



ÉDUCATION



CAMPUS SAINT-JEAN
LE DOCTORAT EST LANCÉ

▶ 8

HISTOIRE



LA MAISON ROULEAU
RETROUVE LA FRANCOPHONIE

▶ 10

SANTÉ



EN GARNISON
LA SANTÉ EN FRANÇAIS

▶ 13

SANTÉ



MÉDECINS ÉTRANGERS
SANS EMPLOI

▶ 14



CHRONIQUE PAN D'AFRIQUE
HISTOIRE ET CULTURES,
NE RIEN OUBLIER

▶ 7



CHRONIQUE EMPLOI
À LA RECHERCHE
DE VOTRE BIEN-ÊTRE

▶ 9



CHRONIQUE ESPRIT CRITIQUE
À LA RECHERCHE
DE LA SÉRÉNITÉ

▶ 16

Grande
entrevue



« ON NE
FONDE PAS UN
ORGANISME
POUR QU'IL
MEURE APRÈS
NOUS. »
Jeanne Lehman

↑ Jeanne Lehman est la fondatrice de Femmes noires canadiennes en action, un organisme qui cherche à autonomiser les entrepreneures noires. Photo : Courtoisie

«LA GRANDE ENTREVUE» : JEANNE LEHMAN

Originaire du Cameroun, Jeanne Lehman a vécu en France et à Montréal avant de s'établir en Alberta en 2011. Depuis, elle s'engage en faveur de l'inclusion et de l'intégration des communautés ethnoculturelles et immigrantes. Elle a notamment fondé Francophonie Albertaine Plurielle (FRAP) en 2014 et Femmes noires canadiennes en action (Black Canadian Women in Action) en 2017.



Le Franco : Au mois de décembre dernier, vous avez été nommée l'Ordre du Canada pour souligner vos contributions à la société canadienne. Quel sentiment vous a habité à la réception d'une telle distinction?

Jeanne Lehman : J'étais un peu étonnée, mais aussi très flattée et honorée. Ça m'a fait réaliser que les gens reconnaissent mon travail. C'est une manière de [me] dire que je suis sur la bonne voie. Ce n'est pas seulement symbolique : je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de femmes noires francophones qui aient reçu une telle nomination en Alberta.

Cela dit, ces choses-là ne se font jamais seules, il y a beaucoup de gens autour de moi qui m'ont soutenu et encouragé. Moi, ma bataille, ça a toujours été de faire des efforts pour être là où les décisions se prennent. Les gens ne se rendent pas compte, mais lorsqu'on n'est pas représentés, ça limite les options pour nos communautés. Ça ne vaut pas seulement pour les Noirs. Comment un Caucasiens peut-il croire qu'un [gestionnaire] noir est compétent

s'il n'a jamais vu de Noirs en position de pouvoir?

Le Franco : Votre expérience en tant qu'immigrante en Alberta vous a inspirée à créer la FRAP, un organisme qui vise à favoriser l'inclusion et l'établissement des immigrants francophones. Parlez-moi de vos motivations pour créer un tel organisme.

Jeanne Lehman : Ça remonte loin. Avant 2014. Mon fils était un élève à l'école Joseph-Moreau d'Edmonton à mon arrivée en Alberta. Il y avait vraiment très peu, ou sinon pas du tout, d'enseignants d'origine africaine. Le même phénomène avait cours à l'école Maurice-Lavallée et au Conseil scolaire Centre-Nord (CSCN). Nous nous sommes réunis avec les parents d'origine africaine et nous avons voulu discuter de la situation avec le CSCN, mais ça n'a pas fonctionné. C'est à ce moment que nous avons lancé une pétition. Victor Moke Ngala était très impliqué et d'autres personnes aussi qui ne sont pas d'origine africaine.

Nous avons finalement eu la chance de parler au CSCN. On nous a demandé : «qui vous envoie?» C'est à ce moment que je me suis dit qu'il fallait créer une organisation pour représenter nos intérêts. Ça n'a pas été un processus facile. Il y a eu beaucoup de défis. On ne fonde pas un organisme pour qu'il meure après nous. La FRAP fait de très belles choses depuis que je suis partie.

Pour la deuxième entrevue de cette nouvelle série consacrée à la francophonie, nous avons rencontré Jeanne Lehman, une femme qui œuvre sans relâche pour promouvoir le vivre-ensemble.

Le Franco : Les choses ont certainement évolué depuis 2014. Quelle est votre perception actuelle de la francophonie albertaine?

Jeanne Lehman : Il y a de bonnes avancées. Mais on doit continuer de travailler fort pour faire en sorte que la francophonie fasse de la place aux locuteurs francophones qui viennent d'Afrique et d'Haïti. On est là pour enrichir la culture francophone et cette langue que nous parlons. Il faut accepter l'autre, trouver des moyens d'aller à sa rencontre.

[...] Je crois que ce serait important aussi de faire un état des lieux de la francophonie. De tous ces nouveaux arrivants qui arrivent, il y en a combien qui reste au sein de la francophonie? J'entends souvent des gens dire qu'ils préfèrent mettre leurs enfants dans le système d'éducation anglophone, parce qu'ils auront plus d'opportunités de travail et que ce sera moins compliqué. Il faut s'assurer que ces personnes ne quittent pas la francophonie.

Le Franco : Votre organisation, Femmes noires canadiennes en action, a été créée pour soute-

« LE PROBLÈME, C'EST QU'AU NIVEAU DU FINANCEMENT, AUTANT EN ALBERTA QU'AU FÉDÉRAL, ON EST PLUS RÉACTIF QUE PROACTIF. »
Jeanne Lehman

« EN AFRIQUE, LA SANTÉ MENTALE EST TRÈS TABOU. »
Jeanne Lehman

GLOSSAIRE

SOURNOIS
Qui cache ses véritables intentions dans le but de mal faire

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE



↑ Jeanne Lehman, fondatrice de BCW in Action, a eu l'honneur de recevoir la ministre associée de la Condition féminine de l'Alberta, Whitney Issik lors de l'ouverture de leurs bureaux à Calgary le vendredi 3 juin 2022. Crédit : Archives Le Franco - Arnaud Barbet

nir l'autonomisation des femmes noires entrepreneures. Quels sont les besoins spécifiques de cette communauté en matière d'entrepreneuriat?

Jeanne Lehman : Ce sont les femmes qui sont venues nous voir pour créer l'organisation. Elles me connaissaient déjà parce que j'étais impliquée à Africa Centre (un organisme à Edmonton), où j'organisais des activités pour la Journée internationale des droits des femmes. Elles cherchaient à avoir du soutien dans leurs entreprises. Elles voulaient avoir un endroit où elles pourraient parler de leurs défis, mais aussi des solutions. Il n'y avait aucune organisation, à ce moment-là, qui soutenait les entrepreneurs d'origine africaine.

Ce n'était pas parce que je voulais seulement aider les femmes noires que j'ai créé l'organisation Femmes noires canadiennes en action, mais plutôt parce que ces femmes-là disaient ne pas avoir de place. Elles étaient lettrées, jeunes, mais elles se sentaient à l'étroit. [...] Je me souviens qu'au départ, beaucoup de personnes poussaient pour qu'on porte le nom «multiculturel» plutôt que «noir»... On me disait : «Si tu dis femme noire, tu n'auras jamais de financement».

Le Franco : Avez-vous eu de la difficulté à obtenir du financement?

Jeanne Lehman : Le problème, c'est qu'au niveau du financement, autant en Alberta qu'au Fédéral, on est plus réactif que proactif. Quand il y a eu le décès de George Floyd, et puisque les Nations Unies avaient déclaré la Décennie internationale des personnes d'ascendance africaine (janvier 2015 à décembre 2024), le gouvernement fédéral a décidé de donner du financement pour soutenir les entrepreneurs noirs.

Nous sommes le seul organisme pour les femmes noires qui avons reçu du financement dans l'Ouest canadien. C'est comme ça que nous

avons supporté plusieurs de nos projets. Nous sommes dépendants du financement fédéral, mais on espère que ce ne sera pas toujours le cas. Nous faisons des efforts pour trouver de nouvelles sources de financement.

Par contre, nous ne recevons aucun financement provincial et je me demande pourquoi. C'est un combat très difficile. Nous accompagnons des entrepreneurs qui apportent de la richesse au pays et à la province... C'est partiellement grâce à nous si les banques ont créé du financement spécifiquement pour les entrepreneurs noirs. Mais c'est comme si ce n'est jamais assez. C'est frustrant, parce qu'on fait notre part.

Le Franco : Comment analysez-vous les efforts faits en Alberta pour inclure les nouveaux arrivants au marché du travail?

Jeanne Lehman : Ici, en Alberta, on dit que la communauté d'origine africaine a doublé, sinon triplé, dans les dernières années. Je le vois tous les jours, il y a de nouveaux arrivants qui arrivent. Ce sont de jeunes pères, de jeunes mères avec des enfants.

On doit se demander comment intégrer ces gens-là dans le monde du travail de manière efficace. Il y a des personnes hautement qualifiées, ils veulent faire une différence, certains veulent être impliqués dans le milieu des affaires. C'est un gâchis si on fait venir ces personnes ici, mais qu'on n'arrive pas à les employer. Ça cause des frustrations, ça affecte la santé mentale des nouveaux arrivants.

Il y a des personnes qui étaient docteurs, ingénieurs et ils arrivent ici et se ramassent à faire du ménage. Chaque emploi est important pour la société, mais quand quelqu'un est instruit et professionnel et se retrouve à faire un travail [qui ne nécessite pas d'études], il faut avouer que c'est un échec pour tout le monde.

Le Franco : Vous avez évoqué la santé mentale des nouveaux arrivants. Croyez-vous qu'il y a un assez bon suivi psychologique pour les immigrants lors de leur arrivée?

Jeanne Lehman : Pas du tout. Je ne pense pas que c'est pris en compte. Le Canada est un pays très avancé en termes de santé mentale. J'ai vu l'avancement de ce sujet, surtout depuis la COVID-19. En Afrique, la santé mentale est très tabou. Une partie de l'intégration, c'est de soutenir la santé psychologique des nouveaux arrivants et leur offrir des ressources en ce sens.

Le Franco : Février est le mois dédié à l'histoire des Noirs. C'est à la fois un moment pour célébrer les succès de la communauté noire, et une opportunité de souligner les défis persistants auxquels elle fait face. Est-ce un mois que vous célébrez?

Jeanne Lehman : Le mois de l'histoire des Noirs, ça nous permet de réfléchir à notre passé. Le passé construit l'avenir. On veut prendre ce temps pour mettre de l'emphase sur ce qu'on a accompli, analyser le contexte actuel et parler du futur.

Cette année, à Femmes noires canadiennes en action, on a décidé de mettre l'accent sur les réalisateurs de films pour célébrer l'art et le cinéma noir. On a six cinéastes de la province qui vont présenter leurs courts-métrages. Nous allons avoir des débats et des discussions sur le sujet, notamment sur leurs défis et les moyens pour soutenir leur travail. C'est important de faire briller nos artistes et de les faire connaître.

Le Franco : Que répondez-vous à ceux qui disent que les initiatives spécifiques pour les communautés noires risquent de créer des divisions plutôt que de favoriser l'inclusion?

Jeanne Lehman : On entend souvent qu'on ne veut pas diviser, on ne veut pas créer de séparation. C'est un argument un peu sournois. Les Noirs tirent de la latte. Combien de fois entend-on «le premier Noir», le seul Noir... Les Noirs sont dans ce pays depuis sa création, mais on ne les voit pas. On ne peut pas continuer comme ça. C'est comme demander à quelqu'un de courir un marathon sans entraînement et de lui demander pourquoi il n'a pas gagné. On veut changer ce narratif. On veut donner des moyens pour gagner. On veut que les Noirs puissent montrer ce qu'ils savent faire.

Mon but, ce n'est pas non plus de juste rester entre Noirs. J'ai toujours prôné l'inclusion et la collaboration. Mon but c'est de créer des ponts. Les Noirs ont tendance à rester dans leurs communautés. Ce n'est pas comme ça qu'on peut s'intégrer ici. C'est d'un côté comme de l'autre. Les affaires, c'est quelque chose de local. La manière dont on fait les affaires à Edmonton, ce n'est pas la même chose qu'au Sénégal, à Dakar. Les gens doivent comprendre comment les affaires fonctionnent ici s'ils veulent réussir et s'intégrer. La seule manière de la comprendre, c'est en étant en contact avec les autres. ▲



Lieu historique national
Cave and Basin

parcs.canada.ca/cave

Retour du Carnaval de Banff
Du plaisir hivernal en famille jusqu'au 31 mars.



Parcs
Canada

Parks
Canada

Canada

PARCOURS ENTREPRISE



Services gratuits
d'accompagnement
sur mesure



PARCOURS EMPLOI





↑ Raphaël Oulaï. Photo : Courtoisie



↑ Marie-France Nickel. Photo : Courtoisie

LE CHOC DES CULTURES



FRANCOPHONIE

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

GLOSSAIRE

COLLECTIF

Qui regroupe de
nombreux individusANDRÉ MAGNY
JOURNALISTE

Fidèle à sa mission, le Centre d'accueil pour nouveaux arrivants francophones (CANAF) avait mis à son agenda, fin janvier, un webinaire portant sur les identités culturelles et les valeurs canadiennes face aux familles immigrantes racisées et non racisées.

Cette rencontre virtuelle, organisée en partenariat avec l'Association canadienne-française de l'Alberta (ACFA) régionale de Calgary, a réuni une vingtaine de personnes. Elle a permis à deux membres du conseil d'administration de la régionale, Raphaël Oulaï, vice-président, et Étienne Etoundi Bikoué, conseiller, de conter leur vécu.

C'est donc avec l'œil de personnes installées depuis un certain temps au sein de la communauté franco-albertaine qu'ils ont partagé leurs observations sur la société canadienne, dans cette province où le français est minoritaire.

Dès sa prise de parole en tant qu'animateur de la rencontre, Norbert Rutebuka, agent de projet du CANAF, mentionne que les Franco-Albertains racisés doivent naviguer à travers un double défi : celui de préserver leur langue et leur culture, tout en s'intégrant dans une société où les différences peuvent être perçues comme des obstacles ou des richesses, selon le contexte.

Ainsi, l'interculturalisme, les stéréotypes, l'égalité des droits et la question du bilinguisme ont notamment été abordés au cours des deux heures de rencontre. Par la suite, en entrevue, Raphaël Oulaï est revenu sur certains points avec la rédaction du journal.

LE CHOC CULTUREL ET L'OUVREMENT D'ESPRIT

Originaire de la République de Côte d'Ivoire, Raphaël Oulaï a été confronté, dès son arrivée, au Canada à un choc culturel nécessitant une adaptation rapide. Il souligne d'ailleurs que cette adaptation ne repose pas uniquement sur les épaules des immigrants, mais aussi sur les communautés qui les accueillent.

Lors de la rencontre virtuelle, M. Oulaï a mentionné avoir observé une dizaine de caractéristiques canadiennes, allant du respect de la diversité au multiculturalisme, en passant par le bilinguisme, l'importance des libertés individuelles, l'inclusion, la tolérance ou encore la justice sociale et la protection de l'environnement.

Marie-Thérèse Nickel, directrice de l'ACFA régionale de Calgary et présente lors de cette rencontre virtuelle, estime, pour sa part, que les valeurs qui l'ont le plus surprise à son arrivée sont «la politesse et l'acceptation du multiculturalisme».

Par la suite, au fil du temps, cette Française d'origine non racisée a aussi signalé que «les valeurs familiales en France ne sont pas aussi profondément enracinées qu'au Canada». À cela, elle ajoute que les personnes handicapées béné-

ficient d'un traitement plus équitable au Canada que dans l'Hexagone.

INTERCULTURALISME OU MULTICULTURALISME?

Il est beaucoup question, par les temps qui courent, de la notion d'interculturalisme en opposition au multiculturalisme. Face à cette question, Raphaël Oulaï estime que le multiculturalisme enferme parfois les groupes culturels dans des silos, contrairement à l'interculturalisme qui favorise l'échange et le dialogue entre les différentes cultures.

Un exemple concret d'interculturalisme, évoqué lors de la rencontre, concerne la célébration des différentes traditions culturelles. Une fête communautaire, comme celle de la communauté haïtienne, pourrait ainsi inclure non seulement de la musique haïtienne, mais aussi de la musique canadienne, illustrant ainsi un échange entre les cultures.

Cependant, le vice-président de l'ACFA régionale de Calgary revient une fois de plus sur le fait que l'intégration ne doit pas être un processus unilatéral. Les immigrants doivent s'adapter à leur nouveau cadre de vie, mais la société d'accueil a aussi un rôle à jouer en facilitant cette transition.

Cette ouverture d'esprit ne se manifeste pas toujours immédiatement et demande un effort conscient des deux parties. «Cet équilibre entre les traditions d'origine et celles du pays d'accueil est essentiel pour maintenir une identité culturelle, tout en participant pleinement à la société canadienne», ajoute-t-il.

L'APPRENTISSAGE DES NORMES LOCALES

Si les participants au webinaire ont fait peu état des relations femmes-hommes, de l'avis de Mme Nickel, cette thématique aurait requis «un temps supplémentaire pour être traitée de manière approfondie».

Selon la directrice régionale, l'arrivée dans un nouveau pays et l'adaptation à des us et coutumes qui diffèrent demande un temps plus ou moins long au nouvel arrivant. Celui-ci ne parviendra «à s'adapter aux valeurs canadiennes que lorsqu'il aura réussi à établir son plan de vie, notamment en obtenant un logement, un emploi et une situation relativement stable».

Peu importe le genre, cette intégration est aussi tributaire des conditions qui ont amené cette personne en Alberta et si celle-ci «jouit d'une situation financière avantageuse ou de ressources restreintes», poursuit Marie-Thérèse Nickel.

Quant à Raphaël Oulaï, si certains Franco-Albertains racisés font face à des stéréotypes qui influencent leur intégration, «la meilleure façon de les déconstruire est de participer activement à la vie sociale et communautaire.» Il insiste sur l'importance des projets collectifs qui favorisent la coopération et la compréhension mutuelle, alors que Marie-Thérèse Nickel a également partagé des commentaires semblables avec *Le Franco*. ▲

LES VACCINS SAISONNIERS

SONT TOUJOURS DISPONIBLES.

Pour commencer la nouvelle année en bonne santé et le demeurer.

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



Routes stratégiques vers un PDG 2025-2030

La francophonie albertaine dessine son avenir...

L'ACFA et le Comité des suivis vous invitent à participer au sondage pour valider et prioriser les résultats stratégiques du prochain Plan de développement global 2025-2030. Votre voix compte pour façonner l'avenir de notre communauté francophone.

Pour plus d'information :
acfa.ab.ca/pdg



Vente du #MoisFrabo

En vigueur du 1er février au 31 mars 2025

acfa.ab.ca/boutique





CHRONIQUE «PAN D'AFRIQUE»



↑ Photomontage d'Andoni Aldasoro avec des images de Dan Farrell et Steve Johnson - Unsplash.com

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS : QUID DE LA CULTURE DANS TOUTE CETTE HISTOIRE... ?

Chaque année, le Mois de l'histoire des Noirs, souvent réduit à un rendez-vous avec la mémoire, nous invite à aller au-delà du «mois» de février, voire au-delà des Noirs, afin de mener une réflexion collective sur notre «moi», notre rapport à la diversité culturelle et surtout considérer la pluralité des sources de notre identité commune.

Charlie Mballa a décidé de nous partager un texte qui, même s'il ne conte pas l'Afrique, prend en considération les différentes communautés ethnoculturelles et francophones de l'Alberta.

GLOSSAIRE

OUTRECUIDANCE
Présomption, confiance en soi-même excessive ou arrogante



CHARLIE MBALLA
CHRONIQUEUR

Ol s'agit donc de repenser ce Mois et donc cette histoire, en lui faisant de la place dans nos systèmes culturels, nos institutions, nos récits collectifs. Le défi est certainement de taille : comment dépasser la logique du mois commémoratif et réinscrire cette histoire dans une culture partagée, qui ne se contente pas de rappeler, mais qui transforme? C'est dire qu'il est question ici de cultiver la diversité en questionnant comment et dans quelle mesure toutes ces expériences commémoratives sont intégrées dans nos arts, notre éducation et nos espaces publics. Vous me voyez venir : une prise de conscience des angles morts de cette histoire s'impose!

Il y a d'abord l'histoire que l'on connaît peu, celle qui échappe aux récits officiels. Il y a ensuite l'histoire que l'on connaît mal, souvent simplifiée ou réécrite par ceux et celles qui ont l'**outrecuidance** de prétendre refaire l'histoire, laissant leurs sensibilités et leurs souvenirs prendre de l'ascendant sur le verdict des faits. Il y a enfin l'histoire méconnue, parfois même déformée, et donc malmenée par des manœuvres ethnocentristes.

UNE HISTOIRE PEU CONNUE

L'histoire des Noirs n'est pas qu'un combat pour l'égalité juridique ou contre les discriminations : c'est aussi une histoire de production culturelle,

de pensée critique, d'échanges entre continents et générations.

L'histoire des peuples noirs reste, paradoxalement, dans l'ombre de nos connaissances collectives. Tandis que nous célébrons chaque année le Mois de l'histoire des Noirs, force est de constater que cette commémoration, aussi noble soit-elle, ne représente qu'une goutte d'eau dans l'océan d'une histoire millénaire.

Les grandes civilisations africaines précoloniales, de l'Empire du Mali à celui du Ghana, en passant par le royaume du Bénin, ont façonné des sociétés complexes, avec leurs systèmes politiques sophistiqués, leurs innovations technologiques et leurs expressions artistiques raffinées. Ces contributions culturelles, de la musique à l'architecture, en passant par la littérature orale, constituent un patrimoine universel qui enrichit l'humanité tout entière, mais dont la (re) connaissance reste trop souvent superficielle dans nos institutions culturelles.

Cette richesse, souvent éclipsée au profit d'un récit convenu et centré sur quelques figures incontournables, est celle des intellectuels, des artistes, des bâtisseurs d'institutions qui ont contribué hier et contribuent encore aujourd'hui à la redéfinition des identités et des espaces culturels à travers le monde. Plus troublant encore est le constat d'une histoire non seulement peu connue, mais également déformée par le prisme des préjugés et des simplifications abusives.

UNE HISTOIRE MAL CONNUE

La traite négrière, par exemple, est souvent présentée comme un phénomène uniforme, occultant la diversité des résistances, des adaptations

et des survivances culturelles qui ont marqué cette période. Les récits dominants tendent à réduire l'expérience noire à celle de la victime passive, ignorant la richesse des stratégies de survie, de résilience et de réinvention culturelle qui ont permis la préservation et la transformation des héritages africains.

Nos musées, nos programmes scolaires et nos industries culturelles doivent aujourd'hui relever davantage le défi d'une représentation plus fidèle de cette complexité historique. Si on insiste sur la contribution des Noirs à la musique, au sport ou aux luttes sociales, on ne doit pas négliger le rôle de ces derniers dans l'évolution des idées, des savoirs, des institutions et des langages culturels. Qu'en dire de la philosophie politique des panafricanistes? Quid de la contribution des artistes noirs dans les avant-gardes esthétiques? Qu'en penser des formes narratives et orales qui ont irrigué bien des traditions littéraires modernes? Bref, tout un pan de l'histoire des Noirs encore mésestimée.

UNE HISTOIRE MÉCONNUE

Dans un contexte postcolonial, les puissances dominantes ont souvent vu en l'émancipation des peuples noirs une menace et l'histoire des Noirs un enjeu politique et géopolitique. L'histoire de Patrice Lumumba, cette icône du panafricanisme et martyr de l'indépendance congolaise, illustre parfaitement cette tendance à la diabolisation des mouvements nationalistes africains, lui qui fut assassiné au motif qu'il avait des inclinations communistes.

Son cas n'est pas isolé, si on l'on considère le sort d'autres leaders, du Ghanéen Nkrumah au Burkinabè Sankara, en passant par les Camerounais Ruben Um Nyobè et Félix-Roland Moumié, ou plus près de nous, Malcolm X, tous, dont le nationalisme fut perçu comme une menace, plutôt que comme une expression légitime d'auto-détermination culturelle et politique.

Aujourd'hui encore, le procès de Nicolas Sarkozy en France, sous la présidence duquel la mort a été infligée à Mouammar Kadhafi sous le prétexte officiel d'instaurer l'État de droit en Libye, nous livre de précieuses leçons d'histoire. Ce procès, au-delà de ses non-dits, constitue un témoignage historique de la lecture à géométrie variable de l'histoire, où les mêmes aspirations peuvent être jugées légitimes ou dangereuses selon leur origine géographique et raciale. Souvent objet de manipulation et de falsification, l'histoire des Noirs et la reconnaissance des cultures noires ne doivent plus se limiter à quelques expositions temporaires, à des spectacles folklorisés ou à une présence symbolique dans les médias, sans une remise en question profonde des structures qui perpétuent l'exclusion, la marginalisation et l'invisibilisation.

RESTITUER L'HISTOIRE, PAR-DELÀ LE MOIS : CONJUGUER DEVOIR DE VÉRITÉ ET NÉCESSITÉ DE RÉCONCILIATION

Rendre justice à l'histoire des Noirs, c'est refuser un récit édulcoré, factice, fait de simulation et de dissimulation. C'est reconnaître l'apport des cultures noires à la construction des sociétés modernes, en assumant leurs influences sur la littérature, la philosophie, les sciences et les arts. C'est aussi accepter que cette histoire ne soit pas seulement celle du passé, portée par quelques organismes culturels, aussi dynamiques et engagés soient-ils, mais un levier pour repenser le présent et l'avenir. Restituer cette histoire n'est pas non plus qu'un exercice académique : c'est une «révolution culturelle». Il ne suffit pas d'ajouter quelques chapitres dans les manuels scolaires ou d'organiser des événements ponctuels. Il est grand temps que les systèmes culturels intègrent pleinement tous les pans de cette histoire par souci de vérité et d'authenticité.

Cela implique de redéfinir les espaces culturels, d'ouvrir les institutions à ces voix/voies trop longtemps tues/occultées et d'accepter que l'histoire des Noirs ne soit pas une parenthèse, mais une composante essentielle du patrimoine humain. Célébrer l'histoire des Noirs, c'est, certes célébrer la diversité, mais c'est surtout, dirions-nous en somme, «cultiver la diversité» : il s'agit, en définitive, d'un exercice de légitimation de cette histoire à jamais inscrite au cœur de notre manière de penser le monde. ▲



↑ Le Campus Saint-Jean est le seul établissement postsecondaire francophone en Alberta.
Photo : Courtoisie

DÉMARRAGE PROMETTEUR POUR LE DOCTORAT DU CAMPUS SAINT-JEAN

Le nouveau programme d'études doctorales transdisciplinaires du Campus Saint-Jean connaît un succès prometteur depuis son inauguration en septembre 2024. Les inscriptions ont dépassé les attentes de l'administration et les étudiants se livrent déjà à une course pour déterminer qui sera le premier à décrocher un doctorat en français en Alberta.



« J'aimerais bien écrire mon nom dans l'histoire », confie Komla Essiomle, le chercheur qui a franchi le plus grand nombre d'étapes en vue de la soutenance finale de sa thèse au Campus Saint-Jean. Puisqu'il avait amorcé ses études en anglais au Campus Nord, il a pu transférer ses crédits au moment de la création du nouveau programme, ce qui lui a permis de passer son examen de candidature avec une longueur d'avance sur ses collègues.

« Je suis fier, mais modeste. J'ai toujours eu l'ambition de compléter mes études doctorales en

français, alors j'ai bondi [sur] l'occasion lorsque cela est devenu possible », affirme-t-il.

Sa recherche se concentre sur le déséquilibre racial dans la nomination des professionnels de l'enseignement francophone à des postes d'administrateurs scolaires en Alberta. « Il y a beaucoup de personnes issues des minorités visibles et de l'immigration francophone qui aspirent à la profession d'enseignant et qui le deviennent, mais très peu parviennent à gravir les échelons pour être promus à des postes de direction dans les écoles ou de cadre dans les conseils scolaires », déplore-t-il.

La nature transdisciplinaire du programme doctoral, qui couvre les domaines des sciences, de la santé, des sciences sociales et humaines, lui permet d'analyser cette problématique de manière « holistique ». Pour y arriver, il consultera des enseignants francophones à différents stades de leur carrière afin de récolter des données précises.

Une étude préalable, menée en collaboration avec sa directrice de thèse, Samira ElAtia, lui avait déjà révélé que « moins de 1% » des personnes promues dans des postes de leadership sont issues des minorités visibles. Un pourcentage « très bas », souligne-t-il.

UN PROGRAMME QUI FAIT SA MARQUE

D'après Komla Essiomle, la création du programme d'études doctorales au Campus Saint-Jean **entérine** l'expertise des professeurs de sa faculté et concrétise « leur investissement » dans la formation de la prochaine génération de chercheurs. Jason Carey, doyen au Campus, abonde dans le même sens. Il souligne que l'offre d'études doctorales renforce également la réputation de l'institution sur le plan de la recherche.

« Il y a une crédibilité qu'on construit au Campus Saint-Jean. Une faculté universitaire qui ne produit pas de doctorats démontre un statut limité de [ses] capacités », explique-t-il. Il précise que cette crédibilité accrue permet à la faculté de consolider son rayonnement international. « On est [maintenant] à pieds égaux avec les partenariats qu'on essaie de développer en

Europe, en Afrique », ajoute-t-il.

Bien que certains professeurs du Campus aient initialement exprimé des réticences face au projet, le doyen estime que la majorité du corps professoral perçoit désormais le programme d'un œil positif puisqu'il permet de répondre aux besoins de la communauté francophone.

« Il y a toujours des gens qui se demandent si on met nos efforts à la bonne place, mais, moi, je crois que oui parce que l'impact sera énorme. On a besoin de « gradués » qui comprennent les réalités de la francophonie minoritaire, on a besoin de pourvoir les postes de hauts fonctionnaires. » Notamment, dit-il, ce programme contribue à renforcer le « continuum » éducatif en français dans la province, qui s'étend maintenant de la prématernelle aux études doctorales.

Ce qui fait également la force du programme, mentionne Jason Carey, est l'accent qu'il met sur l'apprentissage expérientiel plutôt que strictement « théorique ». Les étudiants n'ont que deux cours obligatoires à compléter. « On veut « répliquer » le vrai monde, on veut développer des étudiants qui sont capables de collaborer avec les autres et de réfléchir à partir de plusieurs disciplines », mentionne le doyen.

PLUS D'INSCRIPTIONS QUE PRÉVU

Alors que l'administration s'attendait à deux ou trois inscriptions dans son nouveau programme, elle a été agréablement surprise de voir huit étudiants s'y inscrire. Si les attentes ont déjà été dépassées, l'objectif est maintenant de suivre

une courbe de croissance naturelle au niveau des inscriptions. Le doyen du Campus espère d'ailleurs que chaque professeur supervisera la recherche d'un ou deux étudiants dans le futur.

« Si on a une trentaine de professeurs, j'aimerais bien voir une trentaine d'étudiants au doctorat, peut-être même plus », conclut-il. ▲

GLOSSAIRE

ENTÉRINER
Admettre pour définitif



GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE



Ensemble, parlons des soins de santé en français :

Inscrivez-vous dès maintenant à l'une des consultations à venir pour faire entendre votre voix et vos réalités en fonction de votre contexte communautaire, culturel et régional !

Prochaines dates :

15 février 2025 de 12 h 30 à 15 h 00 : Edmonton, Jerusalem City Church (8311 Argyll Rd NW)

(Consultation offerte aux membres de la communauté immigrante)

20 février 2025 de 16 h 30 à 20 h 00 : St-Isidore, BarBar du Centre Culturel de St-Isidore (4 rue Bouchard)

21 février 2025 de 10 h 00 à 13 h 00 : Falher, Club Alouette (101 Main St SW)

22 février 2025 de 12 h 00 à 15 h 00 : Grande Prairie, ACFA Régionale de Grande Prairie (9928 111 Avenue)

25 février 2025 de 18 h 00 à 20 h 00 : Session virtuelle

26 février 2025 de 18 h 00 à 20 h 00 : Legal, Centre Communautaire Centralta (5109 46 St CP 328)

L'ACFA vous invite à participer en grand nombre à son projet d'étude sur les besoins en soins de santé en français. Votre contribution est essentielle pour améliorer l'accès à des services de santé de qualité, où que vous soyez en Alberta.

Avec le financement de



Pour obtenir de l'information sur le projet et vous inscrire :

acfa.ab.ca/etude-en-sante





↑ Crédit : Tim Gouw - Unsplash.

PAS DE RECHERCHE D'EMPLOI EFFICACE SANS BIEN-ÊTRE MENTAL!

« LE TRAVAIL N'EST PAS UNIQUEMENT UN MOYEN DE VIVRE, C'EST AUSSI UN MOYEN DE S'ÉPANOUIR! MÊME POUR CELLES ET CEUX QUI NE VOIENT QUE L'INTÉRÊT FINANCIER, AVOIR UN EMPLOI STRUCTURE NOS JOURNÉES ET NOUS DONNE UNE RAISON DE NOUS LEVER LE MATIN. »

Claire Marrec

La recherche d'emploi est bien plus qu'une simple quête de travail. C'est une période de réflexion qui remet souvent en question notre identité, nos valeurs et notre place dans la société.

En effet, le travail n'est pas uniquement un moyen de vivre, c'est aussi un moyen de s'épanouir! Même pour celles et ceux qui ne voient que l'intérêt financier, avoir un emploi structure nos journées et nous donne une raison de nous lever le matin.

Aujourd'hui, le marché de l'emploi est complexe. Alors, lorsque l'on est à la recherche d'un travail, il est essentiel de prendre soin de sa santé mentale afin de maintenir son énergie et sa motivation. Pour atteindre cet objectif, plusieurs facteurs sont à considérer.

LE STRESS DE LA RECHERCHE D'EMPLOI : UN IMPACT RÉEL SUR LE CERVEAU

Pour travailler ou chercher un emploi, il est nécessaire d'avoir un cerveau en forme. Tel un athlète des Jeux olympiques, nous nous devons de considérer cet organe comme la structure musculaire d'un exercice physique particulier.

Et s'il y a bien un ennemi pour cet organe, qui nous permet de faire tant de choses, c'est le stress. Et il est bien connu que le processus de recherche d'emploi peut générer de l'incertitude et de l'anxiété pour plusieurs raisons.

Selon des études en neurosciences, une exposition prolongée à l'incertitude active l'amygdale, la région cérébrale responsable des émotions et de la gestion du danger (instinct). Lorsque celle-ci est trop sollicitée, le cortex préfrontal (la partie du cerveau qui gère la prise de décision et la concentration) fonctionne moins efficacement.

Ce dysfonctionnement crée de la difficulté à s'organiser, à se structurer, à rester motivé et à s'engager dans un processus en suivant une discipline nécessaire. La recherche d'emploi perd alors en productivité.

D'autres études montrent que le stress peut réduire notre capacité à s'adapter et à apprendre de nouvelles choses (neuroplasticité). Cela explique pourquoi certaines personnes, après plusieurs mois de recherche d'emploi, se sentent épuisées et ont l'impression de ne plus progresser, jusqu'à baisser les bras.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut agir pour limiter ces effets!

STRUCTURER SA RECHERCHE D'EMPLOI POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

Une des meilleures façons de réduire l'impact du stress est de professionnaliser sa recherche d'emploi et de s'organiser avec discipline. J'en avais parlé dans un article précédent publié le 19 avril 2024 sur le site web du Franco.

Plutôt que d'envoyer des candidatures au hasard, sans organisation précise, et d'attendre, une planification claire est essentielle. Pour ce faire, voici quelques éléments à prendre en compte.

D'abord, considérez une planification claire et cadrée en fonction de vos tâches à accomplir (apprendre à faire du réseautage, étudier le marché du travail, etc.) La constance est votre alliée. Le tout mêlé à des objectifs précis, mesurables, adéquats, réalistes et temporels, connus sous l'acronyme SMART. Vous serez alors en mesure d'élever petit à petit votre niveau de motivation et de confiance.

Ensuite, ayez une **méthodologie** de suivi de vos candidatures. Créer un tableau pour noter les entreprises contactées, les retours reçus et les actions à entreprendre fait partie d'une stratégie gagnante. L'idée ici est d'avoir une vue d'ensemble de ce qui fonctionne ou non. Si cela ne fonctionne pas, n'attendez pas d'être épuisé pour passer à l'action et changer votre organisation.

Enfin, en tant qu'être vivant grégaire, vous avez besoin de rencontrer des êtres humains, de socialiser! Travailler seul demande une vraie discipline, mais travailler avec d'autres personnes en communauté peut vous aider.

PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

En plus d'une bonne organisation, il faut prendre soin de soi, c'est primordial. La recherche d'emploi est un marathon, pas un sprint, et il est donc important d'avoir une stratégie de gestion émotionnelle.

Voici quelques conseils pour mieux gérer cette période :

- Commencez par adopter une routine de vie équilibrée. Une bonne alimentation, des activités physiques et une pratique spirituelle (méditation, lecture, écriture, limitation des écrans, etc.) vous garantiront «un corps sain dans un esprit sain». C'est la base pour un carburant performant à votre recherche d'emploi, pour un bon carburant pour un cerveau endurent.
- Célébrez vos victoires et vos objectifs atteints. Chaque action accomplie est un pas en avant.
- Parlez de vos émotions. La solitude est également un facteur aggravant de la performance de votre cerveau. Discuter avec des proches ou consulter des professionnels permet d'alléger le poids de la recherche d'emploi.

S'entourer et demander du soutien n'est pas un signe de faiblesse, c'est une stratégie intelligente.

DES RESSOURCES PRÉCIEUSES (ET GRATUITES) À CALGARY

À Calgary, le Centre d'accueil pour nouveaux arrivants francophones (CANAF) ou Prospect Human Services, pour ne citer qu'eux, proposent des ateliers et des conseils en recherche d'emploi pour les francophones qui espèrent rejoindre le marché du travail. Ils mettent aussi à votre disposition des ordinateurs pour votre recherche d'emploi.

La bibliothèque municipale propose également des ressources gratuites, des ateliers et un accès à des outils numériques utiles pour la recherche d'emploi, en plus de vous offrir des occasions de rencontrer d'autres personnes et d'échanger sur votre quotidien dans une atmosphère de travail.

Et si vous n'êtes pas à Calgary, recherchez l'organisme francophone ou bilingue qu'il vous faut, ils sont nombreux dans la province.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Enfinement en tant que conseillère en emploi à Calgary, je rencontre souvent des clientes et des clients épuisés et démotivés après des mois de recherche d'emploi et, malheureusement, j'observe très souvent que leurs techniques n'étaient pas les bonnes. Résumé non personnalisé, cible d'emploi trop vague, incompréhension de la culture canadienne...

La recherche d'emploi n'est pas difficile, mais elle demande un minimum de connaissances, notamment sur les processus de recrutement et la psychologie des gestionnaires de recrutement. Évitez de vous épuiser à courir avec les mauvaises chaussures! Prenez le temps d'analyser votre parcours avec un coach et partez ensuite explorer! ▲

Claire Marrec est une exploratrice passionnée des nuances de l'être humain. Elle a trouvé son terrain de jeu dans les ressources humaines. Armée d'une expertise d'ingénierie en optimisation de processus et de plusieurs expériences professionnelles en France et au Canada, elle vous accompagne comme conseillère en carrière en vous apportant des points de vue uniques. Suivez-la dans cette aventure où le monde professionnel devient une toile à tisser avec joie!



CLAIRE MARREC
CHRONIQUEUSE



Lieu historique national du
Musée-du-Parc-Banff

LA LOI DE LA FAUNE

Artisanat, jeux, récits, visites guidées et plus encore

parcs.canada.ca/museeduparcbanff

Dimanche
16 février 2025
11 h à 17 h



LA MAISON ROULEAU RETROUVE LA FRANCOPHONIE

Il était temps, peut-on lire sur le visage de Marie-Thérèse Nickel. Cela fait de nombreux longs mois que la directrice de l'ACFA régionale de Calgary attend de finaliser l'installation de son organisme dans ce lieu historique, qui est prévue, à petits pas, pour ce printemps.



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

C'est le 1^{er} février dernier qu'a eu lieu la signature d'une convention de prise en charge et de consentement à la cession de la maison Rouleau entre l'Association canadienne-française de l'Alberta (ACFA) régionale de Calgary et l'Alberta Ballet de Calgary. Cette signature couvre la période du 1^{er} février au 30 avril 2025. Par la suite, l'ACFA régionale conclura un bail officiel, à compter du 1^{er} mai 2025, avec la Ville de Calgary. «La symbolique que la maison Rouleau revient à la communauté francophone de Calgary est une autre étape importante» pour la reconnaissance de la communauté francophone, explique Dany Côté, président de l'ACFA régionale de Calgary. Il remercie d'ailleurs Marie-Thérèse Nickel et les membres du comité créé pour mener à bien ce projet d'avoir travaillé, avec acharnement, avec les différents acteurs afin d'arriver à cette signature historique.

UNE LÉGITIMITÉ ÉVIDENTE

Cette installation de l'ACFA régionale dans «la maison Rouleau est une étape de plus, comme le BaladoDécouverte du quartier Rouleauville-Mission, pour raconter notre histoire», ajoute Dany Côté.

Du côté de l'Alberta Ballet, Cindy Soderstrom, directrice des communications, est très heureuse de finaliser cette entente après plusieurs mois. Pour l'organisation, il était évident d'y voir s'y installer la francophonie et c'est pour cela que l'ACFA régionale a été approchée.

Cindy Soderstrom explique que l'Alberta Ballet est très sensible au patrimoine francophone qui se trouve dans le quartier Mission, là même où sont situés une grande partie des locaux de l'organisation, et assure que «c'est une très bonne nouvelle».



↑ Alberta Ballet et l'ACFA régionale de Calgary étaient représentés lors de la signature du bail pour la maison Rouleau. Photo : Arnaud Barbet

La maison Rouleau, située au cœur de l'ancien quartier francophone de Rouleauville, actuellement désigné sous le nom de Mission, deviendra sans aucun doute un lieu de mémoire historique avec, comme l'a souligné Marie-Thérèse Nickel, «un musée ou un centre d'interprétation».

Dany Côté répète, avec fierté, qu'il est essentiel de voir l'ACFA régionale au cœur du quartier francophone de Rouleauville, aux balbutiements de la ville de Calgary. «La maison Rouleau va être un lieu d'ancrage pour organiser des événements phares, présenter une histoire méconnue de la plupart des Calgariens et créer un sentiment d'appartenance à la communauté multiplurielle de Calgary.»

LE BILINGUISME À L'HONNEUR

Lorsque l'on évoque la possible croissance du bilinguisme au sein de l'Alberta Ballet avec l'ACFA régionale comme voisine, Cindy Soderstrom sourit. Elle avoue que de nombreux artistes qui naviguent dans l'institution sont bilingues, que le directeur artistique est bilingue et qu'elle est très ouverte à cette proximité pour elle-même.

Le président de l'ACFA régionale espère voir la maison Rouleau devenir «l'endroit où les francophones et francophiles pourront se sentir fiers de vivre à Calgary». Et lorsque l'on connaît les caractéristiques de cette bâtisse, il est évident que cette **acquisition** est représentative.

Construite en 1885 dans le style *Queen Anne Free Classic*, la maison Rouleau est le plus ancien bâtiment survivant du quartier historique de Rouleauville. Elle a été désignée comme ressource historique municipale par le conseil municipal de Calgary. ▲

ERRATUM

Dans le journal du 9 janvier 2025, une erreur s'est glissée dans l'article «La grande entrevue» : Françoise Sigur-Cloutier. Contrairement à ce qui a été publié, Mme Sigur-Cloutier a expliqué que si l'on ne prenait en compte que le vote des femmes, Kamala Harris aurait été élue, y compris dans les États clés, et non comme cela a été spécifié Donald Trump. La rédaction présente ses excuses à Mme Sigur-Cloutier, ainsi qu'aux lecteurs et lectrices pour cette confusion.

La rédaction

GLOSSAIRE
ACQUISITION
Fait d'obtenir la possession d'un bien.



ARNAUD BARBET
JOURNALISTE



INTÉGRATION

entrepreneuriale
réussie

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT
POUR RÉSIDENTS PERMANENTS

CONSEILS, RESSOURCES,
FORMATIONS.

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



Parallèle
ALBERTA

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada



#MoisFrab
ÉVÉNEMENTS

En mars, de nombreuses activités et cérémonies du lever de drapeau franco-albertain ont lieu partout en province dans le cadre du Mois de la francophonie albertaine !

Participez en grand nombre !

Pour plus d'information :
acfa.ab.ca/frab2025
#frab #MoisFrab #RVFranco



Offrez à votre enfant le cadeau des

langues!

Inscrivez votre enfant en immersion française ou dans un autre programme de langue d'ici le **19 mars** et découvrez un monde de possibilités.



Pour en savoir plus sur nos programmes de langues, visitez
epsb.ca/programs/languages

 CHRONIQUE «SANTÉ»


↑ Illustration de Bruno Schell : Courtoisie

RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE PENDANT LES SAISONS FROIDES AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Beaucoup d'entre nous se préparent aux rhumes, aux toux et à la fatigue inévitables en cette saison hivernale. Si la médecine moderne offre des solutions efficaces, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) propose une approche holistique et éprouvée pour comprendre et prévenir les maladies. En comprenant les principes de la MTC, vous pouvez prendre des mesures proactives pour renforcer votre système immunitaire et rester en bonne santé pendant les saisons froides.

GLOSSAIRE

MÉTABOLISME

Processus chimiques se produisant dans le corps qui permettent de créer de l'énergie et de l'utiliser



BRUNO SCHELL
CHRONIQUEUR

Vous avez sûrement déjà vu cette image représentant un cercle divisé en deux larmes, une noire et une blanche, chacune contenant un petit cercle de la couleur opposée. Cette image symbolise les deux aspects du yin et du yang : l'équilibre et la création de ces deux énergies.

Le yin est associé au froid et à l'intérieur, tandis que le yang représente le chaud et l'extérieur. On peut même associer des organes à ces énergies : le yin est lié aux reins et le yang, au cœur. Il est donc clair que le froid de l'hiver s'accorde bien avec le yin et que maintenir la chaleur en hiver est crucial pour conserver l'harmonie du corps.

Toutefois, les agents pathogènes extérieurs ne proviennent pas uniquement du froid. Imaginez ceci : il fait froid dehors, vous courez vers votre voiture et, une fois à l'intérieur, vous mettez le

chauffage au maximum, puis, quelques jours plus tard, vous commencez à tousser. Voici trois types de troubles à surveiller.

LE VENT PORTEUR DES AGENTS PATHOGÈNES

Le vent froid est la cause la plus courante des rhumes en MTC. Le vent agit comme un vecteur pour le froid, qui pénètre dans le corps par la peau, le nez ou la bouche. Les symptômes incluent des frissons, une légère fièvre, une absence de transpiration, des maux de tête, des courbatures et un écoulement nasal clair.

Le vent chaud, quant à lui, transporte la chaleur dans le corps. Il peut causer des symptômes tels qu'une fièvre, des maux de gorge, une soif excessive, de la transpiration, une langue rouge et un écoulement nasal jaune. Bien qu'à Calgary, et en Alberta en général, le climat soit sec, vous n'êtes pas à l'abri du vent humide, notamment à proximité des rivières ou lors de longues randonnées durant lesquelles s'accumule de la sueur stagnante sous les vêtements. Les symptômes visibles apparaissent comme une sensation de lourdeur : des membres lourds, de la fatigue et une sensation de «lourdeur» dans la tête.

Pour contrer ces pathogènes, comme en médecine

moderne, notre garant est le système immunitaire. En médecine chinoise, on l'appelle le wei qi (prononcé oué tchi), la première ligne de défense du corps contre les agents pathogènes externes. Lorsque l'énergie wei est affaiblie par le stress, une mauvaise alimentation, le surmenage ou le manque de repos, le corps devient plus vulnérable aux rhumes.

RENFORCER LE WEI QI EST UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION CLÉ EN MTC

Les déséquilibres internes peuvent également rendre le corps plus vulnérable aux rhumes. Le froid dû à une déficience en yang est souvent un facteur important. Si l'énergie yang du corps (associée à la chaleur et à l'activité) est faible, en particulier dans les reins ou la rate, le corps devient plus sensible au froid externe. C'est pourquoi rester actif en hiver est nécessaire.



Aussi, l'accumulation d'humidité ou de glaires ralentit l'organisme. Une humidité ou des glaires préexistantes dans le corps peuvent affaiblir les défenses, facilitant l'invasion par des agents pathogènes externes. L'humidité agit comme un ralentisseur dans votre organisme. Si l'humidité est excessive, le métabolisme «encrassé» ne pourra pas fournir les éléments nécessaires à votre wei qi pour assurer une barrière efficace. Une alimentation adaptée est essentielle, mais ce n'est pas la seule stratégie possible.

La MTC propose divers outils pour renforcer le wei qi et prévenir les rhumes pendant les mois froids. Les praticiens de la MTC recommandent souvent des herbes pour renforcer le wei qi et traiter les déséquilibres spécifiques. Parmi les herbes couramment utilisées, on trouve l'astragale (huàng qi), connu pour ses propriétés immunostimulantes, qui renforce le wei qi et soutient la rate et les poumons. Le ginseng (ren shen) augmente l'énergie et soutient la résistance du corps aux agents pathogènes externes. L'andrographis (chuan xin lian) est souvent utilisé pour combattre la chaleur excessive et réduire les symptômes du rhume.

L'acupuncture peut aussi aider à réguler la circulation du qi et renforcer les défenses du corps. En ciblant des points précis, l'acupuncture peut traiter les déséquilibres sous-jacents et améliorer la fonction immunitaire.

Enfin, la nutrition chinoise met l'accent sur l'importance des aliments réchauffants et nourrissants pendant les saisons froides. Incorporez des aliments comme le gingembre, l'ail, la cannelle et le bouillon d'os pour soutenir l'énergie yang et renforcer le wei qi. Évitez les aliments excessivement froids ou crus, qui peuvent affaiblir la rate. Voilà ma recette préférée simple et efficace pour combattre le froid et renforcer le système immunitaire. ▲

Bruno est un praticien passionné de médecine traditionnelle chinoise (MTC) et masseur orthopédique qui consacre sa carrière à restaurer la mobilité et à améliorer la santé globale de ses patients. À Calgary, il offre des traitements personnalisés en acupuncture et des massages thérapeutiques, s'appuyant sur son expertise pour traiter efficacement les douleurs et déséquilibres musculaires. En dehors de sa pratique, Bruno est également formateur, partageant ses connaissances approfondies en bien-être. Innovateur, il intègre des méthodes traditionnelles et modernes pour améliorer le bien-être de ses patients. Engagé dans son métier, il est reconnu pour son approche à la fois critique et holistique.



Raconteurs arctique
par La ruée vers l'or

mars 13 (en français)
mars 14 (in English)
Vertigo Theatre, 115 9 Ave SE #161, Calgary

FESTIVAL OF ANIMATED OBJECTS

Canada | Alberta | puppetfestival.ca



↑ À droite, la conseillère familiale Alexandra Riduet renseigne une cliente du CRFM. Photo : Courtoisie

LE CRFM EN PREMIÈRE LIGNE

Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) est là pour faire la différence dans la vie de celles et ceux qui accompagnent leur conjoint ou conjointe à la garnison d'Edmonton. Même dans le domaine de la santé, ce qui n'est pas toujours une mince affaire.

Alexandra Riduet, conseillère familiale du CRFM d'Edmonton et elle-même conjointe d'un militaire, explique que ce service des Forces armées canadiennes offre un soutien aux familles militaires qui déménagent et s'installent dans une nouvelle communauté.

Si le CRFM d'Edmonton aide une famille militaire à rendre son arrivée et son déménagement plus agréable dans la capitale provinciale, cette famille, une fois installée, peut avoir des besoins plus particuliers, comme l'apprentissage de l'anglais (une soixantaine de personnes en 2023-2024 y ont eu accès) ou l'inscription d'un enfant dans une école francophone ou anglophone. La santé fait aussi partie de ces besoins plus pointus.

En raison de la *Loi sur les langues officielles*, les militaires peuvent se faire soigner dans la langue de leur choix. Cependant, un médecin ou un psychologue attaché à une base militaire ne peut pas offrir ses services aux familles de ces militaires. Concrètement, cela veut dire que si un membre de la famille d'un soldat ou d'une soldate a besoin, disons d'un psychologue, Alexandra Riduet est très claire, «les familles ayant besoin de services en santé mentale sont référées à des ressources civiles».

UN ENJEU MAJEUR

L'accès aux soins de santé pour les familles francophones de militaires stationnés en Alberta représente un défi majeur, notamment en raison des particularités administratives de la province et de l'absence d'une loi garantissant des services de santé en français.

Marie-Claude Côté, directrice générale du Réseau santé Alberta (RSA), a participé, début janvier, à une rencontre organisée par l'ACFA à la garnison d'Edmonton avec des familles de militaires. Certains constats sont ressortis de cette réunion.

L'un des premiers obstacles auxquels font face les familles militaires nouvellement arrivées en Alberta est l'obtention

de leur carte d'assurance maladie.

Contrairement à d'autres provinces où ce processus est centralisé et géré par les autorités de santé publique, en Alberta, il passe par des bureaux privés appelés *registries*. «C'est un concept qui est assez particulier à l'Alberta. En partant, c'est déjà un défi de pouvoir comprendre ce que sont ces *registries*», explique Mme Côté. Ces entreprises privées, mandatées par le gouvernement, s'occupent de remettre des documents provinciaux, rendant le processus un peu plus opaque pour les nouveaux arrivants.

L'accès aux soins en français est un autre défi majeur. Contrairement à certaines provinces qui imposent des obligations linguistiques aux établissements de santé, l'Alberta ne dispose d'aucune loi exigeant l'offre de services en français. «On n'a pas de loi qui dit que vous êtes obligé, en santé, d'offrir des services en français, par exemple. Donc, dans les hôpitaux, dans tous les établissements de santé, il n'y a pas nécessairement de services en français», complète Mme Côté.

Cette situation complique l'accès aux soins, notamment pour les familles qui doivent consulter en dehors du réseau médical militaire. «Pour les familles, elles doivent vraiment se trouver des services à l'extérieur de la base», ajoute-t-elle. Si certains hôpitaux ou cliniques proposent des services d'interprétation, cette solution demeure insuffisante pour garantir un accès fluide et équitable aux soins.

DES EFFORTS DE RÉSEAUTAGE EN COURS

Face à ces défis, des initiatives sont mises en place pour mieux accompagner les familles militaires francophones. Le Centre de ressources pour les familles militaires de la garnison d'Edmonton joue un rôle clé en facilitant l'accès à l'information et en soutenant le réseautage entre les familles. «Certainement, le CRFM était très content d'accéder à notre banque d'information sur les professionnels de la santé offrant des services en français», indique Mme Côté.

UNE CONSEILLÈRE FAMILIALE COMME

Alexandra Riduet peut non seulement aiguiller ses clients vers le RSA ou une travailleuse sociale, mais aussi soutenir les familles et les mettre en relation avec divers services, comme l'aide apportée aux enfants dans leur établissement scolaire.

Un nouveau service, qui devrait voir le jour au printemps ou à l'été prochain, devrait aussi permettre aux familles de militaires d'avoir un meilleur accès aux soins de santé en français. Une clinique mobile, une initiative du Centre de santé communautaire Saint-Thomas, **sillonnera** dans un premier temps les rues d'Edmonton. Les autres garnisons albertaines auront aussi accès à ce nouveau service quand la flotte de cliniques mobiles s'agrandira en 2026.

Autant de projets qui permettront, comme le soulignent Mme Riduet et le service marketing de la garnison d'Edmonton, de faire en sorte que «des familles militaires solides soient la force conjointe» de l'Armée canadienne. ▲



ON N'A PAS DE LOI QUI DIT QUE VOUS ÊTES OBLIGÉ, EN SANTÉ, D'OFFRIR DES SERVICES EN FRANÇAIS, PAR EXEMPLE. DONC, DANS LES HÔPITAUX, DANS TOUS LES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ, IL N'Y A PAS NÉCESSAIREMENT DE SERVICES EN FRANÇAIS.»

Marie-Claude Côté

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



Association des juristes d'expression française de l'Alberta



DR. CLAUDE BOUTIN ORTHODONTIST

wired wireless
Dr Claude Boutin
B.Sc, D.D.S., D. Ortho., F.R.C.C
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

LE RÉNOC VOUS INVITE À SON

CABARET

littéraire

INTERPROVINCIAL ET TERRITORIAL

LE SAMEDI 29 MARS 2025

17 h	18 h	19 h	20 h
C-B · YK	AB · TNO · SK	MB	NU

EN VIRTUEL · GRATUIT

INSCRIVEZ-VOUS POUR RECEVOIR LE LIEN :

Regroupement des écrivains du Nord et de l'Ouest canadiens

renoc.org
renocprojet@gmail.com

A CIEL OUVERT

PROVINCIAL

SANTÉ



↑ Photo : Piron Guillaume - Unsplash.com

PREMIERS SOINS AUX MÉDECINS ÉTRANGERS

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

CE SONT DES EXAMENS COMPLEXES, QUI EXIGENT NON SEULEMENT DES CONNAISSANCES MÉDICALES, MAIS AUSSI UNE COMPRÉHENSION APPROFONDIE DU SYSTÈME DE SOINS CANADIEN.»

Jean Tenaguem



EN ONTARIO ET AU MANITOBA, LES MÉDECINS QUI ONT ÉTUDIÉ EN FRANÇAIS SONT EXEMPTÉS DES TESTS LINGUISTIQUES[...]. POURQUOI CE N'EST PAS LE CAS EN ALBERTA ?»

Mireille Kamin

Entre la reconnaissance des diplômes, les examens, la barrière linguistique et les réalités culturelles des systèmes de santé canadien et albertain, nombre de médecins francophones ayant élu domicile en Alberta ont de quoi se décourager. Pourtant, le Réseau santé Alberta (RSA) leur tend la main grâce à un groupe de soutien.

Au départ, il y a un projet en développement financé par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC). Il s'agit d'un partenariat avec l'Alberta International Medical Graduate Association (AIMGA) qui désire développer le côté francophone du programme d'accompagnement des médecins francophones formés à l'étranger (MFFE) vers l'obtention de la reconnaissance de leur titre.

Parallèlement à ce projet, le Réseau santé Alberta (RSA), de concert avec Jean Tenaguem, responsable du développement dans le sud de la province et formé en médecine au Cameroun, a aussi créé un groupe de soutien social pour les MFFE.

UN PARCOURS DU COMBATTANT

Les médecins formés à l'étranger doivent être diplômés d'une école agréée figurant dans le Répertoire mondial des écoles de médecine. Ils doivent aussi fournir un certificat de compétences linguistiques si la langue de leur diplôme n'est pas l'anglais. Ils doivent enfin réussir la partie I de l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada et l'examen de la Collaboration nationale en matière d'évaluation (CNE), celui-ci étant un examen d'envergure nationale qui évalue si une personne est prête à intégrer un programme de résidence canadien.

Jean Tenaguem rapporte que, selon les statistiques du Conseil médical du Canada, seulement 3 % des médecins immigrants réussissent ces examens du premier coup, un taux encore plus faible pour les francophones.

Ce sont des examens complexes, qui exigent non seulement des connaissances médicales, mais aussi une compréhension approfondie du système de soins canadien. Ici, la relation patient-médecin est collaborative, alors que, dans d'autres pays, elle est plus paternaliste.»

«Cette différence culturelle peut jouer en notre défaveur pendant les épreuves pratiques», ajoute Mireille Kamin, qui fait partie de la quinzaine de personnes que le groupe a su **rallier** depuis le début de l'année, un chiffre parlant, semble-t-il.

UN MANQUE CRIANT DE MÉDECINS FRANCOPHONES

En Alberta, la minorité francophone peine à trouver des services médicaux en français. La demande est aussi bien présente. «Consulter un médecin dans une langue qu'on ne maîtrise pas est une source majeure de stress. Certains



↑ Jean Tenaguem a lancé en janvier dernier, avec l'appui du RSA, un groupe de soutien pour les médecins francophones formés à l'étranger. Photo : Courtoisie

patients préfèrent aller au Québec pour être soignés en français», constate M. Tenaguem.

Face à ce besoin urgent, le Réseau santé Alberta a lancé une initiative pour soutenir les médecins francophones en attente de la reconnaissance de leurs qualifications.

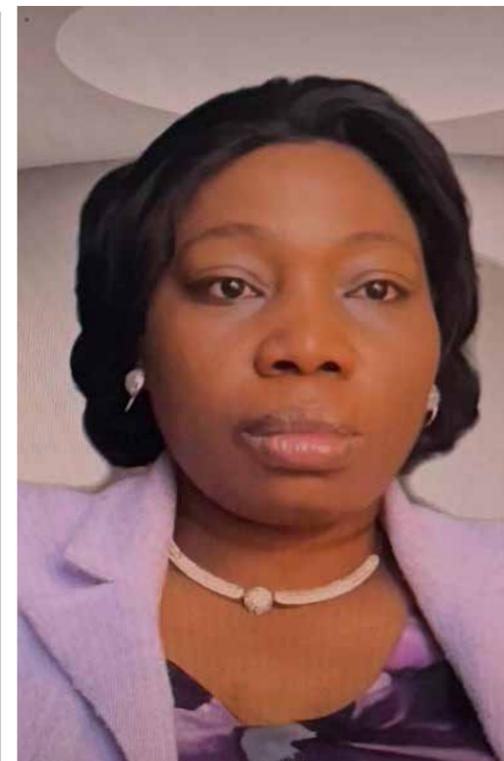
«Nous ne sommes officiellement qu'une quinzaine de médecins francophones dans le groupe. Mais, en réalité, nous pourrions être bien plus. Beaucoup ont abandonné et travaillent ailleurs, comme chez McDonald's ou dans des supermarchés. Nous estimons qu'il y aurait jusqu'à 200 médecins diplômés à l'étranger qui pourraient exercer s'ils obtenaient leur licence», souligne Jean Tenaguem.

Selon le site web de l'Association médicale canadienne, «les immigrantes et immigrants titulaires d'un diplôme en médecine sont, comparativement à leurs pairs non immigrants, six fois plus susceptibles de travailler dans un domaine non lié à leur formation».

UN GROUPE DE SOUTIEN POUR NE PAS ABANDONNER

L'enjeu est de taille : sans un soutien efficace, ces professionnels risquent de changer de voie, un véritable gâchis à la fois humain et professionnel.

Créé en janvier dernier, le groupe de soutien rassemble des médecins à différents stades de leur parcours. Jean Tenaguem les a classés en trois groupes : les nouveaux arrivants, qui doivent s'adapter et comprendre le système de santé canadien; les MFFE qui se préparent pour les examens et ont besoin de ressources et d'ac-



↑ Mireille Kamin arrive bientôt à la fin du parcours de la combattante pour pouvoir exercer sa profession en Alberta. Photo : Courtoisie

compagnement; et ceux qui ont réussi les examens, mais qui doivent encore franchir l'étape du placement en résidence ou de l'évaluation en milieu de travail.

Mireille Kamin arrive bientôt à la fin de son parcours. Elle a trouvé un véritable soutien au sein de ce projet du RSA. «Nous partageons des ressources, des conseils et du mentorat. Notre objectif est d'éviter l'isolement et d'aider chacun à franchir les étapes une à une», explique celle qui a été formée en République démocratique du Congo et qui est spécialiste de la santé publique.

Cependant, les défis restent nombreux. L'accès à des stages d'observation, essentiels pour l'intégration, est encore limité. Les exigences linguistiques sont également un frein. «En Ontario et au Manitoba, les médecins qui ont étudié en français sont exemptés des tests linguistiques, car le français est une langue officielle. Pourquoi ce n'est pas le cas en Alberta?», s'interroge Mme Kamin.

Le groupe milite pour que l'Alberta instaure un quota de médecins francophones afin de garantir un accès aux soins en français. «Si, par exemple, sur 100 médecins admis, au moins 5 % étaient francophones, cela ferait une différence énorme», est d'avis l'instigateur du groupe.

Pour l'instant, le groupe continue à se structurer et à tisser des liens avec les hôpitaux et les cliniques. «Nous lançons un appel à tous les diplômés en médecine francophones en Alberta : rejoignez-nous! Nous avons besoin de vous», de conclure Jean Tenaguem. ▲

GLOSSAIRE

RALLIER

Regrouper des éléments divers, des personnes dans un but précis ou en vue d'une action commune

ANDRÉ MAGNY
JOURNALISTE

 CHRONIQUE «CULTURELLE»


↑ Mat Simpson. Crédit : Courtoisie

Sabine Lecorre-Moore est une artiste visuelle et commissaire d'exposition basée en Alberta. Passionnée par les récits culturels et les liens entre l'art et la communauté, elle partage ses découvertes et réflexions dans *Le Franco*. Forte d'une carrière riche en projets collaboratifs, Sabine s'engage à faire rayonner la vitalité artistique et francophone de l'Alberta.

VICTOIRES ET DÉFAITES : LE NOUVEL ALBUM SOLO DE PAUL COURNOYER

Dans le monde de la musique, Paul Cournoyer est reconnu comme un auteur-compositeur-interprète. Pourtant, lui, il se considère avant tout comme un chanteur. Pour tous ceux et toutes celles qui le connaissent, c'est un musicien de grand talent.

Profondément enraciné en Alberta, Paul vient de lancer son deuxième album intitulé *Victoires et défaites*, une suite à son premier album solo, *Detroit*. Ce nouveau projet marque une étape importante dans sa vie personnelle et artistique.

Bien qu'il existe des fils conducteurs entre ses deux albums, Paul a voulu créer une palette légèrement différente pour ce nouvel opus : un peu moins rock, un peu plus **introspectif**. Son processus d'écriture se caractérise par la création simultanée de la mélodie et des paroles. «Quelques lignes me viennent ou un thème musical», explique-t-il. Ensuite, il passe de l'un à l'autre jusqu'à atteindre une impasse, nécessitant davantage de temps pour finaliser le tout.

Les inspirations de ses chansons sont souvent personnelles avant de devenir

plus universelles afin de mieux rejoindre le monde. «Quand on fait de l'art, on a besoin d'être attentif à son public», confie-t-il.

UN ALBUM ANCRÉ DANS L'AMITIÉ

Pour Paul, un album est une réflexion de «là où tu es» à un moment donné dans ta vie. Les thèmes qu'il explore dans *Victoires et défaites* sont multiples, mais se rejoignent : vivre dans le moment présent, célébrer l'instant, faire preuve de détermination et de courage.

Ces thèmes trouvent leur origine dans son amitié avec l'artiste Gaetan Benoit. Paul avait collaboré sur les deux derniers albums de son ami et a été profondément marqué par la force de ce dernier, qui a achevé ses projets malgré un cancer

en phase terminale. La chanson «Ton courage» lui est d'ailleurs dédiée. Gaetan a eu un impact significatif et positif sur *Victoires et défaites*. «Rien n'est garanti dans la vie», souligne Paul.

Son identité francophone tient également une place fondamentale dans son parcours. Écrire en français, pour lui, c'est contribué à sa communauté. Faire un disque en français signifie toucher un public plus restreint, mais c'est indispensable. Tout comme il est essentiel pour nous de soutenir nos artistes qui font rayonner notre culture. Cette année, prenons le temps d'apprécier leurs petites merveilles, comme celles que nous offrent *Victoires et défaites*, ce superbe album de Paul Cournoyer. ▲



SABINE LECORRE-MOORE
CHRONIQUEUSE

GLOSSAIRE

INTROSPECTIF
Qui observe, qui examine, qui applique son attention à analyser ses pensées, ses sentiments, ses états d'âme

LE FRANCO

L'ÉQUIPE

• **POUR CONTACTER LE JOURNAL :**
RECEPTION@LEFRANCO.AB.CA

• **ARNAUD BARBET**
RÉDACTEUR EN CHEF
PUPTRE@LEFRANCO.AB.CA

• **ISABELLE DÉCHÈNE GUAY**
RÉVISEURE

• **GABRIELLE AUDET-MICHAUD**
JOURNALISTE
JOURNALISTE.CALGARY@LEFRANCO.AB.CA

• **CORRESPONDANTS ET CHRONIQUEURS**
ÉTIENNE HACHÉ, ANDRÉ MAGNY,
CHARLIE MBALLA, BRUNO SCHELL,
CLAIRE MARREC, MELKI

• 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.



Lignes Agates Marketing



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada



↑ Mat Simpson. Crédit : Courtoisie



CHRONIQUE «ESPRIT CRITIQUE»

SÉRÉNITÉ



↑ Photo : Arnaud Barbet.

Parmi les valeurs qui ont façonné la vie et la réflexion dans l'Antiquité, la sérénité occupe une place singulière. Davantage qu'un état émotionnel, cette quête de paix intérieure, de juste mesure et de modération propre à la philosophie grecque a profondément influencé l'éthique, la politique et la cosmologie de l'époque.

« LE SAGE NE VEUT PAS CHANGER CE QUI NE DÉPEND PAS DE LUI. »

« D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE, LA SÉRÉNITÉ ÉTAIT DONC INDISPENSABLE POUR MENER UNE VIE ÉQUILIBRÉE. »

GLOSSAIRE

MALSAIN
Qui dénote, qui révèle une perversité intellectuelle ou morale

Étienne Haché
est philosophe et professeur de Lettres / Philosophie.

ÉTIENNE HACHÉ
CHRONIQUEUR

Souvent utilisé pour désigner un état de tranquillité jugé essentiel à la vie bonne, le terme ataraxie apparaît dans la philosophie de plusieurs penseurs grecs qui prônent l'harmonie de l'âme, de la nature, du monde et du cosmos.

LES PRÉCURSEURS DE LA SÉRÉNITÉ

Figure légendaire et emblématique de la philosophie grecque, Socrate mettait déjà en avant l'importance de la connaissance de soi et l'harmonie intérieure. Pour lui, la quête de vérité et le dialogue constant avec soi-même constituaient les moyens d'atteindre une forme de sérénité. En s'interrogeant sur la nature de la vertu et de la justice, il invitait chacun à cultiver son esprit critique pour parvenir à une vie équilibrée, loin des excès et des passions démesurées qu'il reprochait tant à ses adversaires, les jeunes sophistes comme Thrasymaque et Calliclès.

Mais c'est surtout dans d'autres dialogues, ceux de Platon, notamment dans le *Phédon*, où Socrate est confronté à la mort, que la notion de sérénité est traduite par une harmonie de l'âme, où la raison, la volonté et le désir doivent être en parfait équilibre afin d'atteindre le bien suprême : l'immortalité. Ailleurs, dans *La République*, Platon imagine une cité idéale dans laquelle l'ordre social (première forme de justice) reflète l'ordre intérieur de chacun. Pour Platon, la sérénité personnelle se conjugue à une justice collective permettant à l'individu de s'inscrire dans une réalité plus vaste et ordonnée (justice divine). Cette vision qui met en lumière la relation étroite entre la vie intérieure et l'ordre social illustre à quel point la tranquillité de l'esprit était perçue comme la clé de l'excellence humaine.

L'ÉPICURISME ET LE STOÏCISME

Une autre école de l'Antiquité grecque qui place la sérénité au cœur de sa doctrine est incontestablement l'épicurisme. Pour son fondateur, Épicure, le plaisir véritable ne réside pas dans l'excès des sensations, mais dans l'atteinte d'un état équilibré où la douleur et la peur — notam-

ment celle de la mort — n'ont plus cours. Ainsi, comme il est dit dans sa petite *Lettre à Ménécée*, la sérénité se traduit par une liberté face aux inquiétudes existentielles et par la capacité à jouir d'une vie simple et modérée fondée sur des désirs «naturels et nécessaires». Épicure insiste sur le fait que la connaissance de sa nature et l'acceptation de l'inéluctable permettent à tout individu de se libérer des passions destructrices. Ce calme intérieur, fruit d'un travail sur soi et d'une compréhension lucide de l'univers, constitue, pour le fondateur de l'épicurisme, un rempart contre l'angoisse, le désespoir et la souffrance.

Mais l'approche philosophique la plus remarquable est sans doute celle des stoïciens, dont les origines se situent dans la Grèce antique, chez Zénon de Kition, avant de se développer pleinement à Rome et grâce à certains courants de la pensée chrétienne. Le stoïcisme enseigne que la vertu et la paix intérieure découlent de l'acceptation du destin et de la compréhension que l'univers est régi par une raison divine (le *logos*). La sérénité se gagne par la maîtrise des passions et l'alignement de sa volonté avec l'ordre naturel. Tant pour Épicète dans son *Manuel* que pour Marc Aurèle dans ses *Pensées*, ce qui trouble l'âme n'est pas ce qui arrive, mais notre jugement sur ce qui arrive.

Par conséquent, l'excellence réside dans une attitude de détachement face aux événements extérieurs. Cette distanciation critique permet de rester impassible et de conserver une paix intérieure, même dans l'adversité. Le sage ne veut pas changer ce qui ne dépend pas de lui ; ce qui dépend de lui, c'est ne pas laisser les désirs corrompre sa volonté. C'est l'insensé qui agit en se laissant guider par les désirs : comme ceux-ci sont illimités, il court inévitablement à sa perte. Changer ses désirs plutôt que l'ordre du monde, telle est la maxime du stoïcisme : il y a des choses qui dépendent de nous, mais d'autres qui n'en dépendent pas, tout simplement. Seuls nos pensées et nos jugements sont en notre pouvoir, et c'est cela qui peut nous rendre véritablement libres et heureux.

LA RÉPONSE IDÉALE FACE AUX INCERTITUDES

On sait à quel point l'Antiquité grecque fut une période marquée par de fréquentes tensions, tant sur le plan social que politique : guerres

(médiques), conflits entre cités-États (Péloponnèse), bouleversements internes, tragédies étaient monnaie courante. Dans ce contexte, la recherche de la sérénité constituait une dimension à la fois personnelle et collective. Elle offrait aux individus un moyen de transcender l'incertitude et la violence du quotidien. Par une attitude sereine, l'homme grec espérait non seulement faire face aux aléas de la vie, mais contribuer à instaurer un climat de paix et de dialogue dans la cité.

D'un point de vue psychologique, la sérénité était donc indispensable pour mener une vie équilibrée. En cultivant le calme intérieur, l'individu parvenait à mettre de côté ses peurs, ses angoisses et ses désirs débridés. Combinée à la méditation et à la réflexion, la sérénité devait favoriser à terme une meilleure prise de décision et une relation plus harmonieuse avec autrui. Cette recherche de l'équilibre interne s'inscrivait dans une démarche globale visant à atteindre la perfection morale, idéal auquel aspirait tout citoyen éclairé dans l'Antiquité grecque.

L'HÉRITAGE DE LA SÉRÉNITÉ

La quête de sérénité en Grèce antique ne s'arrête pas aux limites de son époque. Bien au-delà des murs des cités grecques, cette recherche d'un équilibre intérieur a profondément influencé la pensée occidentale. Les idées de modération, de maîtrise de soi et d'acceptation de l'ordre naturel ont traversé les siècles pour se retrouver dans la philosophie moderne. C'est à l'époque de la Renaissance que la redécouverte de la question de la sérénité dans la philosophie antique est devenue cruciale, tant pour l'essor des courants humanistes que pour la propagation des idées. Des penseurs, tels que Pic de la Mirandole, Érasme ou encore Montaigne, ont défendu la dignité humaine, la raison et l'épanouissement de l'individu. Inspiré par l'Antiquité gréco-romaine, l'humanisme renaissant veut promouvoir une vision du monde centrée sur l'homme, ses capacités intellectuelles et son libre arbitre, ouvrant ainsi la voie aux révolutions scientifiques et aux Lumières.

Alors que notre monde est confronté de toute part à une accélération du rythme de vie par l'uniformisation, l'informatique et l'IA, facteurs qui engendrent du même coup des sources multiples de stress et de tensions sociales, la recherche de la sérénité, au sens grec, demeure une réponse possible à ces défis contemporains. Je dirais que c'est tout particulièrement le cas des enseignements stoïciens, qui connaissent un regain d'intérêt auprès de ceux qui souhaitent développer une résilience face aux incertitudes de notre époque. Mais, comme chacun l'aura bien compris, la sérénité des Anciens n'a rien à voir avec le culte de la personnalité...

LA SYNTHÈSE ENTRE VIE PERSONNELLE ET ENGAGEMENT CIVIQUE

Pour les Grecs de l'Antiquité, la quête de la sérénité ne se limitait pas à une démarche introspective isolée. Elle était envisagée comme un levier pour une participation éclairée à la vie de la cité. Un citoyen serein, capable de penser par lui-même avec clarté et de rester maître de ses émotions, était mieux à même de contribuer au bien commun. Dans une démocratie naissante, où le débat public et la délibération étaient essentiels, la capacité à conserver son calme et à dialoguer de manière raisonnée, donc sans travestir ou émasculer la réalité, constituait un atout majeur pour le vivre-ensemble.

Je suis bien conscient du danger d'idéalisation de la vie politique antique, laquelle contenait ses travers et ses failles. La recherche de la sérénité était malgré tout pour les Grecs une condition préalable à une vie politique équilibrée. Cela devrait donc servir d'enseignement pour nous tous qui traversons actuellement des crises existentielles profondes, tant sur le plan individuel qu'en tant que membre d'un tout collectif, que nous aimons, qui nous tient à cœur, le Canada. La sérénité nous renvoie tous à une expérience en monde dans laquelle la raison doit l'emporter sur les mensonges, sur les ambitions personnelles et sur les passions **malsaines** ; et ce afin d'agir en toute lucidité pour le bien de la collectivité. La sérénité, la paix et le bien-être (*l'ataraxie*) étaient perçus par les Grecs anciens comme indissociables de la stabilité politique d'une société et du progrès social. Cela me semble encore vrai de nos jours. ▲