s'adonnent au sport comme chez les Letendre-Workman, les moments de répit se font rares. Joel, en bon père de famille, se retrouve parfois même à jouer les chauffeurs avec certains joueurs de l'équipe qui ne pourraient pas se présenter au match, faute de transport. «Mon mari fait parfois la navette. Si on peut aider quelqu'un, on va aider», laisse tomber Mélanie.

Mais pour cette dernière, le sacrifice n'est que partiel; elle souhaite avant tout que ses enfants s'amusent et s'épanouissent. «C'est un choix de vie. Nous, on est une famille qui consacre énormément de temps au hockey. Mon mari est un vrai passionné.»

Alors qu'elle partage quelques anecdotes de famille (comme le fait que la plus jeune du clan a découvert l'ambiance des arénas dès sa «deuxième journée de vie»), la mère de famille souligne ironiquement que son mari et son fils aîné sont actuellement absents de la maison : l'un entraîne une équipe, l'autre joue. «Demain, ce sera le tour de mon plus jeune.» Une réalité, elle l'admet, qui n'est pas forcément pour tout le monde.

DES FINS DE SEMAINE COMPROMISES

En effet, si le hockey sur glace a beau être un véritable mode de vie dans certains foyers, ce ne sont pas tous les parents qui peuvent ou qui veulent s'impliquer autant que les Letendre-Workman. Avocate le jour et maman d'estrade en soirée, Caroline Magnan explique qu'elle était initialement réticente à l'idée de voir son fils pratiquer ce sport.

«Ce n'est pas quelque chose qu'on a expressément encouragé. Après avoir vu des amis passer par là, avoir constaté les investissements en temps que ça exigeait, on se disait que ce n'était pas pour nous», explique-t-elle.

Son fils Roméo a cependant vivement insisté pour réaliser sa passion sur patins. Un désir qui a rapidement conquis ses parents. «On n'a pas pu lui refuser. Il a commencé un peu plus tard en raison de ça, vers sept ou huit ans, mais il s'est beaucoup amélioré et, surtout, il adore ça», lance la mère de famille.

Parmi les défis rencontrés depuis le début de cette immersion dans le monde du hockey, Caroline évoque le jonglage constant entre les impératifs de la vie quotidienne et les exigences sportives. Les séances d'entraînement et les joutes n'ayant pas d'horaire fixe, chaque semaine apporte son lot de défis logistiques.

«On a déjà des vies bien remplies, alors c'est parfois difficile de ne pas pouvoir planifier à l'avance, surtout quand il y a trois ou quatre déplacements à l'aréna par semaine», laisse-t-elle entendre. Cette jonglerie devient encore plus complexe lorsque d'autres passions familiales, comme le violoncelle et le ballet pratiqués par sa fille, se mêlent aux horaires déjà bien chargés.

Les fins de semaine ne sont pas épargnées par ces contraintes, entre les séances d'entraînement au petit matin et les tournois qui ont lieu dans des régions éloignées, déplacements et ajustements financiers sont à prévoir.

↑ Mélanie Letendre-Workman est impliquée dans le monde du hockey mineur depuis que ses fils, maintenant adolescents, sont tous jeunes. Photo : Courtoisie

«C'est quand même prenant», confie Caroline avant de souligner son admiration pour les efforts de toutes les personnes qui s'impliquent quotidiennement dans le hockey mineur pour permettre aux enfants de pratiquer ce sport.

Une opinion que partage également Mélanie. «Tu dors dans des hôtels qui sont loin d'être luxueux, tu fais de la route. Au moins les enfants s'amusent», raconte-t-elle. L'année dernière, la famille Letendre-Walkman s'est déplacée de Calgary à Saint-Paul et même en Arizona. Des voyages qui engendrent aussi des dépenses supplémentaires, s'ajoutant au fardeau financier déjà élevé des parents.

«C'est pour ça qu'on organise des levées de fonds. Certains parents ont les moyens de signer un chèque supplémentaire, mais ce n'est vraiment pas le cas de tout le monde», conclut-elle en rappelant une fois de plus que les parents bénévoles sont le véritable moteur du hockey mineur.

INTÉGRATION entrepreneuriale réussie

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT POUR RÉSIDENTS PERMANENTS

CONSEILS, RESSOURCES, FORMATIONS.

LE DÉMARRAGE D'ENTREPRISE N'AURA PLUS DE SECRETS POUR VOUS!

Contactez-nous dès maintenant pour prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers : **info@lecdea.ca**.

CDEA Conseil de développement économique de l'Alberta

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

NOUVELLEMENT AU CANADA?

IL Y A DES SERVICES POUR VOUS.

Canada.ca/services-nouveaux-arrivants

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Canada

Steve Martin présente un vélo préparé pour l'hiver, dans le magasin Hardcore Bikes. Photo : Aidan Macpherson.

Ashley Salvador est conseillère municipale dans le quartier francophone d'Edmonton. Photo : Courtoisie

LE VÉLO, UN MODE DE TRANSPORT ACTIF POUR L'HIVER

À Edmonton, la pratique du vélo d'hiver fait des émules. Pour des économies budgétaires et la préservation d'un certain bien-être, les cyclistes sont aujourd'hui nombreux à déambuler dans la capitale. Moyen de locomotion à part entière ou simple plaisir de fin de semaine, le coup de pédale est tonique malgré l'arrivée de la neige et du froid mordant.

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

« LES MAINS ET LES PIEDS REPRÉSENTENT LE PLUS GRAND DÉFI.»
Steve Martins

GLOSSAIRE
ANDAIN DE NEIGE
Rangée de neige poussée contre le bord de la route

AIDAN MACPHERSON
JOURNALISTE

Si la capitale albertaine fourmille de cyclistes en été dans la luxuriante vallée de la rivière Saskatchewan Nord et sur les nombreux ponts qui l'enjambent, beaucoup d'entre eux continuent à pédaler en plein hiver, quand le paysage est glacial et que leurs voisins restent au chaud.

Pour ces accros du vélo, les motivations sont multiples. D'abord, sa pratique pèse moins lourd sur le portefeuille que l'utilisation de la voiture lorsqu'il s'agit d'effectuer des déplacements quotidiens. En plus, elle améliore la forme physique, raison pour laquelle les gens l'embrassent même dans un climat «presque» septentrional.

D'AMSTERDAM À EDMONTON, LA FOI DU DEUX ROUES

Kaan Ozdurak est né en Allemagne. Pendant vingt ans, il a vécu à Rotterdam et à Amsterdam, aux Pays-Bas. Un pays connu pour la multitude d'utilisateurs de vélos comme moyen de locomotion au quotidien. Cycliste passionné depuis l'enfance, il s'est installé à Edmonton en 2020 pour devenir chercheur à l'Université de l'Alberta. Il continue à se déplacer à deux roues, et ce, même l'hiver bien plus rigoureux à Edmonton que dans la capitale des canaux et des moulins à vent.

Kaan Ozdurak est un cycliste passionné depuis l'enfance. Photo : Courtoisie

«Je n'ai jamais eu de voiture», confie-t-il. Aujourd'hui, le chercheur habite un quartier central d'Edmonton et la porte de sa résidence s'ouvre sur une piste cyclable. Le froid de l'Alberta, plus sévère que dans son pays d'origine, ne l'empêche pas du tout de braver les éléments, même s'il doit préparer sa bicyclette pour l'hiver. «J'ai des pneus cloutés», précise-t-il, ce qui lui donne de la traction sur la glace.

Il regrette cependant de les avoir mis prématurément cette année. En effet, la neige s'est fait attendre, un phénomène inhabituel dans la province. Sur les routes sèches, explique Kaan Ozdurak, «les crampons s'usent très vite».

Dans l'ensemble, Kaan Ozdurak est satisfait des conditions routières hivernales dans la capitale. Sa seule préoccupation est les nombreux **andains de neige** créés lors du déneigement municipal qui rétrécissent les itinéraires qu'il partage avec les voitures. «Je ne me sens pas à l'aise [...] sur ces routes-là parce que je dois vraiment me placer au milieu de la voie» au lieu du bord, indique-t-il, gênant ainsi la circulation automobile.

DES ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES ET ABORDABLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Steve Martins travaille comme directeur des ventes au magasin de vélos *Hardcore Bikes* sur l'avenue Whyte, à quelques pas du quartier francophone d'Edmonton. Selon lui, les cyclistes hivernaux doivent avant tout se préparer pour le froid.

«Les mains et les pieds représentent le plus grand défi», déclare enthousiaste celui qui fait lui-même du vélo sous toutes les conditions, entre son domicile et son travail. Il recommande des chaussettes et des gants chauffants, alimentés par des piles, comme solution pratique pour lutter contre le froid.

Quant au visage, Steve Martins suggère de porter une visière lorsque la température descend en dessous de -15 degrés Celsius. Un accessoire qui n'en vaut pas la peine, d'après lui, quand il fait plus chaud. Il insiste aussi sur l'installation de lumières sur le vélo, «non seulement pour éclairer la route, mais aussi pour se rendre visible» durant ces mois peu ensoleillés.

Aujourd'hui, Steve Martins observe que le cyclisme d'hiver est de plus en plus populaire. Il explique, lui aussi, cette croissance pour des raisons financières, mais aussi de bien-être. Un trajet aller-retour sur deux roues coûte, selon lui, beaucoup moins cher que d'utiliser son véhicule motorisé et constitue «un exercice quotidien» bénéfique pour la santé.

Il estime d'ailleurs que l'achat et l'entretien d'un vélo peuvent coûter «quelques centaines de dollars par an», même si on l'adapte pour l'hiver. Un coût bien loin de celui à «cinq chiffres» d'une voiture et de son entretien régulier.

Un pneu de vélo épais, équipé de crampons. Photo : Aidan Macpherson

LA VILLE D'EDMONTON DÉVELOPPE DES INFRASTRUCTURES CYCLABLES

Ashley Salvador, conseillère municipale dans le quartier francophone d'Edmonton et ancienne urbaniste, annonce l'allocation de cent millions de dollars pour agrandir le réseau de pistes cyclables dans la ville dès le printemps 2024. Elle souligne que ce développement concerne le cœur de la communauté francophone, le Quartier francophone d'Edmonton.

La conseillère se réfère au *guide de mise en œuvre du Edmonton's Bike Plan*, un document disponible en anglais seulement et présentant les nouvelles pistes cyclables planifiées par la Ville. On y trouve, entre autres, une piste cyclable sur la rue Marie-Anne-Gaboury, devant le Campus Saint-Jean et La Cité francophone, et une autre sur la 88e Avenue, entre le centre commercial Bonnie Doon et l'école Maurice-Lavallée.

Ashley Salvador met l'accent sur le déploiement de «bornes de protection» et de «barrières» pour séparer la circulation des vélos et celle des voitures. Une «approche hybride» complémentaire à la construction de voies permanentes qui accélèrera la mise en place des infrastructures cyclables.

Finalement, la Winter Cycling Federation (Fédération de cyclisme d'hiver), un organisme international basé en Finlande, tiendra son congrès international à Edmonton du 22 au 24 février prochain. Un rassemblement qui permettra aux membres des municipalités, selon Ashley Salvador, de discuter des moyens à mettre en place pour «soutenir le cyclisme d'hiver» et sa pratique par leurs résidents.

CALGARY

9 & 10 FÉVRIER

RENDEZ-VOUS D'AFFAIRES 2024

présenté par bdc

CDÉA Conseil de développement économique de l'Alberta

Avec l'appui de : Développement économique Canada pour les Prairies | Canada

EDMONTON

ENVIRONNEMENT

Le tramway arrive à la station Bonnie Doon. Photo : Justine Leblond

À EDMONTON, UN TRAMWAY DESSERT DÉSORMAIS LE QUARTIER FRANCOPHONE

Après plusieurs années de retard, le train léger rejoint enfin le quartier francophone d'Edmonton. Depuis le 4 novembre 2023, fini les trois autobus pour quitter ou se rendre à Bonnie Doon. Le quartier se trouve au milieu des onze arrêts de la nouvelle et attendue Valley Line qui relie le centre-ville au quartier Mill Woods, dans le sud-est de la ville.

À la station Bonnie Doon, devant le centre commercial du même nom, un tramway passe toutes les dix minutes. Les wagons sont loin d'être remplis, mais à chaque passage, il y a toujours quelques voyageurs qui montent ou descendent.

«Il est hyper pratique ce nouveau tramway!», s'exclame Rafik, 38 ans, accompagné de sa fille Sarah. Il est environ 15 h 45, l'heure de la sortie de l'école, quand il sort à l'arrêt de la nouvelle ligne de transport en commun. «Avant, on se déplaçait en *bus* et on prenait systématiquement du retard, alors pour nous, c'est une aubaine», explique ce nouvel arrivant.

Désormais, le père de famille qui vit dans le quartier Bonnie Doon n'a plus que deux arrêts de tramway à prendre matin et soir pour déposer et récupérer sa fille à l'école située à côté de l'arrêt Strathearn. Un vrai gain de temps dans sa vie quotidienne, même si Rafik aurait «aussi aimé qu'il y ait une ligne qui aille d'est en ouest».

Lui qui se déplace uniquement en transport en commun espère voir le réseau continuer à se développer dans les prochaines années. Côté tarif, les prix sont les mêmes que pour le réseau d'autobus : gratuit pour les moins de 12 ans, 73 dollars par mois pour les étudiants, 100 dollars mensuels pour les autres passagers et 3,50 dollars pour un billet valide pendant une heure et demie.

Mais à l'arrêt Bonnie Doon, Rafik est l'un des rares usagers francophones que l'on croise cet après-midi-là, avec Xanah, une étudiante qui se rend à l'une des associations de La Cité francophone. «J'ai pris le tramway pour essayer, par curiosité», sourit la jeune femme de 22 ans, qui est montée à bord à l'arrêt Churchill, dans le centre-ville.

«Je suis partie du Campus Nord de l'Université, j'ai fait un transfert à Churchill et je dois dire que c'était assez efficace. Je ne sais pas si ça l'est plus qu'en autobus, mais c'est quand même moins compliqué et plus direct!»

Xanah n'habite pas près d'un arrêt de tramway, alors elle ne se voit pas l'utiliser dans ses déplacements quotidiens sauf quand elle va à La Cité francophone ou au Campus Saint-Jean pour sa pause déjeuner. «Je l'ai pris pour aller au Spaghetti Factory du *downtown*, c'est assez simple depuis l'Université.»

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

> DES CLIENTS ONT COMMENCÉ À NOUS DIRE QU'ILS ONT PRIS CE NOUVEAU MODE DE DÉPLACEMENT.»
> Vincent Tatto Mfassu

JUSTINE LEBLOND
JOURNALISTE

UNE NOUVELLE OPTION POUR LES ARRIVANTS

La nouvelle ligne de tramway Valley est aussi une nouvelle option pour celles et ceux qui fréquentent les organismes de La Cité francophone, notamment Francophonie Albertaine Plurielle (FRAP). Vincent Tatto Mfassu, un des coordonnateurs des services d'établissement de l'organisme, assure que « des clients ont commencé à nous dire qu'ils ont pris ce nouveau mode de déplacement».

Et d'après les premiers retours, le plus rapide pour ces usagers n'est pas de s'arrêter à la station Bonnie Doon, mais plutôt à celle de Strathearn, explique Vincent Tatto Mfass. «En descendant à Strathearn et en prenant le bus 501 jusqu'à La Cité francophone, ils peuvent se faire déposer à une minute à pied de la FRAP», de l'arrêt 7 Street & 95 Avenue à l'arrêt 91 Street & 86 Avenue.

Un transport plus efficace que l'autobus pour les clients de la FRAP qui sont d'une part dispersés dans la ville et de l'autre des nouveaux arrivants qui, bien souvent, n'ont pas de véhicule. «Nous sommes un organisme d'accueil, donc un bon échantillon de notre clientèle vient d'arriver, alors ça prend du temps pour qu'ils aient leur propre voiture et une majorité d'entre eux utilisent les transports publics», détaille le coordonnateur des services.

Sur le quai de la 84e Avenue, vers Bonnie Doon. Photo : Aidan Macpherson

L'ESPOIR D'UNE CROISSANCE ÉCONOMIQUE À LONG TERME

Il n'y a pas qu'à La Cité francophone que l'on se réjouit de cette nouvelle ligne de tramway. À quelques centaines de mètres de là, la nouvelle directrice générale de Quartier Francophone d'Edmonton, Alanna Morton, est, elle aussi, ravie. «Cela représente de nouvelles opportunités qui relient nos entreprises locales et organisations culturelles à une clientèle plus vaste, depuis ceux qui se déplacent du centre-ville jusqu'aux résidents du sud-est de la ville.»

Celle qui attend «avec impatience les impacts positifs durables» y voit une aubaine pour les résidents du quartier, les organismes communautaires, mais aussi pour les étudiants du Campus Saint-Jean. «Le développement de notre réseau de transport nous permet de mettre en avant les offres uniques du Quartier Francophone auprès d'un public plus large, améliorant ainsi la croissance des entreprises et la **vitalité** de la communauté.»

Le potentiel de la ligne de tramway semble une lueur d'espoir pour redynamiser le quartier, et ce, malgré une fréquentation peut-être encore timide selon elle.

> CELA [LE TRAMWAY] REPRÉSENTE DE NOUVELLES OPPORTUNITÉS QUI RELIENT NOS ENTREPRISES LOCALES ET ORGANISATIONS CULTURELLES À UNE CLIENTÈLE PLUS VASTE.»
> Alanna Morton

GLOSSAIRE

VITALITÉ
Dans ce contexte, qui apporte du dynamisme au sein d'une collectivité.

LE FRANCO

L'ÉQUIPE

- **POUR CONTACTER LE JOURNAL :** RECEPTION@LEFRANCO.AB.CA
- **ARNAUD BARBET** RÉDACTEUR EN CHEF PUPITRE@LEFRANCO.AB.CA
- **ISABELLE DÉCHÊNE GUAY** RÉVISEURE
- **GABRIELLE AUDET-MICHAUD** JOURNALISTE JOURNALISTE.CALGARY@LEFRANCO.AB.CA
- **CORRESPONDANTS ET CHRONIQUEURS** ÉTIENNE HACHÉ, AIDAN MACPHERSON, CHARLIE MBALA, JULIE HILDEBRAND, JUSTINE LEBLOND
- La maquette et le graphisme **ANDONI ALDASORO ROJAS**

LE FRANCO est la propriété de l'ACFA. Au niveau national, il est représenté par Lignes Agates Marketing (anne@lignesagates.com | 905 599-2561). Le Franco est imprimé par Central Web, à Edmonton. La reproduction d'un texte ou d'une photo par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite du journal.

Lettres ouvertes: Le Franco est ouvert à la publication de lettres ouvertes. La rédaction se réserve le droit de limiter la longueur du texte ou de ne pas publier la lettre si le contenu est jugé diffamatoire, injurieux ou discriminatoire.
Annonces: Les clients ont 15 jours après la date de parution pour nous signaler des erreurs. La responsabilité du journal se limitera au montant payé pour la partie de l'annonce qui contient l'erreur, si l'erreur est celle du Franco.

Avis lecteurs: N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires en écrivant à l'adresse reception@lefranco.ab.ca

L'équipe du Franco reconnaît qu'elle exerce ses activités sur les territoires visés par les traités no 4, 6, 7, 8 et 10, des lieux de rencontre traditionnels et la patrie de nombreux peuples autochtones dont les Cris, les Dénés, les Sioux Nakota, les Saulteaux, les Ojibwés, les Niitsitapi (Pieds-Noirs) et les Métis. Nous prenons acte de leur empreinte sur ce territoire au fil des siècles et de leur rapport spirituel et concret à la terre, source d'un riche patrimoine pour notre vie communautaire.

Alberta Weekly Newspapers Association
Lignes Agates Marketing
réseau presse
FIER MEMBRE
CentralWeb Heatset & Coldset Web Printing
Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada
Canada

Avec l'application gratuite **Le Francopass,** pratique ton français en découvrant la francophonie locale!

• Pour t'inscrire au FP, rends-toi sur : francopass.artsrn.ualberta.ca/

• Code FP valable du 18 au 31 janvier 2024: **lg0eaj7q**

CHRONIQUE «PAN D'AFRIQUE»

↑ Soudan du Sud. Crédit : Abdulaziz Mohammed, Unsplash.

FAIRE MIEUX, C'EST PRENDRE L'AFRIQUE AU SÉRIEUX

Si le Canada s'est voulu «de retour» sur la scène mondiale, selon la promesse faite par Justin Trudeau en 2015, on peut se demander ce qu'il en est à l'égard de l'Afrique.

Bien que cette dernière ne soit explicitement nommée ni dans la lettre de mandat du ministre du Développement international et ministre responsable de l'Agence de développement économique du Pacifique Canada ni dans celle de la ministre des Affaires étrangères, les priorités diplomatiques du Canada à l'égard du continent africain sont décelables dans des sources aussi variées que la politique d'aide internationale féministe, les déclarations gouvernementales (du premier ministre et des membres de son gouvernement responsables des questions de coopération pour le développement) et les politiques gouvernementales qui transparaissent dans les différentes mesures présentées dans les plateformes et sites gouvernementaux.

Pour certains, le Canada serait plutôt de «retour… à la maison», pour reprendre Guillaume St-Pierre (*Le Journal de Montréal*, 30 septembre 2023). Pour d'autres, le Canada n'aurait peut-être pas perdu une élection pour un siège au Conseil de sécurité de l'ONU en 2020 s'il avait eu une meilleure considération pour le continent africain. On n'est pas loin de l'évaluation de la performance globale de la politique étrangère de Justin Trudeau de 2018 à 2022 faite par la Carleton University l'année d'avant.

Les performances canadiennes en ressortent toutes en baisse, dans la plupart des cas, malgré une légère amélioration en 2021 pour ce qui est de l'environnement et des changements climatiques. Parmi les sept domaines de politique étrangère analysés, la diplomatie est l'enfant pauvre, avec la pire des notes (D-) en 2022, alors que le développement et le commerce, deux domaines reliés aux enjeux africains, ont des résultats tout aussi peu élogieux, la performance canadienne étant plutôt déclinante d'une année à l'autre.

Pourtant, à en croire un récent bilan des actions à l'égard des pays africains, le Canada essaie d'apprendre de ses erreurs.

> «L'AFRIQUE EST UN ACTEUR INTERNATIONAL ET REPRÉSENTE LE CENTRE DE GRAVITÉ DES ENJEUX MONDIAUX. SA CAPACITÉ D'ATTRACTION EST PHÉNOMÉNALE.»
> Charlie Mballa

> «L'AIDE AU DÉVELOPPEMENT, LA DÉMOCRATIE, LA PAIX ET LA SÉCURITÉ, AINSI QUE LES LIENS COMMERCIAUX ET ÉCONOMIQUES SONT PRÉSENTÉS PAR LE GOUVERNEMENT CANADIEN COMME LES AXES PRIORITAIRES DE SA POLITIQUE AFRICAINE.»
> Charlie Mballa

CHARLIE MBALLA
CHRONIQUEUR

CANADA-AFRIQUES : RELATIONS ET ENJEUX

Représentant plus du quart des membres de l'ONU, l'Afrique comptera, d'ici 2050, 2,53 milliards d'habitants et une personne sur quatre dans le monde vivra en Afrique subsaharienne. Le continent africain, avec la plus grande zone de libre-échange au monde, est un marché en pleine croissance qui abritera la population la plus jeune de tous les continents.

L'Afrique est un acteur international et représente le centre de gravité des enjeux mondiaux. Sa capacité d'attraction est phénoménale. Elle est courtisée par tout type de puissances et de plus en plus par les pays émergents au moment où ses relations avec l'Europe sont en recul, bien que les États membres de l'Union européenne demeurent encore ses premiers partenaires commerciaux et bailleurs de fonds. Les relations Canada-Afriques, pour leur part, sont restées pendant longtemps très paradoxales.

Caractérisées par une diplomatie sinon d'absence, du moins de retrait, les politiques canadiennes contrastent avec un engouement pour les affaires avec les Afriques. Le Canada semble avoir laissé ses entreprises dicter sa stratégie africaine, si l'on considère que la moitié des entreprises présentes, notamment en Afrique francophone, occupent essentiellement le terrain minier.

Conséquence : d'une réputation de pays admiré dans le monde pour sa générosité, son pacifisme, sa politique orientée vers les principes d'égalité et de justice, les opérateurs et acteurs miniers canadiens sont loin d'être des ardents défenseurs de cette image condescendante d'un Canada irréprochable, longtemps ancrée dans l'imaginaire des étrangers et des Canadiens eux-mêmes. Au contraire, certains acteurs miniers semblent avoir forgé une autre image, notamment au niveau international, soit celle d'un Canada qui ne voit les Afriques que comme un continent «à fric».

ASSISTONS-NOUS À L'ÉMERGENCE D'UNE CONSCIENCE AFRICAINE DANS LA POLITIQUE ÉTRANGÈRE CANADIENNE?

L'aide au développement, la démocratie, la paix et la sécurité, ainsi que les liens commerciaux et économiques sont présentés par le gouvernement canadien comme les axes prioritaires de sa politique africaine.

Ces axes sont greffés sur la politique d'aide internationale féministe. Quelques pays s'inscrivent dans la «géographie prioritaire» de cette politique (que nous désignons «pays du champ» pour les besoins du texte par opposition à «pays hors champ»). S'y retrouve un certain nombre de pays francophones : Bénin, Burkina Faso, Mali, RDC, Sénégal. Quelques pays anglophones en font également partie, Éthiopie, Ghana, Soudan du Sud et Tanzanie, ainsi qu'un pays lusophone (le Mozambique).

Bien que l'évaluation d'une politique publique doive s'inscrire sur un long cycle, un aperçu des mesures prises au cours des derniers mois aide à mesurer comment le gouvernement canadien s'efforce de renverser la tendance et de relier «les babines et les bottines».

Partant de quelques déclarations des pouvoirs publics, dont celle du premier ministre prononcée en mai dernier à l'occasion de la Journée de l'Afrique. Justin Trudeau affirmait alors sa volonté de soutenir le continent africain, y compris les efforts d'insertion de ce dernier dans la gouvernance mondiale.

Qu'en est-il de la **matérialisation** de cette volonté, notamment sur le plan de la coopération multilatérale et bilatérale? L'année 2023 a été, en effet, l'année du premier Dialogue sur la politique commerciale (DPC) entre le Canada et la Commission de l'Union africaine. D'où l'intérêt d'une série de consultations entreprises auprès des Canadiens, du 20 mai au 31 juillet 2023, sur une proposition de stratégie de coopération économique avec l'Afrique.

Au cours de l'année, il a aussi été question pour le gouvernement et ses partenaires de l'Union africaine (UA) de lancer le processus d'élaboration de la Stratégie de coopération économique Canada-Afrique, incluant les différentes façons dont le Canada peut continuer à soutenir la croissance et l'intégration économiques inclusives en Afrique. Dans cette lignée, le ministre du Développement international Harjit S. Sajjan a annoncé la signature d'une lettre d'intention visant à établir un dialogue sur les politiques de développement entre le Canada et la Commission de l'Union africaine.

On se souviendra par ailleurs que c'est en 2023 que la ministre du Commerce international, de la Promotion des exportations, de la Petite Entreprise et du Développement économique, Mary Ng, avait annoncé que le Canada appuyait la démarche de l'UA en vue d'obtenir le statut d'observateur auprès de l'OMC. Le Canada s'est également tenu aux côtés des pays africains alors qu'en septembre 2023, Justin Trudeau réitérait l'appui du Canada à l'égard de l'adhésion de l'UA au G20.

Sur le plan bilatéral, les interventions canadiennes se concentrent sur quatre axes prioritaires : aide au développement, démocratie, paix et sécurité, liens commerciaux et économiques. La vision canadienne de l'aide au développement repose sur le mariage entre promotion de l'égalité des genres, renforcement du pouvoir des femmes et des filles et lutte contre la pauvreté.

Dans le cadre de sa coopération bilatérale, la dignité humaine, la croissance au service de tous et la gouvernance inclusive, trois composantes de la politique d'aide internationale féministe, sous-tendent le programme de développement bilatéral du Canada dans les pays comme la Tanzanie (pays du champ). Dans la même veine, le Malawi (pays hors champ) et le Mozambique (pays du champ) se sont retrouvés parmi les bénéficiaires d'un projet visant à «renforcer le pouvoir des femmes et des filles du Commonwealth» issues de communautés défavorisées.

Fruit d'une entente de subvention entre le Commonwealth of Learning (ACE), une organisation intergouvernementale de promotion et du développement de l'enseignement à distance, et le gouvernement canadien, par l'entremise du ministère du Développement international, ce projet prévoit un financement allant jusqu'en 2025.

Des signes positifs sont également observables en matière de paix et de sécurité. Selon l'information officielle du gouvernement, le Canada compte actuellement 47 militaires, policiers et policières déployés dans l'ensemble du système des Nations Unies, notamment dans le cadre de missions de maintien de la paix dans deux pays du champ, RDC et Soudan du Sud, en ce qui est de l'Afrique.

Pour faire partie de la solution face aux menaces qui pèsent sur la stabilité du continent, le Canada est resté engagé dans les démarches pour la paix et la sécurité en Afrique. Une délégation canadienne s'est ainsi rendue à Dakar dans le cadre du Forum international sur la paix et la sécurité en Afrique (27 et 28 novembre 2023) à l'occasion duquel un financement de 14,86 millions de dollars avait été annoncé pour des projets visant à renforcer les efforts de paix et de sécurité en Afrique subsaharienne.

Quant aux deux derniers axes prioritaires (l'aide humanitaire et la démocratie), la première est destinée tant aux pays du champ (RDC, Éthiopie, Soudan du Sud) qu'aux pays hors champ (RCA, Tchad, Kenya, Somalie, Soudan) pour un montant de 216 millions de dollars, dont 165 millions de dollars annoncés par le gouvernement pour 2023.

En matière de démocratie, le Canada s'est efforcé de rester présent sur le terrain de la gouvernance en Afrique. Conformément à sa politique féministe, une délégation canadienne s'est rendue à la conférence Women Deliver 2023 organisée à Kigali, au Rwanda, pour discuter de l'égalité des genres, du renforcement du pouvoir des femmes, des mariages et des unions d'enfants précoces et forcées, de la santé et des droits sexuels et reproductifs, ainsi que de l'autonomie corporelle des femmes et des filles. Sur ce dossier, il existe un engagement historique sur 10 ans pris par le Canada en 2019, avec l'objectif d'atteindre une moyenne de 1,4 milliard de dollars en financement par année d'ici 2023-2024, afin de soutenir la santé des femmes, des enfants et des adolescents partout dans le monde.

C'est dire que le retour du Canada sur la scène internationale, pour être pris au sérieux, devra intégrer le continent africain dans son itinéraire sous peine de faire fausse route.

Charlie Mballa
Titulaire d'un doctorat de sciences politiques de l'Université Paris-Panthéon-Assas (Paris II), Charlie Mballa est professeur adjoint en science politique au Campus Saint-Jean (CSJ) de l'Université de l'Alberta où il enseigne depuis 2017. (Pour en savoir plus sur Charlie Mballa : lefranco.ab.ca.)

« POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION FACE AUX MENACES QUI PÈSENT SUR LA STABILITÉ DU CONTINENT, LE CANADA EST RESTÉ ENGAGÉ DANS LES DÉMARCHES POUR LA PAIX ET LA SÉCURITÉ EN AFRIQUE.»
Charlie Mballa

GLOSSAIRE
MATÉRIALISATION
Résultat

CHRONIQUE «ESPRIT CRITIQUE»

COMMENT FAIRE FACE À UNE CATASTROPHE?

Poser la question d'une catastrophe et comment y faire face n'a rien de ragoûtant en ce début de nouvelle année, j'en conviens. C'était pourtant la question que soulevait Voltaire dans *Candide* (1759) à la suite du tremblement de terre et du tsunami survenus à Lisbonne le 1er novembre 1755. Sa recommandation : au lieu de s'en remettre à des idoles, «cultivons notre jardin». Non seulement nous pouvons, mais nous devons nous y résoudre.

«LORSQUE LA TÉLÉ, LA RADIO ET LES RÉSEAUX DONNENT L'IMPRESSION QUE TOUT S'ÉCROULE, NOUS CHERCHONS AUSSITÔT DES RÉPONSES.»

Chronique inspirée de mon cours de *Culture générale*... offert à l'automne 2023.

Pas facile toutefois, dans le catastrophisme ambiant, de se recueillir et de réfléchir par soi-même : inflation, attentats, guerres, menaces nucléaires, catastrophes naturelles. Lorsque la télé, la radio et les réseaux donnent l'impression que tout s'écroule, nous cherchons aussitôt des réponses, au point de nous perdre dans les observations du moment.

DONNER DU SENS

Ce tiraillement métaphysique traduit notre incompréhension d'une réalité qui nous échappe, mais que nous voulons malgré tout *comprendre* (étymologiquement *cum* : avec / *prehendere* : saisir) afin de mieux l'affronter et lui donner sens. N'oublions jamais cependant la recommandation de René Descartes : pour bien conduire sa raison et rechercher la vérité, il faut une *méthode* (*metá* : au-delà / *hódos* : voie). Je disais que la maxime de Voltaire mérite d'être méditée. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui qu'il est facile de succomber à des explications simplistes et mensongères.

Faut-il rappeler qu'une catastrophe (hasard) n'a rien d'un *risque* qu'on peut prévoir et auquel on peut remédier par divers moyens? Dans le grec ancien, *katastrophê* marque plutôt une irruption soudaine, brutale; on ne s'y attend pas et surtout ses conséquences sont funestes. Elle nous met à l'épreuve et nous rappelle notre vulnérabilité. On parvient certes à émettre des hypothèses et à attribuer des responsabilités. Nous savons par exemple que la révolution industrielle (l'ère de l'anthropocène) correspond à l'implication humaine en tant que facteur aggravant du dérèglement climatique.

Des responsabilités peuvent être établies, lors d'une catastrophe naturelle notamment, mais nous ne disposons pas toujours au moment voulu d'informations suffisantes ni de compétences transversales pour prendre la mesure de la situation. Il faut du temps, beaucoup de temps, en effet, pour comprendre une catastrophe : «Qu'est-ce qui s'est passé? Pourquoi cela s'est-il passé? Comment cela a-t-il été possible?», demande la philosophe Hannah Arendt dans son analyse des *Origines du totalitarisme* (1951).

DÉTOUR PAR L'ART ET LES HUMANITÉS

Qu'on le veuille ou non, le temps et la quête du sens impliqués par une catastrophe peuvent contribuer malheureusement à échafauder de fausses théories. C'est fut le cas avec les vaccins anti-COVID et c'est ce qui se produit avec le changement climatique, en dépit des avertissements répétés du GIEC. À cet égard, l'autre mérite de Voltaire dans *Candide*, c'est non seulement de fustiger l'optimisme béat de Pangloss, influenceur du jeune et naïf Candide, mais de condamner les théories providentielles sur la catastrophe de Lisbonne en tant que *fake news*.

Philosophie, art, littérature, histoire, musique aident à trouver les mots justes et à affiner nos perceptions d'une catastrophe. Il suffit de lire Victor Hugo dans *Les Misérables* (1862) : «Le cri : *Audace!* est un *Fiat lux*. Il faut, pour la marche en avant du genre humain, qu'il y ait sur les sommets, en permanence, de fières leçons de courage. Les témérités éblouissent l'histoire et sont une des grandes clartés de l'homme. […] Tenter, braver, persister, persévérer, s'être fidèle à soi-même, prendre corps à corps le destin, étonner la catastrophe par le peu de peur qu'elle nous fait, tantôt affronter la puissance injuste, tantôt insulter la victoire ivre, tenir bon, tenir tête; voilà l'exemple dont les peuples ont besoin, et la lumière qui les électrise».

Il ne s'agit pas ici d'une injonction, mais plutôt d'un prétexte de l'écrivain pour trouver du sens à la catastrophe. Pourquoi? D'abord parce que l'optimisme avec ses conseils et ses outils ne conduit jamais loin. Ensuite, parce que nous pouvons envisager d'autres points de vue et un nombre incalculable de questions, de scénarios et d'hypothèses. Restent enfin des actions à mener collectivement, des idées nouvelles à définir et à élaborer auxquelles nous n'avions pas encore pensé. En bref, la richesse des arts et des humanités en temps de catastrophe, c'est de nous aider à penser un univers jusque-là inexploré.

TROUVER UNE DIRECTION

Contre la prétention à détenir la vérité et la tentation de réduire le champ des possibilités, les humanités nous aident à identifier ce que Bernard Stiegler appelle l'«aspect pharmacologique» d'une situation dont on sait qu'elle peut être à la fois un remède et un poison (*Ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue*, 2007). Cette pratique spirituelle porte un autre nom : la *bifurcation*. En temps de crise, nous pouvons effectivement apprendre à bifurquer, à contourner la trajectoire qui nous est imposée...

Bifurquer, c'est rechercher le *sens*? Le sens, c'est d'abord la *signification* de ce qui arrive, mais qui n'est pas donnée *a priori*; donc, à construire avec méthode et sur la base d'un ensemble de connaissances et de données manquantes au moment d'une catastrophe. Donner une signification exige du temps. Mais le sens signifie également la *direction* : dans le cas de la COVID, nos gouvernants ont fait des choix, si contestables soient-ils; des citoyens ont donné une direction en inventant de nouvelles manières de vivre ensemble et de s'occuper des plus fragiles. Malheureusement, une direction peut aussi être donnée par des égoïstes mal intentionnés, qui ne pensent qu'à eux-mêmes, voient le diable partout, créent des clivages, véhiculent des théories complotistes et farfelues.

Au fait, le Canada est l'une des seules démocraties occidentales à résister efficacement aux assauts répétés des faiseurs de discours. Alors, restons vigilants, résilients et éveillés. Apprenons à voir la catastrophe autant que possible pour mieux la contourner. Toujours est-il qu'entre ces deux types de démarches susmentionnées, l'*amor mundi* et le *contemptus mundi*, il y aura toujours quelques étourdis et ignorants pour se demander quelle option est la meilleure. En résumé, donner du sens à une catastrophe, c'est faire preuve d'esprit critique et avoir une direction pour provoquer en permanence des bifurcations. C'est le seul moyen d'éviter le piège de l'enfermement **monadique** et de l'apathie.

LA VOIE SENSIBLE

J'allais oublier qu'il existe une autre voie, celle de la sensibilité : *sentir, regarder, entendre, goûter, toucher*. En deçà et au-delà de tout être rationnel, il y a un corps doté de sensations qu'expriment les sentiments et les émotions; sensations qui ont leur place dans une réflexion sur la catastrophe. C'est ce que propose Voltaire, c'est aussi ce que fait Hugo lorsqu'il nous invite à tenir «tenir tête» à la catastrophe par un rapport charnel au monde.

Quand nous sommes traumatisés, assommés de mauvaises nouvelles, dialoguons avec les arts et les humanités. Une œuvre du regretté Stiegler, la *Sonate en ré majeur pour deux pianos K448* de Mozart ou l'œuvre country du grand Johnny Cash nous font visiter des atmosphères nouvelles et toutes différentes susceptibles de donner forme à un autre monde. En temps de catastrophe, nous avons besoin des artistes. Ces derniers nous apprennent comment faire de la bifurcation un mode de vie.

Se donner une direction, bifurquer, mettre à contribution sa sensibilité et faire preuve d'imagination (la «pensée élargie») de manière à pouvoir mieux appréhender les catastrophes à venir et ainsi alléger les peines par rapport à elles. Ce sont les seuls moyens dont nous disposons afin de ne pas sombrer dans la collapsologie en 2024.

Bonne année!

GLOSSAIRE

MONADIQUE
Qui se rapporte à l'individualité en tant qu'unité, totalité close ou qui en a la nature

Étienne Haché
est philosophe et professeur de Lettres / Philosophie.

ÉTIENNE HACHÉ
CHRONIQUEUR

COMMENCEZ EN BONNE SANTÉ.
RESTEZ EN BONNE SANTÉ.
FAITES-VOUS VACCINER.

Pour prendre rendez-vous, rendez-vous sur ahs.ca/vaccine ou composez le 811.

Vous avez des questions sur l'immunisation ?
Composez le 811, votre fournisseur de soins primaires ou votre pharmacie locale.
Si vous n'avez pas encore été vacciné cette saison, il n'est pas trop tard. Les vaccins sont toujours disponibles.

Alberta Health Services

Lettre ouverte

Perspectives prometteuses pour la francophonie albertaine en 2024 !

Chers ami.e.s et membres de notre communauté francophone albertaine,

Je tiens d'abord à reconnaître que l'ACFA réalise son mandat sur les territoires traditionnels et toujours occupés des peuples Anishinaabe, Denésoliné, Dene Tha, Káinawa, Nakoda, Nehiyāw, Piikanii et Tsuu T'ina, ainsi que de la Nation Métisse, aujourd'hui englobés par la province de l'Alberta. Je souhaite rendre hommage aux divers peuples autochtones dont l'empreinte a marqué ce territoire au fil des siècles.

En ce début d'année 2024, je tiens à vous adresser mes vœux les plus chaleureux. Je vous souhaite une année remplie d'espoir, de rêves, de nouvelles rencontres et d'occasions de vivre votre francophonie.

Je poursuis mon mandat à la présidence de l'ACFA avec enthousiasme. C'est en toute transparence et humilité que je prévois de porter votre voix et faire entendre les besoins et aspirations de notre communauté.

Ensemble, faisons de 2024 une année d'épanouissement collectif, où chaque membre de notre communauté contribue à son essor. Que l'équité, la solidarité, l'entraide et la bienveillance soient nos guides, nous permettant de surmonter les défis et d'atteindre de nouveaux sommets. Continuons à cultiver notre identité francophone avec fierté, à renforcer les liens qui nous unissent et à célébrer la diversité qui fait la richesse de notre communauté. Que notre francophonie albertaine soit inclusive afin que le sentiment d'appartenance de chacun et chacune d'entre nous à celle-ci grandisse. Que la langue française soit le fil conducteur de nos échanges et que nos rencontres soient propices à l'éducation et à la transmission de nos valeurs aux générations futures, afin de perpétuer nos héritages culturels et linguistiques.

L'année 2023 aura été marquée par de grandes avancées et plusieurs moments marquants. Dès le début de mon mandat, j'ai eu l'occasion d'assister à la Cérémonie d'investiture de l'honorable Claudette Tardif à l'Ordre d'excellence de l'Alberta. Je me sens choyée d'avoir partagé ce très grand honneur avec madame Tardif, une femme de cœur inspirante qui a œuvré et continue d'œuvrer à la promotion du bilinguisme, du fait français et à la défense des droits linguistiques et culturels des minorités au Canada.

J'ai eu l'occasion de prendre la parole lors de la Cérémonie en hommage à Louis Riel, une cérémonie émouvante, et rencontré la nouvelle présidente du gouvernement métis Otipemisiwak, Andrea Sandmaier. Je suis enthousiaste de poursuivre les discussions et d'explorer, avec elle et son équipe, les synergies potentielles entre nos deux communautés.

J'ai également eu l'occasion de rencontrer plusieurs leaders communautaires, ici en Alberta, en plus de me rendre à Ottawa afin de participer aux rencontres nationales, dont la Table stratégique des membres organisée par la Fédération des communautés francophones et acadienne (FCFA). J'ai été profondément touchée par la passion commune qui nous anime tous envers la francophonie canadienne, ainsi que par notre engagement collectif à la défendre et à lui accorder le respect qu'elle mérite. J'étais fière de constater l'apport incroyable de votre organisme porte-parole, qui joue un rôle de leader dans plusieurs grands dossiers nationaux. L'ACFA est reconnue et respectée par ses pairs de par son engagement, son travail colossal et sa vision innovatrice. Bravo à toute l'équipe de l'ACFA qui déploie autant d'efforts !

Enfin, je suis heureuse de reprendre le travail avec mes collègues au CA provincial de l'ACFA. Ensemble, nous avons récemment déterminé les priorités pour les deux prochaines années. En raison du travail inspirant de nos prédécesseurs, la francophonie albertaine est plus forte grâce à une Loi sur les langues officielles modernisée, un nouveau Plan d'action sur les langues officielles, de nouvelles données linguistiques et une Politique en matière de francophonie albertaine révisée. Cependant, beaucoup de travail de mise en œuvre reste à faire. Je vous rappelle les grandes priorités que nous nous sommes données pour les années 2023-2025 :

- Assurer que le Campus Saint-Jean continue d'être un pilier d'excellence auprès de la francophonie albertaine ;
- Obtenir un financement adéquat pour l'ACFA, reflétant l'ampleur de son mandat ;
- Poursuivre les stratégies politiques et gouvernementales entamées, au niveau fédéral et provincial ;
- Continuer le travail pour améliorer la diversité, l'équité et l'inclusion au sein de la francophonie albertaine ;
- Poursuivre la modernisation de l'ACFA et de ses politiques ;
- Augmenter la visibilité et l'adhésion à l'ACFA, en prévision du Centenaire de 2026.

En terminant, je suis impatiente de poursuivre mes rencontres et le travail de collaboration avec les représentants et représentantes des ACFA régionales qui réalisent un important travail pour animer nos communautés sur le terrain, ainsi qu'avec les chefs de file et autres organismes qui contribuent à la croissance, à la vitalité et à l'essor de la francophonie albertaine. Certes, il y a beaucoup de travail qui nous attend, mais je trouve réconfortant de savoir que je pourrai compter sur l'engagement des membres de la communauté. Ensemble, nous veillerons à ce que notre communauté dynamique et résiliente continue de rayonner et de prospérer.

Bonne année 2024 !

Nathalie Lachance, *présidente de l'ACFA*

ACFA
SECRÉTARIAT PROVINCIAL DE L'ACFA
La Cité francophone
8627 rue Marie-Anne-Gaboury
Pavillon II, Bureau 303
Edmonon, Alberta T6C 3N1
Tél.: 780 466-1680
acfa@acfa.ab.ca
www.acfa.ab.ca
Suivez-nous : acfaab

CHRONIQUE «SANTÉ»

TROUBLE ANXIEUX, BIEN AU-DELÀ DU STRESS QUOTIDIEN

Le stress n'est pas étranger à nos modes de vie modernes. Se sentir nerveux ou inquiet, il faut bien le reconnaître, n'est pas un phénomène nouveau. Ce ne sont d'ailleurs pas les situations anxiogènes qui manquent dans notre quotidien : les conflits mondiaux actuels, le coût du panier d'épicerie, l'inflation... la liste est encore bien longue.

Dre Julie L. Hildebrand exerce en médecine familiale à Edmonton. Bilingue, elle est très heureuse de pouvoir répondre aux besoins de la francophonie plurielle de la capitale provinciale. Spécialiste du diabète, des dépendances et de l'utilisation du cannabis thérapeutique, elle privilégie la prévention et l'éducation.

« LE TROUBLE ANXIEUX VOUS FAIT VIVRE UNE PEUR EXCESSIVE ET RÉPÉTÉE, LARGEMENT DISPROPORTIONNÉE PAR RAPPORT À SA CAUSE.»
Dre Julie L. Hildebrand

« ESSENTIELLEMENT, IL Y A UN ÉPUISEMENT DES MÉCANISMES DE DÉFENSE POUR LES PERSONNES QUI AURONT VÉCU D'IMPORTANTES DIFFICULTÉS DANS LA VIE.»
Dre Julie L. Hildebrand

L'anxiété, en tant que telle, constitue un système de défense que l'humain utilise depuis des lunes pour se défendre contre un danger imminent. Elle est donc favorable à sa survie. La réaction physique et psychique qui s'ensuit découle d'une réponse adrénergique qui vous prépare au combat.

Fort heureusement, ce sentiment, bien que désagréable, est passager. Le tout retourne généralement à la normale en quelques minutes lorsque la rationalité prend le dessus.

MONTONS D'UN CRAN

Le trouble anxieux, pour sa part, est une angoisse si forte que vous n'arrivez plus à avancer. Cette angoisse culmine en quelques secondes à peine et vous paralyse de terreur. Le trouble anxieux vous fait vivre une peur excessive et répétée, largement disproportionnée par rapport à sa cause.

Pathologique, il ne vous protège pas contre un péril réel, car il vous paralyse comme si vous étiez devant un obstacle invisible. Lorsque je tente d'expliquer cette différence à mes patients, ils sombrent dans l'incompréhension. Alors j'utilise l'exemple du tigre. «Si vous vous trouvez assis dans la salle d'attente et que sur le siège à côté de vous se trouve un tigre, vous avez bien raison d'avoir peur. Si toutefois votre cerveau vous impose cette frayeur, bien que le tigre soit absent, vous souffrez d'un trouble anxieux.»

Progressivement, les individus qui en sont atteints auront du mal à fonctionner au jour le jour. Les tâches au travail et dans leur quotidien leur paraitront insurmontables. Ils deviendront extrêmement nerveux à l'idée de rencontrer telle ou telle personne. Ils se sentiront mal à l'aise en public ou lors de certaines situations sociales (réunions, rencontres entre amis). De telle sorte qu'ils finiront par développer des comportements d'évitement.

Certains souffriront d'attaques de panique sans raison et sans avertissement, et ce, même durant leur sommeil. Les symptômes (palpitations cardiaques, tremblements, sudation excessive, difficulté à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, fourmillements, impression de devenir fou ou de mourir) rencontrés durant ces épisodes sont d'intensités variables, mais toujours **débilitantes**.

Plusieurs éprouvent de la nausée, des maux de ventre, de la diarrhée. D'autres, des maux de tête, des étourdissements, des troubles de la mémoire et de la concentration et parfois même de la confusion. Il n'est pas rare qu'ils perdent le sommeil et que leurs nuits soient peuplées de cauchemars, particulièrement dans les cas de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Dans des situations extrêmes, ils iront même jusqu'à expérimenter la sensation de quitter leur corps ou de se dissocier de la réalité.

UNE MALADIE AVANT TOUT

Vous aurez donc compris que le trouble anxieux ne génère pas seulement des symptômes de nature psychique, mais aussi bel et bien physique. Contrairement à la croyance populaire, la maladie mentale, dont le trouble anxieux, n'est pas le résultat d'une faiblesse de caractère, mais d'un débalancement chimique au niveau du cerveau (sérotonine, GABA, endocannabinoïdes). C'est la manifestation d'une maladie à part entière, au même titre que toutes les autres maladies appartenant à la sphère corporelle.

Encore une fois, mes patients sont interloqués. «Je ne comprends pas, j'ai une bonne vie, un bon réseau de support, des amis... J'aime mon travail, mon couple va bien. Pourquoi ça m'arrive à moi?»

Parce que c'est une maladie; on ne le choisit pas. Personne n'est à l'abri. Le trouble anxieux représente la maladie mentale la plus fréquente parmi la population. Il regroupe sous son enseigne le trouble panique (caractérisé par des attaques de panique fréquentes), l'agoraphobie (appréhension irrationnelle de se retrouver dans des endroits publics), les phobies particulières (peur démesurée des araignées par exemple), la phobie sociale (associée à une crainte maladive d'être humilié ou rejeté lors de situations sociales), l'anxiété généralisée (où tous les aspects de la vie sont sujets à provoquer de l'anxiété) et l'anxiété de séparation.

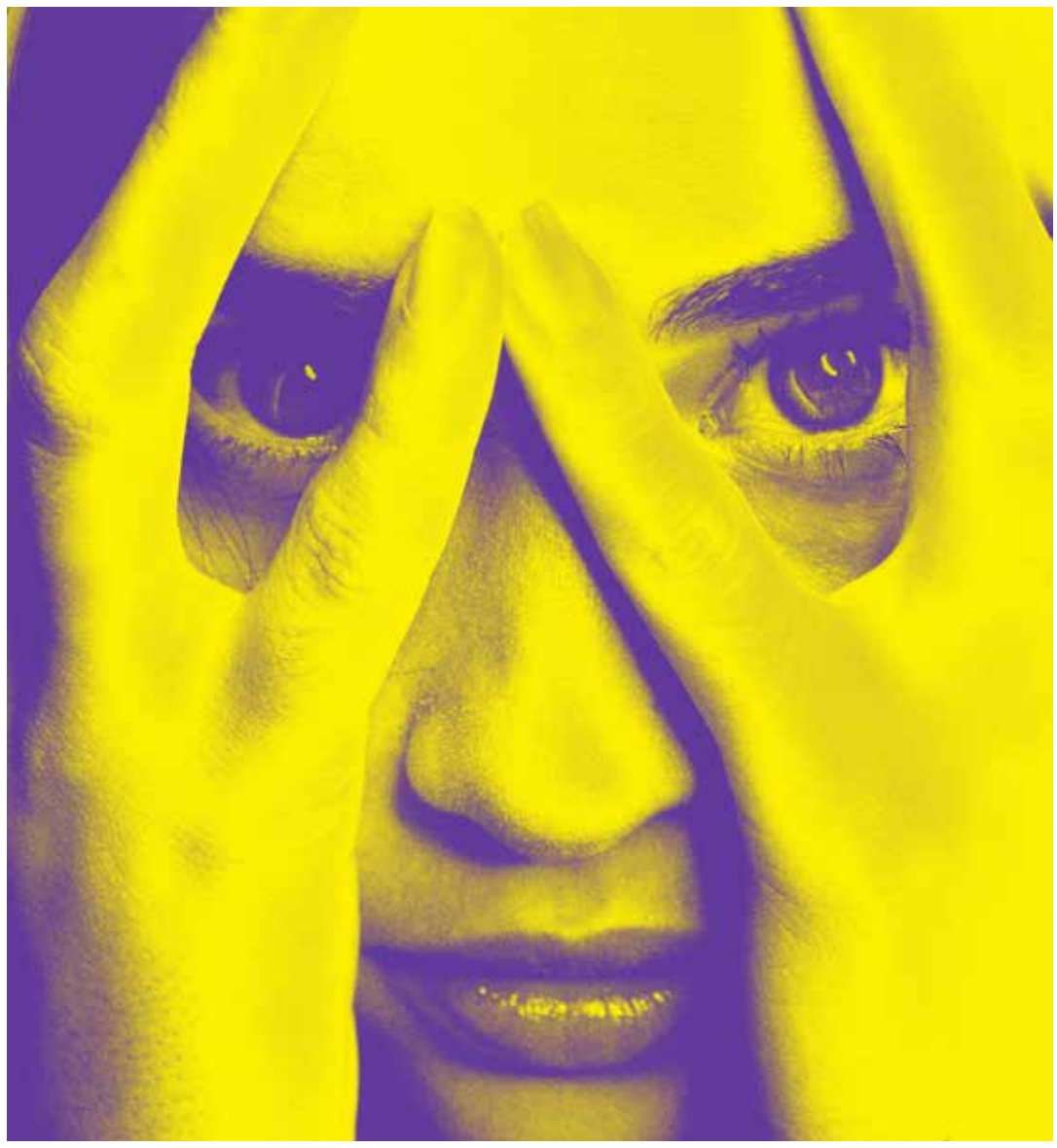
Parmi les facteurs de risque, mentionnons une prédisposition génétique, certains traits psychologiques, des traumatismes vécus au cours de la vie et particulièrement durant l'enfance, des facteurs environnementaux, quelques maladies physiques (douleur chronique, maladies respiratoires et cardiovasculaires, épilepsie, hyperthyroïdisme, toxicomanie, diabète), l'effet secondaire de médicaments ou de stimulants.

Essentiellement, il y a un épuisement des mécanismes de défense pour les personnes qui auront vécu d'importantes difficultés dans la vie.

L'ensemble des troubles anxieux a une prévalence d'environ 20 % à 30 % si on prend en compte la durée de vie entière des individus. Il peut survenir à tout âge et débute souvent durant l'enfance ou l'adolescence. Les femmes y sont jusqu'à deux fois plus sujettes.

Plus son apparition débute tôt et plus la maladie risque d'être sévère par la suite. D'où l'importance de la diagnostiquer précocement. Et c'est là que le bât blesse, car elle n'est souvent pas reconnue. On évite de la considérer par crainte de stigmatisation ou par aversion aux agents pharmacologiques psychotropes. Il faut se rappeler que le fait de ne pas diagnostiquer le trouble anxieux entraîne des répercussions beaucoup plus importantes sur le développement et la qualité de vie future.

Malheureusement, une personne sur quatre seulement recevra un traitement pour cette condition, après une moyenne de 10 ans. Sachant qu'elle peut éventuellement s'accompagner d'autres troubles, dont la dépression, l'abus de substances (automédication pour apaiser les symptômes), l'isolement social et le décès par suicide, n'hésitez pas à parler à un professionnel de la santé.



↑ Crédit : Anderson Rian / Unsplash.com

PRENDRE LA MALADIE À BRAS-LE-CORPS

Le traitement doit d'abord inclure une psychothérapie. La thérapie cognitivo-comportementale où on reprogramme et désensibilise le cerveau par rapport à ses phobies est préconisée. L'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) a aussi démontré son efficacité. Les thérapies de groupe se sont également avérées bénéfiques. L'ajout d'un médicament (antidépresseur ou anxiolytique) est souvent nécessaire. Apprendre à gérer son stress sera des plus salutaire.

Parmi les stratégies d'auto-thérapie (*self-therapy*), modifier ses habitudes de vie est essentiel :

- faire régulièrement de l'exercice physique pour canaliser son énergie vers du positif;
- adopter une diète saine;
- viser une bonne hygiène de sommeil;
- cesser de consommer des stimulants (café, thé, cola, chocolat, sucres concentrés);
- interrompre, si c'est le cas, toute consommation d'alcool ou de drogues illicites (amphétamine, cocaïne) en vous faisant accompagner;
- pratiquer la méditation (yoga, exercice de respiration, *biofeedback*, relaxation musculaire);
- écrire un journal personnel;
- cesser d'éviter les situations anxiogènes (empêcher de construire mentalement un mur qui deviendra infranchissable);
- socialiser.

Ce qui m'amène à mon dernier point.

Peut-être sommes-nous devenus plus fragiles face à ce fléau en partie à cause de la dissolution du tissu social et familial? L'isolement fait mal. Mon conseil santé durant ces temps difficiles auxquels nous devons tous faire face est simple. Invitez votre voisin à prendre une bouchée. Apportez un café à votre collègue de travail et dites-lui combien vous appréciez sa collaboration. Voyez plus souvent vos amis et les membres de votre famille. Soyez optimiste. Donnez aux personnes qui en ont moins. Soyez reconnaissants.

GLOSSAIRE

DÉBILITANT
Qui diminue la force physique d'un être

DRE JULIE L. HILDEBRAND