



DOSSIER SPÉCIAL :
**LA SANTÉ
MENTALE
DANS TOUS
SES ÉTATS**

► 2-7

**CHRONIQUE
PAN D'AFRIQUE**



**ÉCONOMIE
UNE AUTRE
FENÊTRE**

► 8

**CHRONIQUE
CULTURELLE**



**DEUX VILLES,
UN SALON
DU LIVRE**

► 18

**CHRONIQUE
ESPRIT CRITIQUE**



**IA
BLUFF
TECHNOLOGIQUE**

► 20



LEFRANCO

ALBERT

DJÉ

UN PARLER FRANC

► 16-17



*Grande
entrevue*

Photo : Courtoisie. Collage par Andoni Aldasoro Rojas

PLUMES JEUNESSE

**LE MONDE DU SPORT
EST À L'HONNEUR** ► 10-15



DOSSIER SPÉCIAL : LA SANTÉ MENTALE DANS TOUS SES ETATS

L'Alberta affiche des statistiques plus préoccupantes que la moyenne nationale en matière de santé mentale. Taux de suicide parmi les plus élevés au pays, usage accru de substances, détresse psychologique en hausse : les indicateurs sont alarmants, selon plusieurs rapports de l'Association canadienne pour la santé mentale. Ce dossier met en lumière des souffrances et des enjeux souvent invisibles : du *burnout* au stress financier en passant par les troubles alimentaires et les défis d'adaptation des jeunes adultes à l'université.

LES TROUBLES ALIMENTAIRES, UNE DÉTRESSE TROP SOUVENT

PROVINCIAL

SANTÉ

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

« LES TROUBLES ALIMENTAIRES SONT UNE MANIÈRE DE SURVIVRE, DE GÉRER LA DOULEUR. »
Sophie Balisky

« TRAITER UN TROUBLE ALIMENTAIRE EST DÉJÀ UN DÉFI EN SOI. MAIS AUJOURD'HUI, NOUS SOMMES CONFRONTÉS À DES SITUATIONS D'UNE COMPLEXITÉ ENCORE JAMAIS VUE. »
Monique Jericho

« SE RÉTABLIR, C'EST SOUVENT PLUS DUR QUE D'ÊTRE MALADE. »
Sophie Balisky

Depuis le pic observé pendant la pandémie de COVID-19, les troubles de conduites alimentaires continuent de faire des ravages en Alberta. Des spécialistes tirent la sonnette d'alarme : si les cas restent nombreux, c'est surtout leur complexité et le jeune âge des patients qui préoccupent. Et malgré les efforts du gouvernement provincial pour bonifier l'offre de services, les besoins demeurent immenses et généralement méconnus du grand public.

« Je pense que la population en général ne réalise pas à quel point les troubles alimentaires sont sérieux et graves », affirme d'entrée de jeu Gina Dimitropoulos, professeure en travail social à l'Université de Calgary et responsable de la recherche au sein du Programme de troubles alimentaires de Calgary géré par les Services de santé Alberta (AHS).

Au Canada, ces troubles affichent après tout le taux de mortalité le plus élevé parmi les enjeux de santé mentale. Entre 10 et 15% des personnes atteintes décèdent des suites de leur maladie, notamment par suicide ou arrêt cardiaque, selon la National Initiative for Eating Disorders (NIED).

Un constat d'autant plus préoccupant que, depuis la pandémie, les cas traités par les équipes spécialisées d'Edmonton et de Calgary sont plus nombreux qu'avant et concernent désormais des enfants de plus en plus jeunes, souligne-t-elle. « Le problème, c'est qu'on ne dispose pas encore de suffisamment de données pour déterminer quels sont les traitements les plus efficaces auprès de ces jeunes enfants », déplore-t-elle.

Historiquement, la recherche démontre que les troubles alimentaires apparaissent majoritairement à l'adolescence, mais peuvent aussi survenir dès l'enfance ou plus tard, à l'âge adulte.

Parmi les facteurs susceptibles de fragiliser la jeune population, la chercheuse pointe du doigt l'exposition précoce aux médias sociaux, mais aussi la popularisation de l'Ozempic, un médicament initialement conçu pour traiter le diabète de type 2, désormais largement utilisé pour la perte de poids en raison de ses effets sur l'appétit. Selon elle, cette tendance illustre bien « l'obsession actuelle de notre société à l'égard de la minceur ».

« On parle tellement du poids, c'est tout à fait possible que ça ait des répercussions sur les enfants. Mais je tiens à rappeler que les troubles alimentaires sont multifactoriels, on peut aussi y être prédisposé au niveau génétique et c'est pour cette raison que certaines personnes sont plus sensibles aux facteurs environnementaux », indique-t-elle.

Il existe plusieurs types de troubles alimentaires. Les plus fréquents sont :

- **L'anorexie** : restriction alimentaire qui peut mener à une perte de poids, elle s'accompagne parfois de comportements compensatoires, comme l'exercice excessif;
- **La boulimie** : épisodes d'ingestion de grandes quantités de nourriture en peu de temps, suivies de comportements compensatoires (vomissements, exercice excessif, etc.);
- **L'hyperphagie boulimique (ou binge eating)** : épisodes d'ingestion de grandes quantités de nourriture en peu de temps, sans comportements compensatoires;
- **Le trouble de restriction ou évitement de l'ingestion des aliments (ARFID)** : évitement ou restriction alimentaire sans préoccupation liée au poids ou à l'image corporelle.

Bien des personnes vivant avec un trouble alimentaire souffrent aussi d'une comorbidité. « On sait que les troubles alimentaires sont largement associés à l'anxiété, la dépression, l'abus de substances ou encore le trouble obsessionnel compulsif (TOC) », mentionne Gina Dimitropoulos.

UNE RÉALITÉ À PELER COUCHE PAR COUCHE

Sophie Balisky a vécu pendant près d'une décennie avec la boulimie et l'anorexie, un combat entamé dès l'âge de douze ans. Elle estime, elle aussi, que les pressions sociétales exercées de plus en plus tôt sur les jeunes pour correspondre à un certain idéal physique contribuent à la hausse des cas. Mais pour elle, ce n'est que la pointe de l'iceberg. « En surface, on croit que les troubles alimentaires sont liés à la nourriture ou au poids, explique-t-elle. Mais en réalité, ils sont profondément ancrés dans une incapacité, ou une grande difficulté, à réguler ses émotions. »

Elle poursuit, « c'est comme s'il y avait deux couches. La première, c'est la vulnérabilité liée à l'image corporelle. La seconde, plus profonde, révèle ce qui se cache vraiment sous cette pression : des traumatismes, des sentiments négatifs. Les troubles alimentaires sont une manière de survivre, de gérer la douleur. C'est une tentative mal orientée pour contrôler des émotions qu'on ne nous a jamais appris à comprendre ».

Rétablie depuis maintenant huit ans, la jeune trentenaire insiste sur l'importance de ne pas réduire ces troubles à des questions d'apparence ni à un phénomène qui toucherait uniquement les jeunes adolescentes. « Ça a été mon expérience, mais à travers mon parcours, j'ai vu de jeunes hommes, des enfants et des personnes âgées en souffrir aussi », précise-t-elle.

Un constat que partage Gina Dimitropoulos. Contrairement aux idées reçues, les troubles alimentaires n'ont rien de « superficiel » et ne sont pas nécessairement liés à une perte de poids extrême ou à des préoccupations esthétiques, dit-elle. « Il y a tellement de mythes. Ça ne se réduit pas au groupe stéréotypé de femmes blanches privilégiées. Toutes les personnes peuvent en souffrir : hommes, femmes, personnes racisées ou non, personnes immigrantes, corps minces ou plus corpulents. »

DES CAS DE PLUS EN PLUS COMPLEXES

Dans les services cliniques, les spécialistes sont d'ailleurs confrontés à des profils de plus en plus variés. La psychiatre Monique Jericho, directrice médicale du Programme de troubles alimentaires de Calgary, indique avoir récemment observé une hausse marquée de cas « complexes » qui impliquent des enfants issus de familles défavorisées ou immigrantes, parfois peu familières avec le système de santé ou les notions de santé mentale.

« Traiter un trouble alimentaire est déjà un défi en soi. Mais aujourd'hui, nous sommes confrontés à des situations d'une complexité encore jamais vue. On accompagne beaucoup d'enfants qui ont un lourd passé de traumatismes. Certains sont récemment arrivés d'Ukraine ou d'autres pays en guerre. Il y a la barrière linguistique (on doit d'ailleurs souvent avoir recours à des interprètes), mais aussi de fortes différences culturelles », analyse-t-elle.

Et cette tendance s'inscrit dans un phénomène plus large. La D^{re} Jericho rappelle que la pandémie a fait exploser la demande : son programme aurait enregistré une augmentation de 136% du nombre de patients pris en charge. « Ça a un peu diminué depuis, mais on continue d'enregistrer des chiffres inquiétants », souligne-t-elle.

Face à cette vague massive de nouveaux patients, le système de santé albertain peine donc à reprendre son souffle, avoue-t-elle. Les programmes de troubles alimentaires gérés par AHS à Edmonton et à Calgary affichent des listes d'attente qui s'étendent souvent sur « plusieurs mois ».



↑ Gina Dimitropoulos, professeure en travail social à l'Université de Calgary et responsable de la recherche au sein du Programme de troubles alimentaires de Calgary géré par les Services de santé Alberta (AHS). Photo : Courtoisie



↑ Cendrine Tremblay, cofondatrice de la Silver Linings Foundation. Photo : Courtoisie

Si tous les patients n'ont pas besoin d'être hospitalisés, les options sont très limitées pour ceux dont l'état le requiert. À Calgary, il n'existe toujours pas d'unité d'hospitalisation spécialisée. Et à Edmonton, les admissions dans l'unité de soins de l'hôpital de l'Université de l'Alberta — où seulement douze lits sont disponibles — sont généralement réservées aux patients présentant une instabilité hémodynamique sévère ou un état psychiatrique critique.

Autrement dit, les hospitalisations sont réservées aux cas les plus urgents pour éviter un risque d'arrêt cardiaque ou prévenir les tentatives de suicide. Dans un monde idéal, « les critères seraient moins serrés et on pourrait admettre nos patients en se basant seulement sur leurs besoins, mais on n'a pas les structures pour faire ça présentement », affirme la D^{re} Monique Jericho.

Faute de ressources suffisantes à Calgary, ajoute-t-elle, plusieurs patients du sud de la province doivent actuellement être transférés à Edmonton pour recevoir des soins hospitaliers spécialisés. Une situation qui crée une iniquité dans l'accès aux soins, déplore à son tour Cendrine Tremblay, dont la fille a été hospitalisée à « six ou sept reprises », dont deux longs séjours de quatre mois, loin de sa famille.

« Comme il n'y avait pas la possibilité qu'elle puisse se faire soigner à Calgary, j'ai dû quitter mon emploi pour faire les allers-retours. Et je me suis demandé sans cesse : qu'est-ce que font les familles qui, elles, ne peuvent pas se le permettre? », interroge-t-elle.

FAIRE FACE AU MANQUE DE RESSOURCES

Même si les patients n'ont pas besoin d'une hospitalisation prolongée pour se rétablir, Cendrine Tremblay a voulu trouver des solutions pour mieux soutenir les cas sévères, comme celui de sa fille, dans le sud de la province. Elle a créé en 2014 la Calgary Silver Linings Foundation avec l'objectif clair de créer un centre de traitement en personne, à Calgary.

« C'est l'enfer d'avoir quelqu'un à la maison qui a besoin de soins, qui n'est pas assez malade pour aller à l'hôpital, mais trop malade pour rester à la maison », analyse-t-elle.

Dix ans plus tard, son projet a vu le jour : grâce à des fonds octroyés par le gouvernement et



GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE



↑ Le EHN Sandstone Recovery Centre de Calgary propose un traitement résidentiel aux personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Photo : EHN Canada

INVISIBLE

« LA VIE EST TELLEMENT MEILLEURE QUE CE QU'ON PEUT IMAGINER. ET MÊME SI ÇA FAIT PEUR, ÇA VAUT ENTIÈREMENT LE COUP. LES TROUBLES ALIMENTAIRES NE SONT PAS UNE SENTENCE À VIE. »
Sophie Balisky

GLOSSAIRE

DISPARITÉ

Caractère de ce qui est inégal

une campagne de financement, la fondation peut désormais accueillir douze patients en traitement résidentiel au EHN Sandstone Recovery Centre. Le service, offert gratuitement, propose un accompagnement intensif assuré par une équipe multidisciplinaire : diététistes, psychologues, médecins et infirmiers.

Il s’ajoute aux ressources déjà existantes de la fondation, comme les groupes de soutien et les programmes de mentorat qui sont très appréciés des patients. «Ça permet aux personnes vivant avec un trouble alimentaire d’être jumelées avec une personne qui est rétablie, qui a environ le même âge. Ça leur montre concrètement que le rétablissement est possible», ajoute-t-elle.

Plus récemment, AHS a également annoncé la construction d’une nouvelle unité d’hospitalisation spécialisée qui sera intégrée au complexe médical Foothills, à Calgary, et qui pourrait ouvrir «dès décembre 2025», se réjouit la D^{re} Jericho. Les soins ambulatoires seront aussi améliorés dans la ville.

«Ce sera une ressource exceptionnelle qui nous permettra enfin de soigner plus de patients atteints de troubles alimentaires et de les garder plus longtemps que ce que nous pouvons faire actuellement. En attendant, on est très heureux de pouvoir recommander certains patients aux services de la fondation Silver Linings», indique-t-elle.

Bien qu’elle salue la création récente de centres de traitements publics, Michelle Emmerling, cofondatrice du Alberta Wellness Center for Eating Disorders à Edmonton, estime que les troubles alimentaires demeurent «beaucoup

trop» sous-financés par AHS. «Il y a beaucoup de rattrapage à faire», affirme la psychologue, dont les services sont offerts au privé.

Elle aimerait un jour pouvoir offrir des services gratuits comme la fondation Silver Linings, mais elle ne se fait pas trop d’illusions. «Le fait d’être au privé crée évidemment des **disparités** parce que ce n’est pas tout le monde qui a les moyens de payer. On aimerait bien mieux être affiliés au système public, mais ce n’est tout simplement pas dans le champ de vision d’AHS», mentionne-t-elle.

Un passage difficile à l’âge adulte

Une autre faille du système actuel, explique Gina Dimitropoulos, réside dans la transition entre les soins pédiatriques et les soins pour adultes. Chez les jeunes, l’approche est centrée sur la famille, avec une équipe multidisciplinaire et un fort accompagnement parental. Mais à 18 ans, les patients doivent changer d’équipe, de philosophie de soins et souvent faire le deuil d’un cadre structurant.

«Les modèles de soins sont radicalement différents. Le système pour adultes repose sur une approche centrée sur le patient et beaucoup ont du mal à s’y engager, surtout s’ils sont ambivalents face au traitement», explique la chercheuse.

Les critères d’admission changent aussi : chez les enfants, les parents peuvent insister pour une prise en charge, mais chez les adultes, le consentement volontaire est requis, «même dans des cas très graves». S’ajoutent à cela des listes d’attente souvent «plus longues».

UNE APPROCHE BASÉE SUR LES ÉMOTIONS

Alors que le passage aux soins pour adultes peut marquer une rupture dans l’accompagnement habituel des patients, plusieurs spécialistes insistent sur la nécessité de maintenir une approche familiale et émotionnelle, quel que soit l’âge. Selon Michelle Emmerling, c’est la régulation des émotions qui constitue souvent le véritable pivot du rétablissement, en particulier lorsque des

blessures remontent à l’enfance. Elle espère voir cette approche davantage mise de l’avant.

«Les gens développent des comportements compensatoires. L’hyperphagie, par exemple, c’est souvent une manière de chercher du réconfort. L’anorexie, elle, pousse à la restriction parce qu’on veut éviter de ressentir. Et la boulimie fait manger pour se consoler, puis vomir pour relâcher la tension émotionnelle. Tout est lié aux émotions», analyse-t-elle.

À ses yeux, accompagner une personne en voie de guérison, c’est aussi accompagner un système familial entier qui doit, lui aussi, évoluer. C’est pourquoi elle veille à inclure les proches autant que possible dans le processus thérapeutique. «Ce travail, c’est autant avec l’individu qu’avec son entourage. Et je suis consciente que si j’aide quelqu’un à changer, je dois aussi réintégrer cette personne à un système familial ou social, qui est en train de changer lui-même.»

Cette approche est similaire à celle qui a permis à Sophie Balisky de se reconstruire après une décennie passée à jongler avec ses troubles alimentaires. «Une fois que j’ai appris à me réguler, c’est comme si mon trouble alimentaire n’avait plus d’espace pour exister», confie cette dernière.

Le parcours vers le rétablissement a cependant été parsemé d’embûches. La jeune femme refuse de maquiller la vérité : au départ, le rétablissement rend les choses «bien pires», car le trouble alimentaire agit souvent comme un faux refuge. «C’est comme un ami, une zone de confort. Le remettre en question, c’est perdre ses repères, ne plus savoir à quoi ressemblera l’avenir sans ses mécanismes de protection. En fait, se rétablir, c’est souvent plus dur que d’être malade. Il faut apprendre à s’asseoir avec des émotions très inconfortables.»

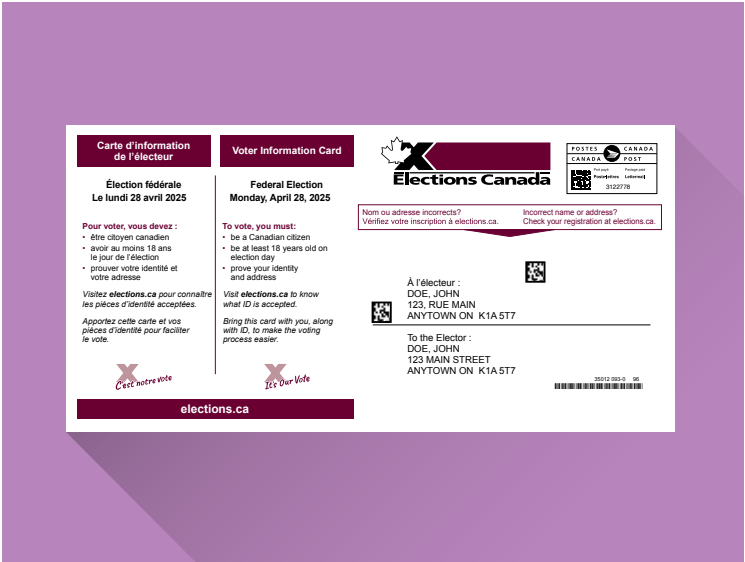
Mais de l’autre côté, elle assure que la guérison est tout à fait possible. «La vie est tellement meilleure que ce qu’on peut imaginer. Et même si ça fait peur, ça vaut entièrement le coup. Les troubles alimentaires ne sont pas une sentence à vie», partage-t-elle avec émotion.

Des mots simples, mais précieux, pour celles et ceux qui n’ont pas encore trouvé la sortie. ▲

ÉLECTION FÉDÉRALE / LE LUNDI 28 AVRIL

#CestNotreVote

Avez-vous reçu votre carte d’information de l’électeur?



Elle vous indique où et quand voter.

Si vous êtes inscrit pour voter, vous devriez recevoir par la poste une carte d’information de l’électeur.



Communiquez avec Élections Canada si votre carte d’information de l’électeur :

- contient des erreurs
- n’est pas encore arrivée le 11 avril



Visitez elections.ca pour l’information officielle sur le vote
1-800-463-6868 / elections.ca / ATS 1-800-361-8935





DOSSIER SPÉCIAL :
**LA SANTÉ
MENTALE
DANS TOUS
SES ÉTATS**

ÉPUISÉS, MAIS PAS INDEMNISÉS : QUAND *BURNOUT* NE VEUT PAS DIRE GRAND-CHOSE

PROVINCIAL

SANTÉ

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO



LA DÉPRESSION
PEUT COR-
RESPONDRE
À PLUSIEURS
CATÉGORIES DE
BLESSURES PSY-
CHOLOGIQUES
DANS NOTRE
SYSTÈME.»

Ben Dille



IL FAUT S'ENLE-
VER DE LA TÊTE
QU'IL Y AURAIT
DES MÉTIERS
PLUS À RISQUES
QUE D'AUTRES,
N'IMPORTE QUEL
MÉTIER PEUT
ÊTRE EXPOSÉ
À DES RISQUES
PSYCHOLO-
GIQUES.»

D^r Quentin
Durand-Moreau

Derrière le terme fourre-tout de *burnout*, aussi appelé épuisement professionnel, se cache une réalité trouble. En Alberta, certaines compagnies d'assurances et la Workers' Compensation Board (WCB) rejettent des demandes liées à l'épuisement en raison de critères souvent difficiles à satisfaire. L'accès à l'indemnisation varie ainsi d'un travailleur à l'autre, selon le diagnostic posé, le régime d'assurance... ou même les mots utilisés dans le dossier médical. Résultat : une protection à deux vitesses où plusieurs tombent entre les mailles du filet.

Cette reconnaissance imparfaite tient aussi au statut médical du *burnout*, qui demeure ambivalent dans les classifications officielles. «Le terme est omniprésent dans le langage courant, mais il ne constitue pas un véritable diagnostic», explique le D^r Quentin Durand-Moreau, professeur adjoint en médecine du travail à l'Université de l'Alberta. L'Organisation mondiale de la Santé définit l'épuisement comme un phénomène lié au travail, mais non comme une maladie professionnelle.

Une nuance lourde de conséquences selon lui, puisque le travail peut «totalement» avoir des «effets **délétères** sur la santé et donner naissance à des maladies sérieuses». Il estime que le concept de *burnout* n'aide pas du tout les patients parce que, «quand ils sont étiquetés ainsi, ils n'ont pas le support et les soins dont ils auraient normalement besoin».

Pour être pris au sérieux dans le système des indemnités, il faut en effet obtenir un diagnostic médical reconnu comme une dépression, un trouble anxieux ou un trouble de l'adaptation. Sans maladie officiellement identifiée, il est quasi impossible d'être indemnisé. «La reconnaissance médicale est la porte d'entrée vers la réparation. Et si on utilise des mots qui ne sont pas reconnus, et je rappelle que le *burnout* n'est pas une maladie reconnue, cette porte reste fermée», insiste l'expert.

La définition la plus courante du *burnout* repose sur trois dimensions :

- l'épuisement émotionnel et physique;
- le cynisme ou le détachement face au travail;
- la perte d'efficacité professionnelle.

DES RECOURS LIMITÉS POUR LES TRAVAILLEURS

Or, même lorsqu'un diagnostic formel pour une maladie reconnue est posé, les travailleurs ne sont pas forcément protégés s'ils doivent s'absenter en lien avec un épuisement professionnel. Comme le rappelle Karen Tereposky, avocate en droit du travail et associée principale chez Samfiru Tumarkin LLP à Calgary, le système est loin d'être simple, car



↑ D^r Quentin Durand-Moreau est professeur adjoint en médecine du travail à l'Université de l'Alberta. Photo : Courtoisie



↑ Marie-Claude Côté est la directrice générale du Réseau santé Alberta (RSA). Photo : Courtoisie



↑ Ben Dille est porte-parole de la Workers' Compensation Board (WCB). Photo : Courtoisie

tout dépend de l'interprétation des compagnies d'assurances.

«Il y a toujours un risque. Je dis à mes clients de faire attention parce que parfois ils peuvent être couverts par leur assurance invalidité, d'autres fois non. Il faut qu'ils soient préparés à peut-être devoir prendre un congé sans solde», affirme-t-elle.

Elle évoque le cas de Marie, une de ses clientes (nous avons changé son prénom pour préserver l'anonymat), qui, malgré un diagnostic clair de dépression et d'anxiété appuyé par un certificat médical, a vu sa demande d'indemnisation rejetée. «Son employeur lui a alors demandé de revenir au travail et, comme elle a dit que ce n'était pas possible, vu son état, l'entreprise a considéré qu'elle avait abandonné son poste», raconte-t-elle.

Lorsqu'une demande comme celle-là est refusée par l'assurance privée, d'autres recours demeurent accessibles, mais ils sont loin d'être aussi avantageux, précise l'avocate. Les travailleurs peuvent par exemple faire une demande de prestation de maladie de l'assurance-emploi ou encore utiliser le congé pour maladie prévu par le code des normes d'emploi de l'Alberta. «Tout employé non syndiqué en Alberta a droit à un congé de seize semaines par année pour raison médicale. Il suffit d'avoir un billet. Ce congé protège le poste de l'employé, mais c'est une protection de base sans compensation financière», souligne-t-elle.

Dans le cas de Marie, sa compagnie d'assurance invalidité lui a plutôt suggéré de transmettre sa demande à la WCB au motif que son état était lié au travail et relevait donc de cet organisme public chargé d'indemniser les travailleurs. Mais, là encore, sa réclamation a été rejetée. «C'est presque un mystère parfois de comprendre pourquoi certaines demandes ne sont pas acceptées», affirme M^e Tereposky.

Selon elle, le problème se complique surtout dans des cas comme celui-ci, où l'épuisement ne résulte pas d'un événement précis au travail, mais plutôt d'une accumulation de facteurs, comme la surcharge de travail, le manque de soutien ou la pression constante, qui sont difficiles à démontrer.

LES CHIFFRES PARLENT : STRESS ET DÉPRESSION PEU RECONNUS

En théorie, la WCB devrait indemniser les troubles psychologiques directement causés par le travail, sauf qu'en pratique, elle a tendance à n'accepter que certains types de situations. Un épuisement professionnel, par exemple, doit découler soit d'un événement traumatique précis et documenté (comme un vol à main armée, une agression), soit d'un stress chronique lié à une série d'événements répétés et vérifiables (comme du harcèlement ou de l'intimidation).

Si ces critères ne sont pas réunis ou ne peuvent être démontrés de façon suffisamment



Partage du temps parental



Temps parental partagé ou garde physique partagée

L'enfant vit plus ou moins autant de temps avec chaque parent.

40% à 60% du temps

40% à 60% du temps

Temps parental exclusif ou garde physique exclusive

L'enfant vit la majorité du temps avec un seul parent.

61% à 100% du temps

0 à 39% du temps



ClignezJusticera © 2025

CONTACTEZ-NOUS

POUR DE L'INFORMATION JURIDIQUE

Prenez **rendez-vous** :
1 844 266-5822 (Sans frais)



CENTRE ALBERTAIN
D'INFORMATION JURIDIQUE



Association des
juristes d'expression française
de l'Alberta

Retrouvez d'autres **infographies** et **articles** pour comprendre vos droits sur le site :



rigoureuse, la demande est presque systématiquement refusée. C’est là que le bât blesse. Certains travailleurs, comme Marie, se retrouvent alors sans recours réel malgré un diagnostic clair.

Des données obtenues par la rédaction illustrent en partie ce phénomène. Entre 2020 et 2024, la WCB a accepté 7405 demandes liées à des blessures psychologiques, tandis que 12 549 dossiers ont été refusés. Dans la majorité des cas, explique Ben Dille, porte-parole de la WCB, les refus reposaient sur l’incapacité d’établir un lien clair entre la blessure et un événement survenu au travail, «malgré une enquête approfondie».

«Si une personne est victime d’un vol à main armée sur son lieu de travail, c’est assez facile de faire le lien entre l’incident et la blessure psychologique. Par contre, quand les choses surviennent plus graduellement, à la suite d’une série d’événements, c’est souvent plus difficile à démontrer», explique-t-il, faisant écho aux propos de M^e Tereposky.

Les diagnostics officiels de stress, par exemple, souvent posés dans les cas d’épuisement professionnel, semblent rarement reconnus. Sur cinq ans, seulement 141 demandes ont été acceptées. Il n’est toutefois pas possible de savoir combien ont été refusées, puisque la WCB ne fournit pas de ventilation détaillée pour ces dossiers.

Une dépression, un autre diagnostic souvent posé pour le *burnout*, peut être indemnisée si elle répond aux critères de lien direct avec le travail, mais l’absence de catégorisation précise empêche d’évaluer combien de cas liés au *burnout* sont réellement acceptés. «La dépression peut correspondre à plusieurs catégories de blessures psychologiques dans notre système. Il n’y a donc pas de chiffres uniques que nous pourrions fournir pour les cas spécifiquement liés à la dépression», précise Ben Dille.

Pour accepter une demande d’indemnisation, les experts de la WCB doivent s’appuyer sur les rapports médicaux des professionnels traitants et consulter des spécialistes en santé psychologique au travail afin de déterminer si le travail a bien été la cause principale d’un trouble.

Si la demande est acceptée, le travailleur peut bénéficier d’un remplacement de revenu équivalant à 90% de son salaire net, ainsi que d’une couverture complète des frais médicaux, incluant les consultations psychologiques et les prescriptions.

LA PRÉSUMPTION : UN AVANTAGE RÉSERVÉ À CERTAINS
Il importe de préciser qu’une portion des 7405 cas acceptés par la WCB au cours des

cinq dernières années relève de la couverture présomptive accordée à certains corps de métiers (pompiers, policiers, ambulanciers, agents correctionnels) qui sont régulièrement exposés à des traumatismes psychologiques.

Cette présomption, définie par le gouvernement provincial, permet de reconnaître automatiquement le lien entre la maladie et le travail sans avoir à en faire la démonstration. Un avantage considérable dans un système où le fardeau de la preuve repose habituellement sur les épaules du travailleur.

Les cas de trouble de stress post-traumatique (TSPT) qui sont souvent, mais pas exclusivement couverts sous cette présomption représentent à eux seuls plus de 35% des cas acceptés par la WCB au cours des cinq dernières années. Ce type de diagnostic semble ainsi bénéficier d’un accès facile à l’indemnisation.

Cette reconnaissance automatique n’est toutefois pas offerte à tous les travailleurs exposés à une détresse psychologique, ce que dénonce l’Alberta Association of Nurses (AAN). Depuis plusieurs années, l’organisme réclame que les infirmières et les infirmiers soient inclus dans la présomption au même titre que les premiers répondants. «Ça ne fait aucun sens», affirme Kathy Howe, directrice générale de l’AAN, et d’ajouter «nous devrions aussi être inclus».

Selon elle, les infirmières et les infirmiers sont, eux aussi, confrontés à des situations extrêmes et répétées qui peuvent entraîner un épuisement professionnel et la nécessité de congés pour des raisons de santé mentale. Dans un sondage mené par l’AAN en décembre 2024, 68% des personnes interrogées affirmaient vouloir quitter la profession, principalement en raison du stress chronique et de l’épuisement vécu au travail.

En outre, la présomption repose en partie sur l’idée que certains métiers comportent des risques intrinsèquement plus élevés de traumatismes psychologiques. Une perception que le D^r Quentin Durand-Moreau invite à nuancer. «Il faut s’enlever de la tête qu’il y aurait des métiers plus à risques que d’autres, n’importe quel métier peut être exposé à des risques psychologiques», insiste-t-il.

Il reconnaît toutefois que certains contextes professionnels, comme l’intensité du travail, la charge émotionnelle ou la qualité des relations sociales au sein de l’organisation, peuvent accentuer ces risques, peu importe le secteur d’activité.

VERS UNE RECONNAISSANCE PLUS ÉQUITABLE?
Si le *burnout* est encore mal reconnu sur le plan institutionnel, ses effets, eux, sont bien tangibles, rappelle le professeur Durand-Moreau. Les conséquences sur la santé mentale des travailleurs peuvent être sévères. «Quand on a quelqu’un qui vit un problème de santé mentale au travail, la première chose, c’est de s’assurer qu’il n’y a pas de risque de suicide», affirme-t-il.

Selon des études, entre 10 à 13% des suicides commis à l’échelle mondiale seraient liés, de façon partielle ou totale, au travail, précise-t-il.

Marie-Claude Côté, aujourd’hui directrice générale du Réseau santé Alberta (RSA), a connu cette réalité de l’intérieur. Ancienne ambulancière paramédicale, elle se souvient d’un temps où parler d’épuisement professionnel était presque tabou. «À l’époque, on se faisait dire : “si tu consultes pour des enjeux de santé mentale, il y a des chances que tu perdes ta licence”. On avait tous très peur de ça», raconte-t-elle.

Cette peur a eu des conséquences bien concrètes. «À ma connaissance, aucun de mes collègues n’a jamais pris un congé pour épuisement. Pourtant, ils en auraient peut-être eu besoin, dit-elle. Dans mon entourage, il y a plus d’un paramédic qui est décédé par suicide.»

Pour elle, il est urgent de briser le silence et de mieux prendre en charge ces réalités. «Le *burnout* devrait être pris beaucoup plus au sérieux et, surtout, être beaucoup moins stigmatisé», insiste-t-elle.

D^r Quentin Durand-Moreau espère, de son côté, que l’Alberta – et plus largement le Canada – rattrapera son retard en matière de reconnaissance des troubles psychologiques liés au travail au cours des prochaines années. «En France, la dépression liée au travail est reconnue comme maladie professionnelle, illustre-t-il. Ici, cette culture n’est pas autant développée dans les bureaux d’accidents du travail. Le système a surtout été pensé pour des blessures physiques ou des expositions à des événements extrêmes.»

S’il garde «bon espoir» de voir les choses évoluer, encore faut-il, selon lui, une volonté politique claire : le gouvernement albertain doit donner «une réelle impulsion» à la Workers’ Compensation Board, affirme-t-il. Sans orientation claire, l’épuisement professionnel risque de rester un angle mort du système, laissant certains travailleurs, comme Marie, sans reconnaissance ni réparation. ▲



«SI UNE PERSONNE EST VICTIME D’UN VOL À MAIN ARMÉE SUR SON LIEU DE TRAVAIL, C’EST ASSEZ FACILE DE FAIRE LE LIEN ENTRE L’INCIDENT ET LA BLESSURE PSYCHOLOGIQUE. PAR CONTRE, QUAND LES CHOSES SURVIENNENT PLUS GRADUELLEMENT, À LA SUITE D’UNE SÉRIE D’ÉVÉNEMENTS, C’EST SOUVENT PLUS DIFFICILE À DÉMONSTRER.»

M^e Karen Tereposky



GLOSSAIRE
DÉLÉTÈRE
Néfastes

Fiers de se rassembler, d’un océan à l’autre.

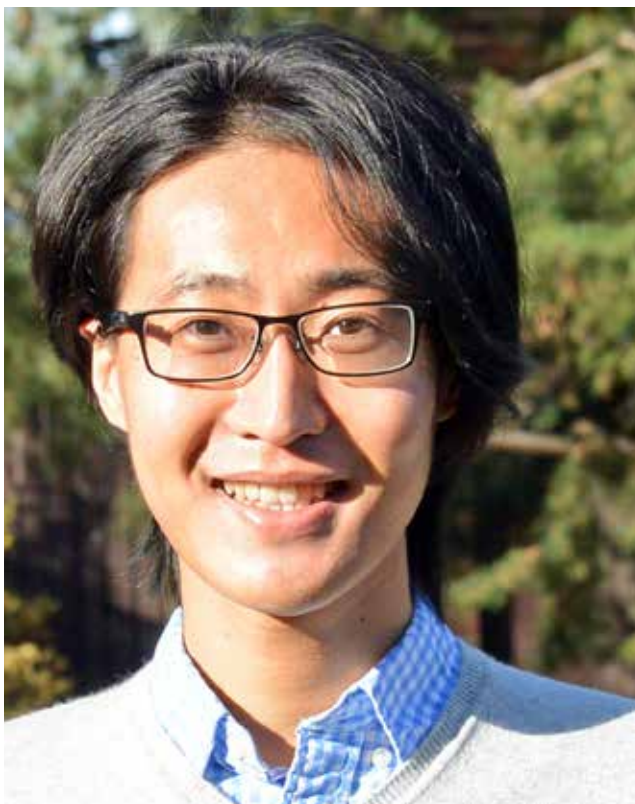
En période d’incertitude, une chose est sûre : les Canadiens veillent les uns sur les autres. Tout comme le fait le Régime de pensions du Canada. Le RPC a été créé pour donner aux travailleurs canadiens une base pour leur retraite. Et l’équipe d’Investissements RPC se consacre à identifier les meilleures occasions d’investissement pour le fonds RPC, dont profitent des millions de Canadiens.

Avec des actifs nets s’élevant aujourd’hui à 700 milliards de dollars, le fonds RPC est l’un des fonds de pension les plus performants au monde, selon les rendements des investissements à long terme.

Dans les moments qui comptent le plus, c’est ensemble que nous sommes plus forts et que nous nous surpassons. Nous pouvons tous en être fiers.



↑ Lisa Futré étudie à l'École de gestion de l'Université Mount Royal, à Calgary. Photo : Courtoisie



↑ Yao Zheng, professeur agrégé du Département de psychologie de l'Université de l'Alberta. Photo : Courtoisie



DOSSIER SPÉCIAL :
**LA SANTÉ
MENTALE
DANS TOUS
SES ÉTATS**

PREMIERS PAS DANS LE MONDE UNIVERSITAIRE

PROVINCIAL



SANTÉ

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO



JE N'AVAIS
JAMAIS PRIS
D'ANTIDÉPRES-
SEURS AVANT
MA PREMIÈRE
ANNÉE À
L'UNIVERSITÉ.»

Lisa Futré



ÇA PEUT ÊTRE
TRÈS COMPLIQUÉ
DE SE FAIRE DES
AMIS QUAND ON
A L'IMPRESSION
DE N'APPARTE-
NIR À AUCUN
GROUPE, QUE
PERSONNE
NE NOUS RES-
SEMBLE.»

Yao Zheng



GLOSSAIRE

SUBMERGÉ

Être envahi



GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

Quitter le cocon familial, vivre seul pour la première fois, s'adapter à un nouveau rythme scolaire : pour bien des étudiants, la transition vers la vie universitaire marque un nouveau départ, mais aussi un moment de grand bouleversement. Si certains trouvent rapidement leurs repères, d'autres doivent composer avec des défis psychologiques bien réels.



Je n'avais jamais pris d'antidépresseurs avant ma première année à l'université. Mais on a dû m'en prescrire parce que j'avais trop de difficultés à m'adapter. Ça n'allait pas bien», confie Lisa Futré, qui étudie à l'École de gestion de l'Université Mount Royal (MRU), à Calgary.

Submergée par la solitude, elle se souvient avoir eu l'impression de perdre pied lors des premiers moments passés à l'université. «J'étais stressée et déprimée. Pendant les trois premiers mois, je n'avais pas un seul ami», résume-t-elle.

Il n'est pas rare que la période de transition universitaire s'accompagne de symptômes d'anxiété ou de dépression, surtout chez les étudiants exposés à plusieurs sources de stress, confirme Yao Zheng, professeur agrégé au Département de psychologie de l'Université de l'Alberta.

«Il y a beaucoup de changements qui surviennent en même temps et ça a un impact sur la santé mentale et le sommeil, explique-t-il. L'horaire de cours n'a plus rien à voir avec celui du secondaire, la matière est plus exigeante et les travaux plus complexes. Les étudiants veulent s'impliquer dans des clubs et, souvent, ils doivent aussi travailler.»

LE POIDS DE L'ABSENCE FAMILIALE

Pour mieux comprendre l'effet combiné de ces changements sur les étudiants, le professeur Zheng a mené une étude auprès d'environ 300 jeunes durant leur premier semestre universitaire, dans le cadre de son laboratoire sur le développement adolescent.

Son constat a été sans équivoque : si plusieurs éléments contribuent au stress vécu par les étudiants — comme la charge académique ou le fait d'avoir la responsabilité d'un appartement —, c'est le manque de soutien familial et amical qui s'avère le plus déterminant sur la santé mentale des jeunes universitaires.

«C'est un aspect essentiel qu'on a tendance à sous-estimer. Avant l'université, les étudiants avaient l'habitude d'avoir un soutien immédiat et quotidien de la part de leurs proches. Une fois à l'université, surtout s'ils vivent loin de leur famille, ce soutien n'est plus accessible aussi facilement», souligne-t-il.

La psychothérapeute Josée Ouellette, qui travaille auprès des étudiants du Campus Saint-Jean (CSJ) de l'Université de l'Alberta, estime, elle aussi, que l'éloignement familial vécu au moment de l'entrée à l'université peut être une source de bouleversement psychologique. «Les étudiants qui vivent en appartement vont souvent vivre un déracinement. Il y a une grande perte de repères», mentionne-t-elle.

On attend d'eux qu'ils deviennent autonomes, mais ce n'est pas simple pour ceux qui n'ont jamais eu à s'occuper eux-mêmes de la préparation des repas, de l'entretien ménager ou de faire l'épicerie, explique-t-elle. «C'est beaucoup d'apprentissage en même temps.»

Bien que ces défis soient similaires chez les étudiants internationaux, ils sont souvent vécus avec une intensité accrue, ajoute-t-elle. Pour eux, la transition est doublement exigeante : ils doivent non seulement s'adapter au milieu universitaire, mais aussi à un nouveau pays et à une nouvelle culture. «Leurs ancres sont encore moins familiers. Et ce que j'entends souvent, c'est à quel point il est difficile de se faire des amis ici, au Canada, précise-t-elle.

LE GRAND DÉFI DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Le professeur Yao Zheng a, lui aussi, observé dans ses recherches que l'adaptation des étudiants internationaux s'avère généralement plus complexe. Selon lui, la marche est encore plus difficile à franchir lorsque ces étudiants appartiennent également à une minorité visible.

«Ça peut être très compliqué de se faire des amis quand on a l'impression de n'appartenir à aucun groupe, que personne ne nous ressemble. C'est vrai pour les étudiants internationaux, mais aussi les personnes racisées qui viennent de provinces plus diversifiées ou encore les minorités linguistiques, comme les francophones», précise-t-il.

Revenant sur son expérience, Lisa Futré, qui est originaire du Botswana, explique que certaines des difficultés vécues à son entrée à l'université étaient en effet liées à ses origines. «L'expérience des Noirs qui sont Africains est tellement différente de celle des Noirs canadiens. Même si je pouvais m'identifier à eux, j'avais l'impression d'être vraiment à part», révèle-t-elle.

Ce sentiment de décalage a rendu la création de liens plus difficile. Ce n'est qu'en participant aux activités du club africain et caraibéen de MRU que les choses ont commencé à s'améliorer pour la jeune femme. «J'ai fini par trouver ma place, mais ça a pris du temps. Et c'est une expérience que plusieurs de mes amis, qui ne viennent pas d'ici, ont aussi vécue. En général, on a trouvé difficile de se faire des amis originaires de l'Alberta», précise-t-elle.

Yann Kabore, qui a quitté son Burkina Faso natal en 2023 pour poursuivre des études en administration des affaires au CSJ, raconte, lui aussi, avoir vécu un ajustement difficile à son arrivée. «Je ne savais pas comment j'allais arriver à m'adapter. Il n'y a pas beaucoup de gens originaires du Burkina

Faso ici. Au début, j'étais tout le temps seul et je n'avais pas du tout de vie sociale», explique-t-il, faisant écho au propos de Lisa Futré.

Avec le temps, celui qui occupe les fonctions de vice-président des étudiants internationaux pour l'Association des Universitaires de la Faculté Saint-Jean (AUFJSJ) dit cependant avoir retrouvé un certain équilibre, comme c'est le cas pour plusieurs étudiants venus de l'étranger. «Il n'y a pas de formule magique. Il faut prendre conscience que le système est différent ici et que les interactions entre les gens sont différentes aussi. On finit par s'habituer.»

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Outre les facteurs de stress qui peuvent rendre certains étudiants plus vulnérables, c'est en grande partie la capacité d'adaptation de chacun qui déterminera comment la transition vers la vie universitaire sera vécue, explique Josée Ouellette. «Il y en a pour qui le changement se fait plus facilement, alors que pour d'autres, c'est plus difficile, peu importe la sphère», observe-t-elle.

La psychologue rappelle d'ailleurs que la grande majorité des étudiants, environ 80%, n'aura pas besoin d'un accompagnement individuel lors de son parcours. Pour s'assurer que cette tendance se maintienne, elle mise sur la prévention, particulièrement en début d'année. «J'essaie de leur rappeler que la première année universitaire peut être stressante et que c'est normal. Le stress n'a pas besoin d'être un ennemi. C'est un [moteur] qui nous pousse à nous mettre en action», insiste-t-elle.

En août, le CSJ a pris l'habitude d'offrir son programme de transition universitaire pour aider les nouveaux étudiants à se familiariser avec leur environnement avant le début des cours. Ils peuvent y suivre différents ateliers, notamment sur la gestion du stress et de l'anxiété. «Comme ça se passe avant la rentrée, les étudiants ont moins l'impression de perdre le contrôle. Les choses leur paraissent moins nouvelles, moins menaçantes. C'est souvent à ce moment-là qu'ils commencent à se faire des amis.»

Pour les étudiants qui auraient besoin d'un soutien plus étroit dans les mois subséquents, la psychologue essaie surtout de les aider à identifier leurs émotions et leurs pensées sans jugement, dans une approche inspirée de la pleine conscience. «Ce qu'on constate en thérapie, c'est que les étudiants vivent des émotions difficiles, oui, mais qu'ils ont aussi tendance à les amplifier, à les supprimer ou encore à les éviter. C'est ce qui augmente le mal être. L'objectif, c'est plutôt d'apprendre à accueillir ce qui est là», précise-t-elle.

DES LEVIERS À NE PAS NÉGLIGER

Au cours de ses recherches, le professeur Zheng a identifié certains éléments pouvant faciliter la transition des étudiants lors de leur entrée à l'université. Comme le soutien régulier de la famille semble avoir des effets très positifs, il recommande de prévoir un moment chaque jour pour échanger avec ses proches, en personne ou par téléphone, pour ceux qui vivent loin.

Le sommeil est également un facteur à ne pas négliger, insiste le spécialiste. «Même quand on a un déficit d'une ou deux heures, cela peut avoir un impact majeur sur nos ressources psychologiques et nos performances académiques. Dormir suffisamment, et surtout avoir un sommeil de qualité, c'est primordial.»

Selon ses données, les étudiants qui consacrent du temps à des loisirs variés affichent également des niveaux de stress plus bas. «Il faut que ce soit des activités diversifiées. Évidemment, jouer à des jeux vidéo pendant des heures tous les jours, ça n'améliore pas la santé mentale», précise-t-il.

Naomie Bakama, vice-présidente aux affaires internes de l'association étudiante de l'Université de Calgary, encourage d'ailleurs les étudiants qui ressentent de l'isolement à leur arrivée à explorer les différents clubs étudiants, un bon moyen, selon elle, de développer de nouveaux intérêts et de tisser des liens. «C'est une bonne façon de briser la glace quand on ne connaît pas encore grand monde. Lorsqu'on s'implique socialement, les choses débloquent souvent d'elles-mêmes», souligne-t-elle.

Même si faire ces premiers pas peut sembler intimidant, elle tient à rappeler que tous les étudiants de première année vivent une forme ou une autre d'incertitude. «Quand je me sentais stressée ou anxieuse, j'essayais de me rappeler que la personne à côté de moi était probablement tout aussi apeurée et ça me permettait de relativiser mes émotions», confie-t-elle finalement. ▲



DOSSIER SPÉCIAL :
**LA SANTÉ MENTALE
DANS TOUS
SES ÉTATS**

L'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE, UN LOURD FARDEAU À PORTER



↑ Lindsay Burchill, gestionnaire du secteur de l'insolvabilité des consommateurs chez Meyers Norris Penny (MNP) à Calgary. Photo : MNP LTD



↑ La psychologue Michelle Johnston offre des services de thérapie financière. Photo : Courtoisie



↑ Natasha Knox, planificatrice financière certifiée et fondatrice de l'entreprise Alaphia. Photo : Kevin Clark

«Ma clientèle est diversifiée, je travaille avec des gens issus de milieux culturels variés qui ont des vécus et des parcours très différents, mais ils expérimentent souvent les mêmes émotions en lien avec l'argent : honte, peur et culpabilité», analyse-t-elle. Ce travail de réconciliation avec soi-même peut être particulièrement exigeant, car ces émotions ne se limitent généralement pas à la sphère financière. «Quelqu'un qui a de la difficulté à poser des limites dans sa vie financière a souvent le même défi dans d'autres domaines : il a du mal à dire non à sa famille, à ses amis», illustre-t-elle.

STRESS OU ANXIÉTÉ FINANCIÈRE?
Il vaut mieux ne pas confondre stress financier et anxiété financière, prévient Natasha Knox. Le premier renvoie à une réaction face à des événements concrets : perte d'emploi, inflation, baisse du pouvoir d'achat. L'anxiété financière, quant à elle, est souvent moins liée à une réalité immédiate qu'à une peur diffuse, parfois irrationnelle, tournée vers l'avenir. «Il est essentiel d'identifier la nature de cette peur pour pouvoir apaiser l'anxiété, explique-t-elle. A-t-on peur de manquer d'argent? Ou de perdre notre statut social? Souvent, l'argent n'est que le déclencheur apparent : l'anxiété, elle, est déjà présente dans d'autres sphères de la vie.»

Ces deux formes de préoccupations financières peuvent mettre les couples et les relations interpersonnelles à rude épreuve, souligne Michelle Johnston. «Ça peut vraiment éloigner les gens et créer du ressentiment, surtout quand la communication est mauvaise», affirme-t-elle. L'idéal est que les deux partenaires soient sur la même longueur d'onde et évitent les comparaisons, surtout lorsque l'un gagne plus que l'autre. «Il faut s'aligner, déterminer qui paie quoi, pourquoi, ce sur quoi on veut dépenser, quelles sont nos limites et nos objectifs personnels et communs, etc. » Natasha Knox est du même avis. «Il faut trouver des terrains d'entente, surtout lorsqu'on traverse une période de stress financier. Sinon, cela peut finir par nuire à la relation. Je l'ai souvent vu dans ma pratique», explique-t-elle.

Si les préoccupations financières semblent souvent associées à un faible revenu ou à des difficultés matérielles visibles, la réalité est bien plus nuancée, ajoute-t-elle. «Il existe encore beaucoup de stigmatisation autour de l'argent. On pense que le stress ou l'anxiété financière ne concernent que les personnes qui ont du mal à joindre les deux bouts. Mais ce n'est pas vrai», rappelle-t-elle. La psychologue Michelle Johnston abonde dans le même sens, «Je vois des personnes très aisées aux prises avec ces enjeux. Ça ne discrimine pas.» ▲



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

«
LORSQUE LA
SANTÉ FINAN-
CIÈRE SE DÉTÉ-
RIORE, C'EST LA
SANTÉ MENTALE
QUI EN PAIE
SOUVENT
LE PRIX.»
Lindsay Burchill

«
CERTAINES
PERSONNES
RESSSENTENT
UNE DÉTRESSE
PROFONDE LIÉE
À DES BLES-
SURES OU À DES
TRAUMATISMES
VÉCUS DANS
L'ENFANCE.»
Michelle Johnston


GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

Entre tensions commerciales, hausse du coût de la vie et montée du taux de chômage, l'économie canadienne traverse une zone de turbulence depuis janvier et l'inquiétude gagne peu à peu les foyers. En Alberta, trois personnes sur cinq affirment que leurs finances personnelles pèsent désormais sur leur santé mentale, selon un sondage de MNP. Un chiffre qui en dit long sur un malaise grandissant, soulignent des experts.

Cette pression économique se fait particulièrement ressentir dans la province albertaine, explique Lindsay Burchill, gestionnaire du secteur de l'insolvabilité des consommateurs chez Meyers Norris Penny (MNP) à Calgary. Elle souligne que plusieurs facteurs contribuent à créer un climat plus instable qu'ailleurs au pays, ce qui accentue le stress financier des ménages. Les loyers ont par exemple connu «des hausses soudaines» au cours des 18 derniers mois, ce qui «complique» la planification financière et «fragilise les ménages déjà vulnérables». «Ça rend les choses beaucoup plus imprévisibles», observe-t-elle. À titre de comparaison, elle indique que, dans des provinces comme le Québec, les hausses de loyer sont généralement plus modérées, ce qui permet une plus grande prévisibilité. «Et ce n'est pas le seul facteur. Les factures d'électricité sont aussi plus élevées en Alberta, ce qui n'aide pas», ajoute-t-elle. Parallèlement, le marché de l'emploi montre également des signes de ralentissement. Après une période de stabilité en début d'année et une croissance marquée en novembre et décembre 2024, la province a perdu 15 000 emplois en mars, selon Statistique Canada. Le taux de chômage est ainsi passé de 6,7% à 7,1%, avec des pertes concentrées dans des secteurs clés comme la fabrication, le commerce de gros et le commerce de détail. Ce contexte tendu pourrait expliquer pourquoi les Albertains rapportent vivre des répercussions psychologiques plus importantes que la moyenne canadienne face à leurs finances. Selon le sondage de MNP, près de 60% des répondants dans la province disent souffrir d'anxiété liée à leur situation financière, 57% ressentent du stress et plus de la moitié évoquent un sentiment accru d'isolement. Pour Lindsay Burchill, ces données illustrent clairement à quel point la santé mentale est étroitement rattachée à la stabilité financière. «Lorsque la santé financière se détériore, c'est la santé mentale qui en paie souvent le prix», affirme-t-elle. Les récentes mesures tarifaires imposées par les États-Unis ne font qu'aggraver ce climat d'incertitude. Même si l'Alberta a été jusqu'à présent relativement épargnée, la gestionnaire

chez MNP estime que «la situation géopolitique actuelle alimente l'insécurité ressentie par de nombreux ménages». Les personnes vivant d'un chèque de paie à l'autre sont particulièrement à risque, car «toute perturbation peut rapidement dégénérer en crise». **COMPOSER AVEC LA PRESSION ACTUELLE** Au-delà des chiffres, ce sont surtout les répercussions humaines de cette instabilité économique qui inquiètent les spécialistes de la santé mentale. À Calgary, la psychologue agréée Michelle Johnston, qui offre des services de thérapie financière, constate que les préoccupations face à l'argent occupent une place de plus en plus importante dans ses séances. «Mes services sont de plus en plus populaires, dit-elle. On traverse une période particulièrement éprouvante et beaucoup de gens ont besoin d'en parler. L'incertitude financière nourrit leur anxiété», explique-t-elle. En ces temps incertains, elle s'efforce de rappeler à ses clients que leurs réactions ne sont ni exagérées ni isolées, mais profondément humaines. «Le cerveau est programmé pour résoudre des problèmes. Quand il ne trouve pas de solution immédiate, comme c'est le cas présentement avec les tarifs douaniers, il se met en alerte. Cette réaction est tout à fait normale et fréquente dans les situations dans lesquelles on n'a aucun contrôle», affirme-t-elle. Dans son rôle, la psychologue ne cherche évidemment pas à offrir des conseils financiers, mais plutôt à aider ses clients à apprivoiser les émotions douloureuses et les croyances limitantes liées à l'argent. L'objectif : leur permettre de mieux traverser les périodes de turbulence avec plus de clarté et de bienveillance envers eux-mêmes. «Les facteurs externes influencent bien sûr notre relation à l'argent, mais cela puise aussi souvent dans des blessures plus anciennes. Certaines personnes ressentent une détresse profonde liée à des blessures ou à des traumatismes vécus dans l'enfance», observe-t-elle. Natasha Knox, planificatrice financière certifiée et fondatrice de l'entreprise Alaphia, travaille, elle aussi, à aider ses clients à repenser leur relation à l'argent. Tout comme Michelle Johnston, elle estime que l'anxiété prend souvent racine dans l'histoire personnelle ou les messages transmis dès l'enfance.

«
SOUVENT,
L'ARGENT N'EST
QUE LE
DÉCLENCHEUR
APPARENT :
L'ANXIÉTÉ, ELLE,
EST DÉJÀ
PRÉSENTE
DANS D'AUTRES
SPHÈRES
DE LA VIE.»
Natasha Knox

*
GLOSSAIRE
**JOINDRE LES
DEUX BOUTS**
Arriver à finir le mois
financièrement

DR. CLAUDE BOUTIN ORTHODONTIST

wired & wireless

Dr Claude Boutin

B.Sc., D.D.S., D. Ortho., F.R.C.E

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



CHRONIQUE ««PAN D'AFRIQUE»»



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

LE CANADA S'OUVRE... UNE FENÊTRE AFRICAINE, AU MOMENT OÙ SON VOISIN DU SUD LUI FERME SA PORTE

Dans l'histoire des relations internationales, rares sont les couples aussi mal assortis, et pourtant condamnés à s'entendre, que les États-Unis et le Canada. «La» relation entre ces voisins nord-américains, jadis présentés comme «les meilleurs amis du monde», semble aujourd'hui devenir une relation parmi tant d'autres, nécessitant une thérapie de couple.

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.)



CHARLIE MBALLA
CHRONIQUEUR

Faute de retrouver la force des sentiments d'hier et l'enthousiasme des premiers moments, on fait chambre à part; on mange chacun de son côté; on ne regarde plus dans la même direction. Le «je t'aime, moi non plus» a cédé la place à un pragmatique «qu'est-ce que tu m'apportes exactement?», tandis que chacun des partenaires d'hier essaie de regarder ailleurs.

À l'heure où le libre-échange est remis au placard des idées démodées et où chacun semble autorisé à compter ses petits profits à court terme, voire à flirter avec qui il veut, les deux nations redécouvrent ce que signifie être simplement «voisins» plutôt que «âmes sœurs» : une évolution aussi brutale qu'inévitable dans un monde où la doctrine du néoréalisme politique semble recevoir de nombreux suffrages, au grand dam d'une mondialisation heureuse désormais rangée au rayon des contes de fées diplomatiques. Dans une telle atmosphère de méfiance et de défiance, le «retour sur soi» se conjugue avec le «repli sur soi», parfois au terme d'un exercice d'introspection au cours duquel on fait le point sur son réseau d'amis.

C'est ainsi que le Canada, tel un adolescent délaissé par son meilleur ami devenu soudain populaire, réalise qu'il est grand temps d'étoffer son capital social et jette désormais des regards langoureux sur le continent africain, une région qui fait l'objet de toutes les convoitises, et ce, depuis la création du monde! Comme quoi, comme dirait l'autre, c'est en temps de crise

qu'on est inventif... Et, comme en Afrique, on ne rend pas visite à quelqu'un les mains vides, le «pays de l'érable» vient de concocter une bonne recette qui, espère-t-on, saura plaire au continent «à fric». «La stratégie du Canada pour l'Afrique : un partenariat pour une prospérité et une sécurité partagées» est son nom. Essayons d'y voir clair.

UNE CONSOLATION DES DAMNÉS?

Face aux douloureuses piqûres tarifaires administrées par son voisin américain, le Canada, tel un conjoint délaissé, cherchant désespérément à raviver la flamme, s'est soudainement découvert une passion brûlante pour le continent africain. Cette stratégie africaine, révélée en plein contexte de crise, ressemble étrangement à ces manœuvres classiques de rupture amoureuse : «Regarde comme je m'amuse sans toi!» L'Érable national, las d'être l'éternel faire-valoir de l'aigle américain, tente maintenant de séduire de nouveaux partenaires à l'autre bout de l'océan – une diversification aussi stratégique que prévisible pour un pays qui découvre, avec l'effroi d'un adolescent largué par SMS, les dangers d'avoir mis tous ses œufs économiques dans le même panier (nord-)américain.

L'ironie veut que l'Afrique, de son côté, soit également en pleine crise existentielle relationnelle, cherchant elle aussi à s'émanciper des étreintes parfois étouffantes de ses partenaires traditionnels. Un ballet diplomatique se dessine donc, où deux acteurs en quête d'indépendance se tournent l'un vers l'autre, moins par amour fou que par calcul géopolitique bien pensé – une romance de convenance à l'ère du néoréalisme international.

La scène est tellement inhabituelle qu'elle attire l'attention des curieux, soucieux de

comprendre vertigineusement ce qui se trame : le Canada peut-il vraiment jouer les chevaliers servants face au dragon chinois qui courtise déjà l'Afrique à grands coups de yuans ou face à l'ours russe qui, sous le masque trouble de Wagner, une assurance-vie garantie par une modique rançon en ressources naturelles? Cette stratégie n'est-elle pas qu'un pansement sur l'ego canadien meurtri par ses échecs à l'ONU? Quel goût notre feuille d'érable nationale aura-t-elle dans les papilles tumultueuses des instabilités africaines, lesquelles pourraient entamer la saveur traditionnelle de nos droits humains sur la protection desquels la réputation du Canada a été longtemps bâtie? Autant d'interrogations existentielles auxquelles nous ne pourrions répondre ici, faute de place et probablement de certitudes, mais qui montrent à quel point cette «stratégie africaine» sera observée, voire scrutée pour faire mentir ceux et celles qui veulent déjà l'assimiler davantage à une thérapie post-rupture qu'à un plan méticuleux longuement mûri.

S'ANCER EN AFRIQUE, APRÈS AVOIR PERDU LE NORD

Ottawa promet de nouvelles ambassades – ces petits îlots de sol canadien où l'on pourra déguster du sirop d'érable tout en parlant affaires – et des «envoyés spéciaux», ces émissaires chargés d'expliquer aux Africains que le Canada est de retour. Le clou du spectacle? Un «nouveau mécanisme d'engagement de la diaspora», une façon élégante de dire «nous comptons sur les Africains du dehors et les Canadiens du dehors» afin d'expliquer à leurs cousins que «le Canada et l'Afrique ont besoin de vous» pour sceller leur nouvelle alliance.

Sur le plan économique, le Canada déploie tout un arsenal de séduction digne d'un film romantique : une «mission commerciale de haut niveau» et la création d'un «pôle commercial pour l'Afrique», une sorte de *hotline* économique où l'on pourra composer le 1 pour les minéraux rares, le 2 pour l'agriculture et le 3 pour entendre, encore une fois, pourquoi les Canadiens sont tellement plus sympathiques que les Américains.

Le soutien à la Zone de libre-échange continentale africaine (ZLECAf) et la négociation des accords sur la promotion et la protection des investissements étrangers (APIE) sont la cerise sur le gâteau diplomatique, une façon pour le Canada de **susurrer** à l'oreille de l'Afrique : «Vois-tu, contrairement à certains, nous croyons en tes projets...» Un message subtilement adressé aux États-Unis qui, depuis leur perchoir de première puissance mondiale, pourraient bien commencer à réfléchir sur l'opportunité de reconduire ou de ne pas reconduire l'*African Growth and Opportunity Act* (AGOA), dont l'échéance est prévue pour septembre 2025.

En définitive, la nouvelle stratégie canadienne pour l'Afrique marque un tournant dans la politique africaine de l'Érable national. Exit le temps où le Canada envoyait des Casques bleus et des sacs de riz pour soulager sa conscience postcoloniale? Place désormais à une approche décomplexée où l'on admet enfin que l'intérêt économique est le véritable moteur des relations internationales? Cette transition de l'humanitaire à l'utilitaire pourrait-elle se faire sans grincer quelques dents idéalistes à Ottawa?

Dans son jeu de séduction géopolitique, le Canada semble s'être réveillé par deux chants du coq. La mélodie du premier

véhicule les paroles de Henry John Temple, troisième vicomte Palmerston, homme d'État britannique du dix-neuvième siècle d'après lequel «nous n'avons pas d'amis ou d'ennemis permanents. Nous n'avons que des intérêts permanents et notre devoir est de les suivre». Les paroles

du deuxième sont inspirées d'une sagesse populaire : «Il vaut mieux avoir plusieurs partenaires de danse, surtout quand votre cavalier habituel commence à vous marcher régulièrement sur les pieds». La place que le Canada occupera sur la piste de danse géopolitique est à ce prix! ▲



GLOSSAIRE

SUSURRER

Dire quelque chose à quelqu'un à voix basse, dans un murmure, un chuchotement.

PARCOURS ENTREPRISE



Services gratuits
d'accompagnement
sur mesure



PARCOURS EMPLOI



PLUMES JEUNESSE

LE MONDE DU SPORT EST À L'HONNEUR



MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Pour cette nouvelle édition des Plumes jeunesse, c’est le sport qui est mis à l’honneur en partenariat avec le Conseil scolaire Centre-Nord (CSCN) et la Fédération du sport francophone de l’Alberta (FSFA).

Bouger! Bouger! Et toujours bouger! En dehors des bancs d’école, bien évidemment. Car, comme vous le savez, le sport fait partie de ces activités qui apportent aux jeunes bien-être et confiance en soi.

Cette thématique a eu du succès auprès des plus jeunes, un peu moins pour les plus âgés, mais c’est plus de 250 textes qui sont arrivés jusqu’à la boîte courriel de la rédaction du journal. Afin d’être au plus près du curriculum de l’Alberta, comme le souhaitait le CSCN, l’écriture libre a été favorisée pour toutes les catégories d’âge, tout en offrant aussi aux plus âgés la possibilité d’écrire un texte journalistique. Ce dernier n’a pas eu l’aura escomptée.

Je tiens néanmoins à remercier tous les jeunes qui ont bien voulu prendre de leur temps pour s’adonner à l’exercice et relever le défi des Plumes jeunesse, ainsi que le personnel enseignant et les intervenants scolaires-communautaires qui les ont accompagnés. Cette édition des Plumes jeunesse a pu aussi voir le jour grâce au travail de Renée Levesque-Gauvreau (CSCN), coordonnatrice à la programmation culturelle et aux relations communautaires, et, bien évidemment, au dévouement de l’équipe de rédaction du journal qui, chaque année, cherche les perles rares.

Comme je l’ai écrit plus haut, cette édition a connu un beau succès, toutefois mitigé, car, cette année encore, la participation des plus âgés (10^e à 12^e année) n’a pas été à la hauteur de nos attentes. Je le regrette et j’espère que nous trouverons un moyen de les motiver à nouveau à écrire dans le journal. Chez les plus jeunes, la motivation était là à n’en pas douter. D’ailleurs, il a été très difficile de choisir les meilleurs textes, ceux qui, pour l’équipe de rédaction, remplissent à la fois certains critères d’écriture, mais aussi une certaine originalité.

La survie de la francophonie passe aussi par la possibilité de voir dans les pages du journal *Le Franco* des jeunes issus de notre communauté. Je profite de ces quelques lignes pour lancer un appel à tous ces jeunes qui n’oseraient pas, mais qui aimeraient un jour collaborer avec notre petite équipe.

Ceci étant écrit, j’espère que le contenu de cette édition vous plaira et vous donnera l’envie de faire du sport entre amis, en famille pour votre bien-être !

Bonne lecture et à bientôt pour une nouvelle édition!

LA RÉPARTITION S’EST FAITE AINSI :

ÉCRITURE LIBRE

1

PROJET 1

Pour les jeunes de 5^e et 6^e année (100 à 200 mots)

Il fallait répondre à l’une de ces questions :

- Quel est ton sport préféré et pourquoi?
- Quel est l’athlète a été une source d’inspiration pour toi et pourquoi?
- Selon toi, quel sport moins commun mérite d’être découvert?

2

PROJET 2

Pour les jeunes de 7^e à 9^e année

3

PROJET 3

Pour les jeunes de 10^e à 12^e année (150 à 300 mots)

Il fallait répondre à l’une de ces questions :

- Pourrais-tu me raconter un événement sportif qui t’a marqué et pourquoi
- Quel est l’athlète francophone qui a été une

source d’inspiration pour toi et pourquoi?

- Selon toi, quel sport moins commun mérite d’être découvert et pourquoi?
- Connais-tu un proche, un ami ou un athlète qui a surmonté son handicap pour participer à un sport?

ÉCRITURE JOURNALISTIQUE

4

Projet 4 pour les jeunes de 9^e à 12^e année (500 à 750 mots)

Il fallait répondre à cette thématique :

- Le sport peut-il faire la différence dans la vie d’une personne et pourquoi? (Cadre de vie quotidienne ou scolaire)

Concernant les critères d’évaluation, chaque jeune a été évalué sur la qualité de l’écriture et l’originalité de leur texte.

Les jeunes gagnants et gagnantes se partageront un montant de 500\$ en argent, ainsi que 200\$ en cartes-cadeaux auprès de la Coopérative des librairies indépendantes du Québec qui livrent, bien sûr, en Alberta (leslibraires.ca).

La Fédération du sport francophone de l’Alberta offre, quant à elle, une inscription gratuite aux Jeux francophones de l’Alberta pour un prix coup de cœur FSFA et de nombreux articles promotionnels de sa boutique.

RETROUVEZ CERTAINS ATHLÈTES DIPLÔMÉS DU CONSEIL SCOLAIRE CENTRE-NORD : (DE GAUCHE À DROITE) KENNY M’PINDOU, ALEXI DUFOUR, ANNE-MARIE DUMONT, ÉLIANNE BARIL, FÉLIX DUFOUR, PHILIPPE LESSARD, TEGRA JAN-KING. PHOTO : COURTOISIE - CSCN

L’ÉQUIPE DE RÉDACTION QUI A CHOISI LES TEXTES POUR CETTE ÉDITION :

GABRIELLE AUDET-MICHAUD

Que ce soit au cours de ma formation en journalisme à l’Université du Québec à Montréal (UQAM) ou lors de mes études en littératures françaises à McGill ou comme rédactrice jeunesse, j’ai toujours gravité autour des mots et de l’écriture. Autre dénominateur commun de mon parcours : ma volonté de creuser des questions de société et des enjeux qui affectent les minorités. En tant que



journaliste, je suis guidée par une soif insatiable de savoir et le désir d’entrer en relation avec autrui. C’est un privilège que de faire partie de la petite équipe du journal *Le Franco* et de pouvoir effectuer le métier qui me fait vibrer dans ma langue, le français!

ARNAUD BARBET

Autodidacte «MULTIPASS». On dit que j’ai un œil pour la photographie. Fervent de charabia, grincheux de l’orthographe, j’aime la langue française. Amnésique des dates, des visages et des noms, je me souviens de l’âme, de toutes les âmes. J’ai grandi avec Racine, Dans la peau d’un noir, Vol de nuit et Les Misérables. La francophonie albertaine, je l’approche toujours à pas feutrés. J’y ai



découvert une puissance multiculturelle encore mal comprise, notamment celle de la jeunesse, toujours trop timide, qui a sans aucun doute un rôle essentiel dans la survie de la communauté francophone, mais aussi, tout simplement, de la société en général.

Philippe Lessard est diplômé (2019) de l'École Maurice-Lavallée. Son sport est le hockey sur glace. Photo : CSCN

1

5^e ET 6^e ANNÉE ÉCRITURE LIBRE



Le tir à l'arc

Depuis que j'ai cinq ans, mon sport préféré est le tir à l'arc. Ma mère le pratiquait et, un jour, elle a décidé de m'apporter avec elle.

J'aime ce sport moins populaire parce que c'est très calme et ça me permet d'évacuer ma frustration. Le tir à l'arc me demande de la tranquillité et de travailler sur ma concentration.

D'abord, le tir à l'arc est mon activité favorite, car je peux avoir du temps seule. À la maison, j'ai une sœur et un frère, donc les moments de paix se font plus rares. Également, j'aimais beaucoup quand c'était seulement mon enseignant de tir et moi. On s'amusait à faire des compétitions amicales. À la fin de la journée, il me laissait aussi faire des forts avec les cibles géantes. C'était très amusant!

Pour continuer, l'athlète qui m'inspire le plus est Jean-Charles Valladont. Il a commencé le tir à l'arc à l'âge de huit ans, puis il n'a jamais arrêté et il a persévéré dans ses efforts jusqu'à maintenant. Il m'inspire à croire en mes rêves et que tout est possible si tu mets les efforts.

Un de ses exploits qui m'impressionne le plus est quand il est devenu n°1 dans le classement mondial du World Archery, la fédération internationale de tir à l'arc. De plus, il a gagné deux médailles d'argent aux Jeux olympiques. Grâce à lui, je ne veux jamais abandonner.

Par la suite, la compétition sportive qui m'a le plus marquée, c'est quand j'ai gagné un tournoi tout juste après ma fête de neuf ans. J'étais contre des enfants de 9 à 13 ans et j'ai quand même réussi à avoir la première place. Je savais que j'allais y arriver, car j'étais confiante dans ce que j'étais capable d'accomplir. Encore aujourd'hui, je suis très fière d'avoir persévéré et d'avoir gagné la compétition.

Pour résumer, le tir à l'arc m'a donné beaucoup de souvenirs. Malgré que ce soit mon sport préféré, je n'ai pas envie qu'il soit connu et pratiqué par tout le monde pour garder le côté calme de ce sport. Par contre, je vais continuer à pratiquer ce sport parce que toute ma famille m'encourage à continuer même quand les choses sont difficiles.



MELODIE FONTAINE
5^e année
École des Fondateurs



Mon sport préféré

Mon sport préféré est le soccer. J'adore jouer au soccer parce qu'il faut posséder beaucoup d'habiletés et de créativité.

Par exemple, il faut être capable de courir vite, d'être très précis dans nos bottés et dans nos passes. Je trouve cela tellement fascinant qu'au soccer, on puisse faire autant d'astuces, comme l'elástico (la virgule), l'arc-en-ciel et le rabona. De plus, vous ne vous ennuierez jamais, car il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre, même si vous êtes un joueur professionnel.

Je joue au soccer depuis que je suis très jeune. J'avais environ trois ans quand j'ai commencé à pratiquer ce sport, car mon frère jouait déjà. Je trouvais que ça avait l'air très amusant. J'ai alors décidé d'essayer moi aussi et je l'ai tellement aimé qu'il est devenu mon sport préféré!

Chaque saison de soccer, j'essaie d'obtenir le numéro de chandail onze. Je souhaite ce numéro parce qu'il est chanceux pour moi! Chaque année, j'ai la chance d'avoir une équipe et un entraîneur extraordinaire. Je joue pour une équipe de filles qui s'appelle The Killer Whales. Après chaque partie, l'année dernière, nous sommes allées à la piscine et nous avons bu de la barbotine, miam!

Le soccer est le meilleur sport et je suis certaine que si vous l'essayez, ce serait votre préféré aussi.

Merci de me lire!



JUNIPER HABIB
6^e année
École Desrochers



Le basketball

Le basketball est mon sport préféré depuis que j'ai 8 ans. Mon père est un exemple d'inspiration pour moi parce qu'il a joué au basketball dans sa jeunesse.

En effet, j'ai toujours été fasciné par ce sport stylé, attrayant et compétitif, car j'aime les défis. En d'autres termes, je suis aussi émerveillé par leur tenue, ainsi que l'ambiance époustouflante lors des matchs.

Cependant, LeBron James est l'un des joueurs qui m'ont toujours fasciné par son talent incroyable. Il est né le 30 décembre 1984; il est marié et père de 3 enfants. LeBron James a grandi seul avec sa mère et son plat préféré est le poulet grillé. Il participe aussi à des œuvres caritatives par son grand cœur.

Je ne saurais parler de mon idole sans l'identifier comme l'un des meilleurs joueurs, l'un des plus riches et plus populaires au monde avec des voitures chères comme des Lamborghini, Bugatti, Mercedes, Rolls-Royce et d'autres.

Cela a agrandi ma passion pour le basketball et il est l'exemple que tout est possible dans la vie. Je rêve de devenir un basketteur professionnel connu et riche comme mon idole, LeBron James.

Merci de me lire!



**VINCE RICHARDSON
BIANGON**
5^e année
École Sainte-Jeanne-d'Arc

Le hip-hop

J'adore la danse hip-hop pour des raisons particulières. Comme mes parents me disent toujours, depuis que je suis née, j'ai toujours aimé danser et je trouve que c'est vrai.

J'ai commencé à danser le hip-hop quand j'étais petite, comme à peu près 3 ans et demi, et j'ai plutôt aimé, mais après ça, j'ai peu changé et j'ai commencé à chanter. Ensuite, j'ai repris la danse hip-hop et je me suis beaucoup améliorée.

Je danse presque partout, comme quand je finis de manger, à l'école, dans la douche et dans d'autres endroits. Je ne peux pas m'empêcher de danser et je n'ai pas honte de faire ça.

J'aime ce sport parce que c'est quelque chose qui unit ma famille. Ma mère, mes tantes et mes cousin(e) s'aiment beaucoup la danse hip-hop, je pense que ça se transmet de génération en génération.



BLASSONNY KOUASSI
5^e année
École La Prairie

Mon sport favori

Mon sport préféré est le ski alpin parce que je trouve que c'est une activité individuelle, relaxante et excitante.

Voici pourquoi je trouve ça relaxant. C'est que pour moi, quand je skie, j'ai l'impression d'être dans mon propre monde calme et paisible, en dehors de toutes les cacophonies.

La partie excitante du ski alpin, à mon avis, c'est que tu as toujours besoin d'être attentif aux alentours. Comme si quelqu'un s'arrêtrait au milieu de la piste de ski, tu skies avec respect et politesse en évitant les autres skieurs.

Beaucoup de personnes aiment le ski parce qu'elles trouvent ça intéressant et amusant. Je suis d'accord, mais, pour moi, j'ai commencé à trois ans et mes parents ont toujours été là. Ils m'ont donné du courage, de l'amour et plus. C'est une bonne raison, non?

Un autre motif, c'est que je fais partie d'un club de ski de compétition nommé Jasper Ski Team. Je m'amuse avec mes amis en attendant la chaise ou notre tour pour la compétition. On rigole beaucoup tous ensemble. Quand je fais une course, je suis seule et mes coéquipiers m'encouragent. Cela me fait me sentir bien et comme une championne, même si je n'ai pas de médaille.

C'est pourquoi le ski est mon sport préféré.



CHARLOTTE BISAILLON
6^e année
École Desrochers

La gigue

Moi, c'est Rosalie Cloutier et mon sport préféré est la gigue parce que, depuis que j'ai commencé à danser, je suis fascinée par les pas de danse et le son que produisent les souliers de gigue.

Aucun athlète ne m'a inspirée, c'est plutôt une émission de télévision. Dans cette série télé, les personnages dansent le ballet classique. Depuis que j'ai vu cette émission, j'ai su que je voulais faire du ballet.

Un jour, ma mère a trouvé une école de danse à La Cité francophone qui offrait des cours de ballet et de gigue. C'est là que l'histoire d'amour entre moi et la gigue a commencé. J'ai voulu essayer la gigue et j'ai adoré ça. J'ai vraiment aimé les sons, les mouvements et la musique.

Une année est passée et ma mère me demande: «Rosalie, veux-tu faire du ballet cette année?». J'ai dit non parce que je voulais faire de la gigue encore une fois. Et depuis que j'ai dit ce non, j'ai continué la gigue et je continue encore aujourd'hui.

Pour terminer, le saut à ski est un sport méconnu qui mérite d'être découvert parce qu'il y a seulement quatre athlètes olympiques dans l'équipe canadienne.



ROSALIE CLOUTIER
5^e année
École Sainte-Jeanne-d'Arc

Le soccer

Connais-tu un sport très populaire tout autour du monde? Si tu as deviné le soccer, tu as raison! Moi, j'aime le soccer parce que c'est un sport qui implique beaucoup d'athlétisme.

Il faut être bien en forme pour jouer. Je l'aime aussi parce que, quand je suis triste, fâché ou peu importe le sentiment, ça fait du bien de taper sur la balle!

Le soccer est un sport qui se joue entre deux équipes avec une balle et entre 7 à 11 joueurs, cela dépend de l'âge. Il y a 4 positions à jouer : le gardien de but (un seul), le milieu de terrain, la défense et l'attaque.

Mon héros préféré du soccer s'appelle Christine Sinclair, qui joue dans l'équipe nationale du Canada. Un jour, je regardais le soccer à la télévision et je l'ai vue marquer un but magnifique. Depuis ce temps-là, j'ai toujours eu envie de devenir comme elle.

J'adore un autre sport qui n'est pas très populaire et qui s'appelle la course cross-country. C'est amusant de courir! J'espère que je t'ai inspiré à jouer à ces deux sports extraordinaires et amusants!

Fait intéressant : les Chinois ont inventé le soccer.

La fin!



LILLIAN COFFIN
5^e année
École Gabrielle-Roy

La crosse

Mon sport préféré est la crosse à cause de beaucoup de raisons. Dans ce texte, je vais vous dire pourquoi je joue à la crosse. Écoutez-moi, lisez ce texte et vous allez voir. J'espère que vous l'aimerez!

Mon sport préféré est la crosse parce que c'est vraiment excitant et rapide. La crosse est un sport rapide et dynamique, avec des transitions entre attaque et défense qui se font à grande vitesse. Cela crée un jeu plein d'adrénaline.

J'aime aussi la crosse parce qu'il combine plusieurs sports. La crosse mélange des éléments de plusieurs autres sports, comme le hockey, le football et le basketball. Il demande de l'agilité, de la rapidité, de la coordination et de la force physique, ce qui peut être très attirant pour ceux qui aiment les défis variés.

Aussi, j'aime la crosse à cause de l'esprit d'équipe. Comme la plupart des sports collectifs, la crosse repose sur la collaboration. Les joueurs doivent bien se connaître et se soutenir pour réussir, ce qui renforce l'esprit d'équipe et la camaraderie.

La crosse est un sport rapide et amusant où on court, défend, et joue en équipe! C'est un super moyen de s'amuser et relever des défis!

Merci de me lire!



LILY THÉRIAULT
5^e année
École Claudette-et-Denis-Tardif

La gymnastique, mon sport préféré

Ma prof annonça
La compétition commencera
J'entends le sol craquer
La barre symétrique, je l'ai attrapée

J'essaie de me stabiliser
Car sur la poutre, je peux tomber
Les juges me donnent un regard serré
Et mes dents commencent à grincer

Je cours et je cours
Et mes pieds font un bruit de tambour
J'arrive sur le tremplin
Et j'arrive au milieu en plein

Je saute et mes mains touchent le matelas
Et le juge me regarda
J'atterris, mes deux pieds sur le sol
On aurait cru que j'aurais pris un vol

La musique commence
Ma danse est contre la violence
Je fais mes pirouettes
La gymnastique, c'est chouette
même quand les choses sont difficiles.



OLIVIA MAROIS
6^e année
École Quatre-Saisons

En garde, prêts, allez!

L'escrime est un sport de combat où un adversaire essaie de toucher un autre avec la pointe ou le tranchant d'une arme - le fleuret, l'épée ou le sabre - sans être touché.

L'escrime est physiquement exigeante et mentalement stimulante, car les escrimeurs doivent surpasser leurs adversaires tout en exécutant des mouvements rapides, agiles et précis.

En Allemagne et en Italie, l'escrime a été développée au 14^e siècle à partir d'un entraînement militaire. Les Grecs sont les premiers à établir des écoles d'escrime. Aux Jeux olympiques de 1896, l'escrime commence à Athènes, en Grèce, avec l'Autriche, la France, le Danemark et la Grèce. Les matchs d'épée aux Jeux olympiques ont été annulés pour des raisons inconnues, mais le concours d'épée a été retenu.

L'escrime est un sport de haut niveau et non celui que la personne ordinaire peut acquérir dans un club. Si tu es peu avancé dans un jeu d'équipe, l'équipe peut gagner même si tu n'es pas très bon. Si tu débutes en escrime, il est dur d'atteindre le succès et cela peut être décourageant.

Pour ces raisons, l'escrime est un sport dont les exigences limitent l'accès aux nouveaux escrimeurs.



RANYA HANINE
6^e année
École La Citadelle



accent

**Parents et enseignant(e)s,
découvrez ACCENT, le
répertoire bilingue idéal
pour planifier vos activités
de fin d'année et d'été en
toute simplicité !**

Explorez dès maintenant une sélection d'activités culturelles, récréatives et éducatives, ainsi que des informations sur les camps d'été francophones.

accentalberta.ca



Alberta



2

PLUMES JEUNESSE

7^e À 9^e ANNÉE

ÉCRITURE LIBRE

Anne-Marie Dumont est diplômée (2019) de l'École Maurice-Lavallée. Son sport est le cyclisme sur piste. Photo : CSCN



Stephanie Labbé

Stephanie Labbé, gardienne de but de soccer professionnel, est une de mes athlètes préférées. Elle a participé, entre autres, aux Jeux olympiques de 2020 à Tokyo. Elle a été une grande raison pour laquelle son équipe a gagné la médaille d'or en 2020, car elle a fait le dernier arrêt du match.

Elle est une de mes athlètes préférées parce qu'elle a travaillé très fort pour aller aux Olympiques et elle est l'une des trois finalistes de meilleure gardienne de but de la FIFA. Par après, j'ai joué au soccer avec elle pendant un camp d'été au centre de sport et elle a apporté sa médaille.

On était 30 élèves à jouer contre elle, mais personne n'a marqué de buts contre elle. Cette expérience m'a inspirée à continuer d'être gardienne de but à l'école. Avant de jouer avec elle, tout le monde me disait de ne pas être gardienne, car j'étais meilleure à la défense.

Par contre, elle m'a donné des conseils et je me suis vite améliorée. J'ai adoré la rencontrer, car elle était très gentille et patiente avec moi et tout le monde d'autre. Elle m'a laissé tenir sa médaille et elle était très lourde. En général, c'est grâce à Stephanie Labbé et à son encouragement inspirant que je joue au soccer encore aujourd'hui.



ABIGAIL DUBÉ
7^e année
École La Trinité

Quelle journée!

C'était le 17 février 2023 à Saint-Albert, à Desa School Of Karate. J'étais excitée et prête. J'avais 10 ans. Avec ma ceinture rouge, je portais mon uniforme de karaté. Je me suis assise en attendant de voir mon professeur de karaté.

Quand je l'ai trouvée, elle m'a dit que j'allais affronter des filles qui ont une ceinture mauve et une ceinture verte. Si vous ne savez pas, c'est un à deux niveaux plus hauts que moi. Mon air est tellement devenu épais, que tu pourrais probablement le couper en deux.

J'étais stressée et inquiète. Quand j'ai dit ça à mes parents, ils m'ont dit de faire de mon mieux et que j'étais forte. Mon père m'a dit qu'il pensait forcément que j'allais gagner. Je suis allée me réchauffer avec mon équipe et on a commencé à nous préparer. Quand on avait fini, on commençait à entendre environ 20 minutes.

Après d'attendre, on a commencé le tournoi. Pour la première ronde, c'était une fille avec une ceinture mauve, elle avait des cheveux rouges et une autre fille avec une ceinture mauve et des cheveux blonds.

Quand la ronde avait fini, la fille avec les cheveux rouges a gagné et après c'était à mon tour d'aller combattre la fille avec la ceinture verte. Après la ronde, j'ai gagné, alors les autres filles, comme leur ronde, je me sentais un peu moins nerveuse.

Je pensais que je pourrais gagner au moins la troisième place. Je suis allée contre un couple d'autres filles et à la fin, je suis allée contre la fille avec les cheveux rouges et c'était une égalité et on était les dernières, on avait besoin de faire une autre ronde. Je me sentais abattue. Après le plus long 10 minutes de ma vie, j'ai gagné la première place avec la médaille d'or.



MYRIAM LEVESQUE
7^e année
École La Citadelle



Charlotte Fairbank

Le sentiment de victoire depuis une chaise roulante. Qui aurait su que la plus grande peur de Charlotte adolescente serait aujourd'hui devenue son plus grand atout?

Cet accident de botte de foin, qui la laisse paralysée, était-il une blessure ou une guérison? C'est bien grâce à cet accident en question qu'elle a découvert ce sport incroyable. C'est ainsi qu'elle se trouve maintenant numéro 3 du classement en France et 34^e rang mondial du paratennis.

À l'âge de 15 ans, Charlotte a souffert d'un terrible accident : un ballot de foin de 750 kg lui retombe dessus, ce qui la laisse paraplégique pour le restant de sa vie. Notre championne se retrouve dans la joie du sport et des études et elle découvre le tennis en fauteuil roulant en 2015 à l'âge de 24 ans. Cet art, pratiqué avec tant d'efforts et d'admiration, nécessite beaucoup d'efforts, mais cela ne l'a pas fait abandonner son rêve. L'athlète a fait preuve de persévérance pour atteindre son but. La sportive a pour but de se qualifier pour les Jeux paralympiques de Tokyo en 2021 et de monter sur le podium aux Jeux paralympiques de Paris en 2024. Pour ajouter au tout, elle souhaite en parallèle devenir avocate spécialisée dans le droit médical et les erreurs cliniques.

Son dévouement au sport inspire non seulement les Français, mais touche un cœur universel. Ainsi, elle contredit toute personne qui dit que les handicaps peuvent empêcher de faire du sport, mais ce n'est pas vrai, le rêve que tu veux accomplir dans ta vie, handicap ou pas, tu vas le réussir.



IREBE MOUNA UWADATA
8^e année
École Claudette-et-Denis-Tardif

Tu m'inspires tellement!

La personne qui m'inspire le plus est très athlétique. Ses sports préférés sont le golf, le hockey et le billard. Il m'inspire beaucoup à devenir une personne plus respectable. Quand je serai grand, j'espère être comme lui parce que je veux illuminer la vie des autres comme il me le fait, je veux mettre des sourires sur la face des autres.

Lorsque je grandissais, je le regardais toujours jouer, ça ne m'importe pas s'il patinait ou s'il frappait une balle. Il m'inspirait toujours à être comme lui. Quand je joue à des sports, je pense toujours à lui parce qu'il m'a appris tout ce que je sais.

Un de mes meilleurs souvenirs avec lui est quand j'ai eu mon premier birdie pendant que je jouais avec lui au golf. Je suis au trou numéro 12. J'ai un put de 12 pieds. Je frappe la balle. Je trouve que ça prend une éternité pour se rendre dans le trou... Je le fais, Birdie! que je lui criais. Je pouvais voir qu'il était fier et ça, c'est pourquoi je l'aime.

Je pense à lui chaque fois que je joue à un sport. Je pense toujours à cette astuce qu'il m'a montré et qui est de toujours restée calme. Merci papa! Tu es mon inspiration.



ALEXANDRE DUMOULIN
7^e année
École La Citadelle



Le ski alpin

Selon moi, le ski alpin de compétition est un sport qui mérite d'être davantage suivi par le public. C'est celui que je pratique, mais aussi celui que je trouve le plus palpitant. Il combine adrénaline, technicité et exclusivité comme aucun autre.

Peu de disciplines exigent une telle prise de risque : une simple erreur peut entraîner des blessures graves, voire pires. À plus de 130 km/h et des coins où un skieur peut sentir jusqu'à cinq fois la force de la gravité, chaque mouvement compte.

Contrairement à d'autres sports où l'entraînement est répétitif et structuré, le ski impose des défis uniques. La nature devient notre adversaire : trop de vent, un froid intense ou une chaleur excessive peuvent annuler une séance. Alors que Tiger Woods pouvait frapper mille balles par jour à son apogée, un skieur de haut niveau ne peut faire que cinq à dix descentes par jour. La concentration doit donc être maximale, car la moindre faute coûte des secondes précieuses.

Le coût est aussi un facteur qui rend ce sport élitiste. Au niveau collégial, une saison peut atteindre 200 000\$. Seuls ceux qui ont les moyens et la volonté d'y consacrer du temps et de l'argent peuvent accéder au plus haut niveau. Cet environnement crée une atmosphère professionnelle où l'engagement est total.

Pour ma part, je skie entre quatre et six jours par semaine et de huit à dix heures par jour, ce qui laisse peu de temps pour l'école. Cependant, être entouré d'athlètes aussi disciplinés pousse à l'excellence, autant sur les pistes qu'en classe.

Le ski alpin mérite plus d'attention. C'est un sport extrême, captivant et exigeant, qui teste non seulement les capacités physiques, mais aussi la résilience mentale. Ceux qui le pratiquent savent qu'il n'y a rien de plus grisant que dévaler une pente à pleine vitesse.



AXEL LECONTE
9^e année
École Boréale



Frédéric Sausset

Abandonneriez-vous si votre plus grand rêve semblait impossible? Ce n'est pas le cas de Frédéric Sausset, un homme français avec une histoire inimaginable, mais surtout incroyable. Il est l'exemple que rien n'est impossible.

Frédéric Sausset est né en 1969 à Blois, en France. Ses parents et ses grands-parents étaient des concessionnaires automobiles. Cet environnement a été favorable pour développer une passion pour les automobiles dès son plus jeune âge.

En juillet 2012, lors de ses vacances en famille, une infection bactérienne a entraîné l'amputation partielle de ses deux bras et de ses deux jambes. Il a lutté contre la mort pendant plusieurs semaines avant de sortir du coma à la fin août 2012. Il a ensuite été admis à un centre de rééducation, sortant enfin de l'hôpital en mai 2013, après plusieurs opérations.

Par la suite, cet homme a décidé de rentrer dans un championnat de course automobile, les 24 Heures du Mans. Un pari fou pour un homme qui venait de vivre tout un séjour à l'hôpital. Outre, ses proches ne croyaient pas en lui, rendant cette course un rêve présumé impossible. Malgré les contraintes pour participer à la course, il a appris à piloter avec son bras amputé au poignet. Une tâche que personne n'avait osé entreprendre avant lui. Après trois ans d'entraînement intensif, il a finalement réussi à participer et à terminer le rallye en 2016, devenant ainsi le premier pilote quadri-amputé à boucler cette course.

Malgré ses amputations, il réalise son rêve de participer aux 24 Heures du Mans, devenant le premier pilote de ce type à terminer cette course. Son parcours n'a pas toujours été noir sur blanc et sort de l'ordinaire. Ce qui le rend si inspirant est sa persévérance qui m'inspire à ne jamais abandonner mes propres rêves, même si ce rêve semble impossible.

Merci de me lire!



NICO LAPOINTE
8^e année
École Claudette-et-Denis-Tardif

2

PLUMES JEUNESSE

7^e À 9^e ANNÉE

ÉCRITURE LIBRE

Les sports

La victoire de la Côte d'Ivoire lors de la Coupe d'Afrique 2024 m'a marqué. Malgré les difficultés et un score de 1-0 en faveur du Nigéria, les Éléphants ont fait preuve d'une détermination incroyable et ont renversé la situation pour gagner 2-1.

Cela m'a rappelé que, même dans les moments désespérés, il est possible de triompher grâce à la persévérance. Cela m'a appris à ne jamais abandonner lors des temps difficiles.

Kylian Mbappé est une source d'inspiration pour moi et pour bien d'autres personnes. À seulement 25 ans, il a déjà atteint des sommets qui prennent à certains des années à atteindre. Ce qui me frappe chez lui, c'est sa capacité à rester concentré malgré la pression que les gens lui mettent sur les épaules. Il est un modèle à suivre, car il montre que la réussite ne repose pas seulement sur le talent, mais aussi sur la détermination et la générosité.

À mon avis, la course à cheval est un sport fascinant et plein de surprises qui mérite plus de reconnaissance. La discipline y est très importante, mais chaque obstacle raconte une nouvelle expérience. Ce sport offre aussi une belle occasion d'admirer la beauté sauvage des chevaux et leur éducation si précieuse. C'est un défi pour le corps, mais aussi un art formidable à pratiquer.

Arnaud Assoumani est un athlète français qui a perdu une partie de son bras dans un accident de voiture à 9 ans. Malgré cela, il est devenu un professionnel du saut en longueur, remportant plusieurs titres en compétitions internationales. Son courage et son parcours montrent que, même avec un handicap, il est possible de réaliser ses rêves grâce à la persévérance et à la détermination. Il est une grande source d'inspiration pour beaucoup de personnes.



NABIHA COULIBALY
8^e année
École À la Découverte



3

10^e À 12^e ANNÉE

ÉCRITURE LIBRE

Connais-tu un athlète qui a surmonté son handicap pour participer à un sport?

Il y a beaucoup d'athlètes dans le monde qui ont poussé leur maximum pour participer à plusieurs sports. Mais des athlètes avec des limitations dans leur physique ont dû faire ça encore plus, car leurs limitations sont d'autres obstacles pour ces personnes.

Dans ce texte, je parlerai d'un de ces athlètes : Willie O'Ree. Un joueur de hockey canadien qui est aussi l'exemple parfait. Reconnu pour sa détermination. Parce que, mes chers lecteurs, sa carrière continue même avec des moments où vous allez penser que ça ne peut pas continuer. Ce qui nous montre que, dans des situations difficiles, on doit toujours donner notre 100%.

Voici comment il a commencé à jouer au hockey. Il a débuté à l'âge de trois ans et a été dans une équipe à cinq ans. Il a tout de suite aimé ce sport et joue régulièrement avec les autres enfants. La race pour Willie n'a jamais été un problème jusqu'à ce qu'il devienne plus vieux et qu'il apprenne la «barrière de la couleur». À 14 ans, il apprend la mise en échec avec son grand frère qui a 20 ans. À 15 ans, Willie O'Ree participe aux éliminatoires de l'Association de hockey amateur du

Une amie inspirante

Une blessure peut presque mettre fin à la carrière d'un patineur artistique. Une de mes amies proches, Jasmine Hinks, a souffert d'une blessure à la jambe gauche. Jasmine m'inspire parce que, même avec toutes ses blessures, elle est toujours positive et travaille toujours fort.

Jasmine est une fille de 14 ans en 9^e année et elle patine depuis des années. Jasmine a un grand cœur, elle est toujours prête à se faire de nouvelles amitiés. On se connaît depuis plusieurs années, on compétitionne ensemble et on s'entraîne ensemble.

Un mardi de l'année passée a changé toute sa carrière. Elle s'entraînait quand elle a fait un mauvais mouvement et a étiré le muscle de sa jambe gauche. Jasmine a pris deux semaines de repos avant de retourner au patin.

Quand elle est retournée au patin, elle a ressenti une douleur et un inconfort dans sa jambe gauche. Jasmine et ses parents ont décidé d'aller faire de la physiothérapie. Elle s'est fait dire de prendre deux mois de repos et de faire des exercices de physiothérapie.

Jasmine avait pris deux mois de repos. Même après le retard qu'elle a pris au patin, elle était encore positive. Elle a récupéré maintenant et elle est de retour au patinage. Elle a eu de nombreuses blessures, mais aucune d'entre elles ne l'a jamais laissée aussi forte et brave.

Bientôt Jasmine va compétitionner à Grand Prairie. C'est une fille incroyablement talentueuse et elle a un brillant avenir en patinage.

Elle n'a jamais peur d'essayer quelque chose de nouveau et est prête à aider n'importe qui. Jasmine est une bonne influence pour les jeunes. C'est une fille très intelligente, même avec sa carrière dans le patinage, elle donne la priorité à l'école et trouve toujours un moyen de faire son travail scolaire. C'est pourquoi je suis très honorée d'écrire sur ma chère amie, Jasmine Hinks.

Merci de me lire!



KACIE THORSON
7^e année
École Claudette-et-Denis-Tardif

Un événement sportif marquant

Bonjour, mon nom est Mathys et je vais à l'École Boréale, à Fort McMurray. Aujourd'hui, je vais vous parler d'une performance sportive qui m'a marqué et qui a changé le sport. Cet événement est le Ineos 1:59 Challenge.

Tout commence le matin du 12 octobre 2019 à Vienne, en Autriche, où le Kényan Eliud Kipchoge va essayer de courir le marathon sous la barre mythique des deux heures. Ce n'était pas la première fois qu'un événement comme celui-là était organisé, car, en 2016, sur le circuit de Monza à Milan, Nike avait organisé le projet Breaking 2 où les coureurs Eliud Kipchoge, Lelisa Desisa, Zersenay Tadese et certains des meilleurs coureurs du monde étaient là pour les accompagner. Kipchoge a franchi la ligne d'arrivée en premier, mais il était malheureusement à 25 secondes de franchir les deux heures.

À ce moment-là, le record du monde était détenu par le Kényan Dennis Kimetto. Donc, même si Kipchoge a couru plus vite que le record du monde, ce record n'a pas pu être homologué à cause des lièvres (pacers) qui se relaient à la moitié de la course.

Donc, deux ans après, Ineos et le NN Running Team annoncent leur projet Ineos 1:59 Challenge. Même si les scientifiques avaient prévu que la première personne à courir sous les deux heures allait être en 2075, ils ont décidé de prendre une chance et d'essayer quand même.

Le matin de la course, la météo est presque parfaite pour courir. À 8h15, le coup de départ a été entendu et Eliud, avec 38 lièvres qui se relaient chaque 5 km, était en route pour accomplir l'exploit. Finalement, après 1 heure 59 minutes et 40 secondes, le Kényan a traversé la ligne et est devenu le premier humain à courir sous les deux heures la distance reine du marathon (42,195 km).

Tristement, beaucoup de facteurs ont fait que ce record n'a pas pu être homologué. Cette performance est très importante pour moi, car Kipchoge a prouvé à la science qu'elle n'avait pas raison et qu'aucun humain n'est limité. Avec beaucoup de discipline et de détermination, tout est possible.



MATHYS GAGNON
9^e année
École Boréale



Le Omnikin

Le Omnikin (ou kin-ball) est un sport qui devrait être plus populaire parce qu'il est un sport qui pourrait convenir à plusieurs personnes, surtout à celles qui peuvent crier.

Il se joue à 3 équipes de 4 avec différentes couleurs, par exemple bleu, gris, noir, rose, etc. L'équipe qui frappe doit avoir 3 membres autour de la balle, à genoux, avec les doigts écartés pour avoir plus de balance et une personne choisie pour frapper la balle. Mais quand il y a beaucoup de personnes dans l'équipe, comme dans les cas de certaines écoles qui offrent d'y jouer, les personnes seront vraiment proches et n'auront pas beaucoup d'espace.

Un problème avec les équipes qui ont beaucoup de personnes, c'est que si le frappeur frappe par le bas, ça pourrait frapper un ou des doigts d'une personne ou plus d'une personne. La personne qui frappe la balle doit crier «Omnikin!» et la

La Coupe du monde Qatar 2022

L'escrime est un sport de combat où un adversaire essaie de toucher un autre avec la pointe ou le tranchant d'une arme - le fleuret, l'épée ou le sabre - sans être touché.

Du 20 novembre au 18 décembre 2022, nous avons connu la Coupe du monde organisée par le Qatar. En effet, cette Coupe du monde a connu la participation de 32 équipes et 210 en phases qualificatives. Pour accueillir la Coupe du monde, le Qatar a construit six nouveaux stades et en a rénové deux autres. La finale s'est jouée entre l'équipe argentine et celle de la France et l'Argentine est sortie victorieuse. Cette expérience m'a marqué, car l'Argentine est mon équipe de football préférée.

Marie-Josée Ta Lou

C'est en 2007 que Marie-Josée Ta Lou commence ses entraînements réguliers. En juin de la même année, elle intègre l'équipe nationale qui décroche la médaille de bronze au relais 4x100 m des Championnats d'Afrique de l'Ouest à Cotonou, au Bénin. Suivant ses différentes performances, elle parcourt les quatre coins du monde. Durant les Jeux olympiques de Rio en 2016, elle échoue au pied du podium pour quelques millièmes de seconde au 100m et au 200m. J'ai choisi cette athlète parce qu'elle est une source de motivation pour la jeunesse.

Le pickleball

Le pickleball est un sport de raquette dans lequel deux ou quatre joueurs utilisent une raquette à face lisse pour frapper une balle en plastique perforée et creuse au-dessus d'un filet de 34 pouces de haut jusqu'à ce qu'une équipe ne soit plus en mesure de renvoyer la balle ou commette une infraction aux règles. Le pickleball se joue à l'intérieur et à l'extérieur. J'ai pratiqué cette discipline et je crois qu'elle serait idéale pour les amoureux du tennis ou du badminton.

Une battante ambitieuse

Le plus grand rêve de mon amie était de devenir sprinteuse, malheureusement, elle était anorexique. C'était presque impossible pour elle de courir, car elle avait un problème cardiaque. Néanmoins, elle a démontré à tous qu'avec de la volonté, on peut accomplir des choses extraordinaires. La veille de son anniversaire, elle a pris ses chaussures à l'insu de ses parents et elle a couru 100 m avec acharnement et détermination. Huit mois plus tard, elle domine son anorexie et subit une transplantation cardiaque. Maintenant, elle vit sa passion.



MONNA MARIE-STELLA YAMEOGO
7^e année
École À la Découverte

||

couleur de l'équipe désirée pour courir après la balle. Par exemple : «Omnikin! Noir!»

Si les membres de l'équipe en noir, par exemple, ne sont pas assez vite pour attraper la balle à temps, c'est un point aux 2 autres équipes. Les points sont simples et les personnes intéressées et avec toutes les caractéristiques nécessaires l'aimeraient.

Le Kin-Ball décrit par l'élève a été inventé par la compagnie québécoise Omnikin, ce qui semble justifier une certaine confusion dans le texte.



CRYSTELLE FERRON
10^e année
École Boréale



Les bienfaits du sport, un allié éducatif indispensable

À l'école, le sport est une matière importante, mais très souvent vue comme quelque chose de superficiel et pas primordial. Dans cet article, je parlerai de mon entrevue avec M. Tony, enseignant d'éducation physique à l'École Boréale, et avec des élèves intéressés par le sport.

École et sport : une équipe gagnante

Pour commencer, le sport a plusieurs bienfaits présents dans notre vie scolaire. Premièrement, le développement de la condition physique. La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques d'obésité, améliore la condition cardiovasculaire et renforce les muscles et les os.

Deuxièmement, la santé mentale. Dans un milieu scolaire marqué par le stress lié aux attentes académiques, aux évaluations et aux compétitions, le sport est un antidote très efficace. Faire de l'activité physique permet de libérer des endorphines, souvent appelées hormones du bonheur, qui aident ainsi à réduire le stress et à améliorer l'humeur générale des élèves.

Troisièmement, l'amélioration des performances scolaires. De nombreuses études ont démontré qu'il y a un lien positif entre la pratique sportive et le rendement scolaire. Faire de l'activité sportive améliore la circulation sanguine, stimule les fonctions cognitives et aide ainsi les élèves à avoir une meilleure concentration et une mémoire plus étendue.

Sport à l'école : le moteur d'une santé durable

Pour continuer, le sport en milieu scolaire se dégrade de plus en plus. Faire du sport aide au développement du corps, améliore la condition physique et permet d'avoir une santé plus efficace et des journées sans stress.

Le sport n'est pas uniquement une activité pour réduire le stress et améliorer la santé, mais c'est aussi une activité pour avoir du plaisir. En faire avec ses amis, sa famille ou aussi avec ses collègues ou encore avec d'autres gens regroupés pour l'amour du sport permet de créer des liens solides et de les renforcer. Les gens font différents sports et pour des raisons différentes, mais tous, sans exception, finissent par avoir des résultats satisfaisants ou apprennent des leçons importantes.

Au-delà des notes, le rôle essentiel du sport

Pour poursuivre, le sport aide dans la croissance des élèves tant physiquement que mentalement. Il aide les élèves à garder une condition physique saine et efficace. Faire du sport aide à réduire le stress et l'anxiété et rend la personne plus à l'aise.

Le sport est une matière primordiale et capitale pour pouvoir entrer à l'université ou au collège. Le cours d'éducation physique est une matière à prendre en compte parce que la note qu'on obtient dans ce cours pourrait jouer un rôle décisif dans notre futur de plusieurs manières. Il faut aussi prendre en compte les avantages donnés aux jeunes qui font du sport, notamment dans le développement des compétences sociales.

Les témoignages

M. Tony, enseignant à l'École Boréale, a mentionné : «étant une personne très active

physiquement, j'aime les activités sportives qui me permettent de travailler ou de jouer avec d'autres personnes en équipe comme le badminton. Le sport est l'une des choses qui me permet aussi de me relâcher, de me détendre et de me relaxer après une journée de travail acharné. Au niveau de l'école, le sport permet aux élèves de se relâcher au niveau de l'énergie qu'ils ont accumulée. Les jeunes qui font du sport ont une meilleure attitude, une meilleure estime de soi et un meilleur état psychologique. Le sport me tranquillise, ça me permet d'être en forme, ça libère le stress. Je trouve que, comme les autres matières fondamentales, le sport est une matière très importante et cruciale pour les élèves. Les élèves doivent prendre le sport au sérieux».

Certains élèves de secondaire de l'École Boréal ont indiqué que «nous, on fait du sport parce que ça nous permet de nous amuser et de nous divertir. On aime faire du sport, car ça nous offre la possibilité de se retrouver entre amis et de faire des jeux d'équipe. On ne fait pas du sport uniquement parce que ça nous amuse, mais aussi pour être capables d'améliorer notre condition physique».

Pour conclure, il ne fait aucun doute que le sport est un atout majeur dans le parcours scolaire de tous les élèves. Il participe activement à leur réussite scolaire, tout en contribuant à leur épanouissement personnel et leur bien-être global. Les établissements scolaires doivent continuer à promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives variées, autant pour ses bienfaits physiques et psychologiques que sociaux.



MAHAMAT ALIFEI
10^e année
École Boréale

L'influence incroyable du sport dans la vie quotidienne

Selon les sportifs, la culture physique fait une grande différence, car lorsque les gens font du sport, cela aide à être en forme et à gagner plus de muscle. L'activité physique aide beaucoup dans la vie personnelle pour accomplir des objectifs. Quand vous faites de l'entraînement, vous êtes plus habile.

La décontraction peut-elle changer votre vie?

L'effet de bouger peut changer la vie d'une personne, car lorsqu'une personne fait du sport, ses muscles vont se renforcer, c'est-à-dire que les muscles auront plus de force quand vous soulevez un objet lourd, vous aurez la force pour le soulever.

L'activité physique peut enlever le stress, car lorsqu'on joue à un sport, on a du plaisir. Le sport amène une grande importance dans la vie des jeunes, car lorsqu'ils font du sport, leur santé sera vraiment bonne.

Quels sont les avantages de l'activité physique?

L'entraînement a beaucoup de bienfaits, car quand vous faites des étirements, cela agit sur le corps pour vous donner plus de force et d'énergie.

Il y a plusieurs effets positifs lorsqu'on bouge notre corps. Par exemple, cela aide moins à prévenir les maladies chroniques dans le corps comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies du cœur. Le fait de bouger chaque jour améliore l'attention et la concentration des autres fonctions du corps. Ça maintient une bonne santé mentale lorsqu'on fait de la culture physique chaque jour.

Il est nécessaire d'avoir du repos après l'activité physique pour que vous ayez de l'énergie. L'avantage de celui-ci est d'avoir du plaisir. Le fait de faire de l'activité physique permet de diminuer le tabagisme, car plus vous commencez à faire du sport, moins vous voulez fumer.

Selon Mme Dorianne, enseignante à l'École Boréal, l'avantage du sport, c'est qu'elle se sent bien physiquement et mentalement. Elle trouve que lorsqu'elle fait du sport, ça lui fait enlever le stress.

Comment l'activité contribue-t-elle au bien-être émotionnel?

Le mouvement du corps contribue au bien-être émotionnel. En pratiquant l'activité physique régulièrement, cela nous permet d'améliorer notre estime de soi et notre humeur, car souvent, nous disons qu'on n'est pas bon dans ce sport, alors l'estime de soi pourrait aider à nous remettre en forme.

Selon les experts sur l'entraînement, il faut de 20 à 40 minutes d'activité physique pour améliorer l'émotion de votre corps et diminuer le stress

pendant un certain temps. Il y a plusieurs jeunes qui participent à des sports pour enrichir leur qualité de vie.

Comment le sport agit-il sur la santé mentale?

L'échauffement agit sur la santé mentale en travaillant sur chaque partie des muscles du corps. Selon les recommandations, ils demandent de faire au moins 30 minutes de sport par jour. Après avoir bougé pendant un certain temps, le corps transpire et vous allez vous sentir plus à l'aise et votre cerveau serait tranquille.

L'effet que l'entraînement fait est d'améliorer les capacités de connaissances, de protéger certains troubles du cerveau comme les maladies et la dépression ou même le stress. En 2016, il y avait une étude internationale qui montrait un effet positif sur l'amusement chez les personnes souffrant de la dépression.

Quels sont le but et la fonction du sport?

L'exercice nous permet de réduire notre stress et d'améliorer la qualité du sommeil, ça réduit les douleurs et agit comme une thérapie. C'est bon de faire du sport de temps en temps, car vous aurez du plaisir lorsque vous faites de l'activité physique.

Les bienfaits du sport vous aident à garder les techniques des sports que vous jouez en équipe comme le basketball, le volleyball, le hockey, le baseball, etc.

Quel est le but du développement du sport?

Elle contribue à un grand rôle dans le développement, car elle donne plusieurs opportunités sportives comme ça aide à développer les compétences des personnes dans leur vie. En faisant de l'activité physique chaque jour, elle réduirait les douleurs et les problèmes d'arthrose.

Quelle est la fonction du sport dans la société?

La fonction du sport dans notre société est d'améliorer la vie quotidienne d'une personne et la santé et le bien-être de son corps. Elle aide à développer la compétence et la capacité d'une personne lorsqu'elle fait du sport. Lorsqu'on fait du sport, ça nous apprend que c'est le travail d'esprit d'équipe qui va enrichir notre habilité. Dans le sport, il y a plusieurs éléments qui favorisent le sport dans la société.

En conclusion, le sport a une grande influence et différence sur la vie des gens. Comme mentionné, le fait de faire du sport tous les jours a beaucoup de bienfaits pour notre corps. Les gens devraient faire du sport, car ça les aiderait du côté positif.



GLORIA ATTISSE
10^e année
École Boréale

LE FRANCO

L'ÉQUIPE

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

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

• **ISABELLE DÉCHÈNE GUAY**
RÉVISEUSE

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

• **CORRESPONDANTS ET CHRONIQUEURS**
ÉTIENNE HACHÉ, CHARLIE MBALLA,
SABINE LECORRE-MOORE

• 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.

Announces: 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



«LA GRANDE ENTREVUE»

Albert Djé

On pourrait dire qu'Albert Djé est le plus à l'aise le nez plongé dans les bouquins. Né en Côte d'Ivoire et scolarisé en France, ce grand passionné d'histoire de l'Afrique subsaharienne et de littérature postcoloniale aime apprendre, penser, questionner. Depuis son arrivée à Calgary en 2012, il s'investit dans l'éducation francophone, sans jamais perdre de vue sa vocation profonde, celle de chercheur.

Le Franco : Bonjour monsieur Djé. Vous avez un parcours académique impressionnant. En plus de votre doctorat en littérature postcoloniale, vous détenez plusieurs maîtrises et baccalauréats. Qu'est-ce qui vous a motivé à poursuivre autant d'études?

Albert Djé : J'aime les études. Ma mère, qui n'est jamais allée à l'école, qui ne sait ni lire ni écrire, a été une grande source d'inspiration pour moi. Elle m'a dit, quand j'étais au primaire : «Mon fils, moi, je ne suis jamais allée à l'école. Je veux que tu ailles à l'école jusqu'à ce que tu obtiennes le plus haut diplôme». Inconsciemment, c'est resté dans ma tête. Quand j'ai terminé ma soutenance de thèse, je suis retourné en Côte d'Ivoire. J'ai dit : «Maman, j'ai réussi». Elle m'a répondu : «Je ne sais même pas de quoi tu me parles». Elle ne se souvenait même plus de cette conversation [rires].

Le Franco : Avant de vous établir en Alberta, vous avez d'abord immigré au Québec en 2008. Votre intégration sur le marché du travail y a été difficile malgré vos qualifications, si bien que vous avez accepté un poste dans un hôtel. Avec le recul, pensez-vous que votre parcours reflète une réalité plus large, vécue par les immigrants francophones hautement qualifiés au Canada?

Albert Djé : J'ai des amis avec qui j'étais au Québec qui ont trouvé un emploi dans leur domaine. Si j'avais trouvé un emploi dans mon domaine, je n'aurais probablement pas quitté le Québec. C'est une belle province... [...]

Je crois que ce n'était pas le bon tempo pour moi. Je suis arrivée dans la ville de Québec dans une période qui était difficile pour tout le monde. C'était en 2008, il y avait une crise économique mondiale. Si les Québécois eux-mêmes avaient de la difficulté à trouver du travail, c'était d'autant plus difficile pour les immigrants.

En d'autres termes, je ne remets pas le système en compte. Oui, c'est possible d'avoir des difficultés pour trouver du travail, mais, dans mon cas, c'était aussi [circonstanciel]. J'ai dû trouver du travail dans un hôtel parce que j'ai des enfants et une femme, j'avais des responsabilités.

Mais j'ai aussi eu une entrevue au cégep. Et j'ai voulu postuler pour enseigner à l'Université Laval.

Il faut comprendre qu'en tant qu'universitaire, comme on ne peut pas enseigner au primaire ni au secondaire, alors j'ai finalement décidé d'entamer un baccalauréat en éducation à l'Université d'Ottawa pour élargir mes chances de trouver du travail. J'ai quitté l'Est par la suite.

Le Franco : Après votre arrivée en Alberta, vous avez eu un parcours en enseignement. Plus tard, en 2018, vous êtes devenu le premier directeur noir du Conseil scolaire FrancoSud...

Albert Djé : ... J'étais le premier directeur très noir, avec la peau très foncée [rires].

Le Franco : Quel regard portez-vous sur l'évolution de la représentation des personnes noires ou racisées dans des postes de direction scolaire?

Albert Djé : Il faut continuer de travailler des deux côtés. Autant du côté des gens qui aspirent à atteindre des postes de direction, il faut continuer à travailler, mais avec beaucoup d'humilité. On est dans un environnement qui nous accueille, qui ne ferme pas forcément les portes et il faut savoir demander. Je veux dire qu'il faut travailler fort et mériter ce qu'on nous donne.

Du côté de ceux qui nous accueillent et qui ont la possibilité de nous offrir un poste, il faut avoir du courage. Il ne faut pas avoir peur de prendre des risques pour donner des chances à des gens qui travaillent fort et qui veulent évoluer professionnellement.

Le Franco : Qu'est-ce qui vous rend le plus fier dans vos fonctions de directeur d'école? Avez-vous une mission particulière?

Albert Djé : Mon objectif premier, c'est de permettre aux élèves et à tous les employés et enseignants de se sentir en sécurité. Je veux qu'ils se sentent bien accueillis, de même pour les familles. Quand on parle de communauté scolaire, il y a l'équipe-école, les élèves, le conseil scolaire, mais surtout les familles. Ces quatre entités jouent un rôle important dans le succès des réalisations de l'école. Sans le soutien des parents, on ne peut pas aller plus loin. Ils ont leur mot à dire dans l'apprentissage de leurs enfants.

Un directeur d'école, sa force devrait être de favoriser des relations efficaces avec sa communauté scolaire. Ça fait partie des normes de qualités de leadership scolaire. Moi, je commence par ça.

[Bien entendu], quand une personne [dans un poste de direction] ne ressemble pas à la majorité, les gens peuvent se demander pourquoi on l'a choisie. Je dis toujours : n'ayez pas peur. On connaît notre travail, on sait ce qu'on fait. 98% des gens acceptent et ne se posent pas de questions.

Mais dans l'altérité, il va toujours y avoir des oppositions. C'est la vie.

Le Franco : Comment vous servez-vous de votre propre parcours et de vos difficultés pour accompagner les familles immigrantes de votre communauté scolaire?

Albert Djé : Humblement, on explique souvent la situation, on les guide, on les oriente vers les organismes d'accueil, on les appelle pour les encourager. Il y a beaucoup de moments de

découragement, surtout s'ils ne trouvent pas d'emploi.

Les gens arrivent et ils sont démunis. Ils ne savent pas comment ça fonctionne. Il faut les orienter. Je fais un travail difficile, mais gratifiant. Quand les gens arrivent de l'Afrique noire, il faut leur expliquer comment ça fonctionne ici, au Canada. Vous allez penser qu'ils sont maladroits, qu'ils font exprès, mais non! Ils viennent d'un moule où ils ont été fabriqués. Il faut leur expliquer qu'on ne leur demande pas d'être une personne différente de ce qu'ils sont, mais qu'ils doivent trouver un moyen d'épouser les façons de faire du Canada, sans se renier.

Le Franco : Le curriculum scolaire canadien a longtemps mis l'accent sur l'histoire eurocentrée. En tant que docteur en littérature postcoloniale, trouvez-vous que les écoles francophones en Alberta offrent un enseignement suffisamment inclusif des réalités africaines et postcoloniales?

Albert Djé : Non. Heureusement, on parle un peu de l'esclavagisme qui a surtout eu lieu dans l'est du pays. On parle [aussi] de ces personnes noires qui ont contribué aux succès du Canada, comme Viola Davis. Mais ce n'est pas suffisamment. Pour ma part, très humblement, je crois qu'il faut mettre l'accent sur les [raisons pour lesquelles] l'Afrique est en retard. Est-ce parce que les Africains n'ont pas travaillé suffisamment? Est-ce parce que les Africains ont manqué de leadership? Ce sont des questions existentielles et fondamentales qui peuvent nous permettre de mieux comprendre... Je veux dire quand on a vidé un continent de sa jeunesse et qu'on y a laissé que les personnes âgées et les femmes seules pendant 400 ans, comment voulez-vous qu'un tel continent se relève, même s'il travaille fort?

Vous m'amenez dans un domaine qui me passionne. Vous savez, l'Afrique n'a pas connu que l'esclavage. Les gens ne parlent que de l'esclavage! Permettez-moi de vous demander si vous savez ce que sont les travaux forcés?

Le Franco : Non. Dites-moi en plus.

Albert Djé : C'est encore très proche de nous, pourtant. Mon grand-père maternel a vécu les travaux forcés. Il est né en 1917. On obligeait les jeunes gens à faire des travaux pour les colons français, qui venaient exploiter les ressources naturelles. Ils devaient construire les routes à la main avec des outils rudimentaires. Mon grand-père était **perclus** des deux pieds, ses deux pieds étaient brisés parce qu'il est tombé un jour en ramassant des noix de coco pour les colons.

Même aujourd'hui, ce n'est pas terminé. On parle de néocolonialisme. Les ressources, les matières premières sont toujours exploitées. On prend des gens qui font l'affaire de l'ancienne puissance coloniale et on les installe au pouvoir. Il faut enseigner cette réalité.

Le Franco : Est-ce dans vos objectifs professionnels de mieux inclure ces perspectives dans les écoles albertaines?

Grande
entrevueIJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

Albert Djé s'exprime ici à titre personnel. Les propos rapportés dans cet article ne reflètent pas nécessairement les positions du Conseil scolaire FrancoSud ni celles de l'École du Nouveau-Monde, dont il est le directeur.

GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE

2



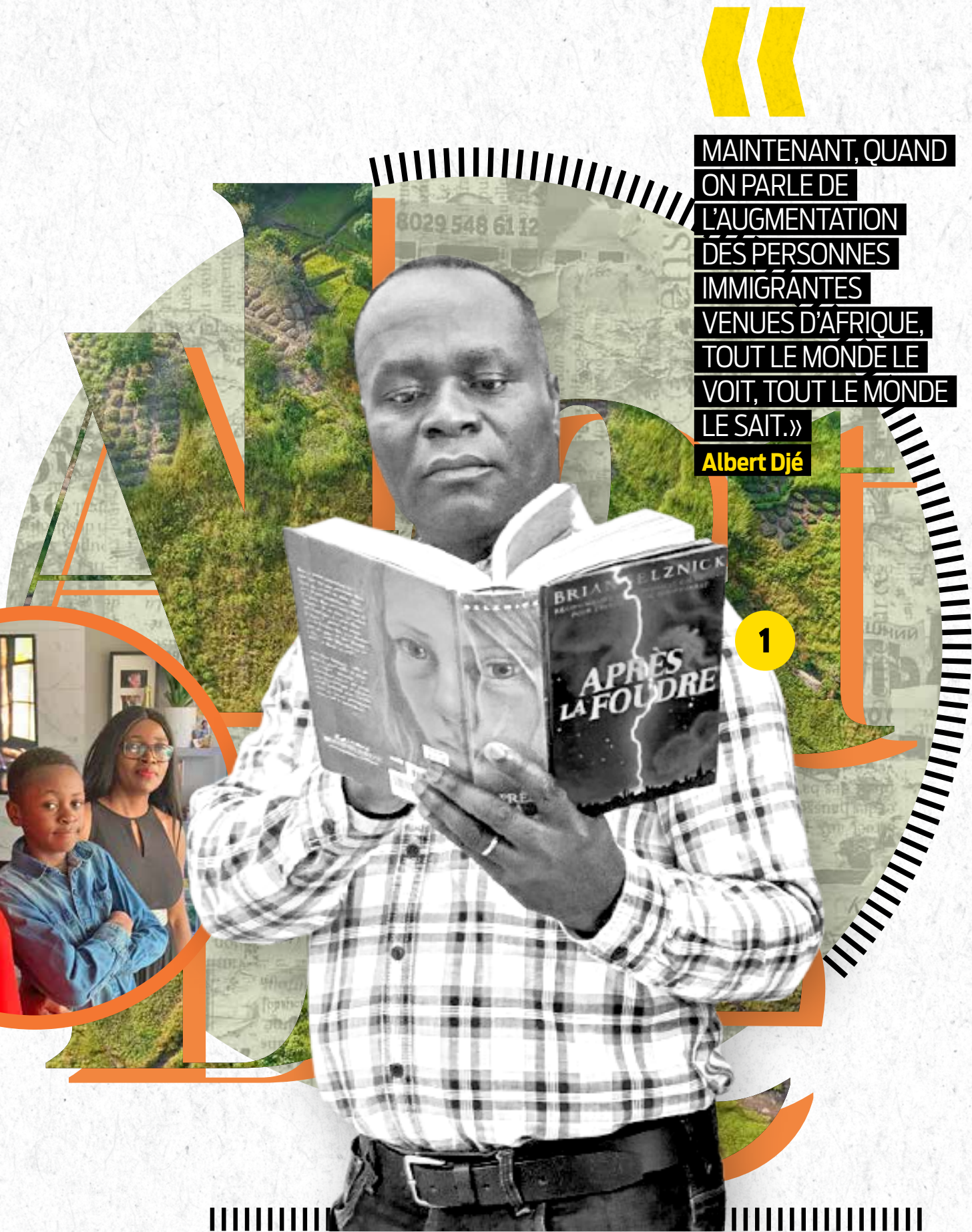
MA MÈRE, QUI N'EST JAMAIS ALLÉE À L'ÉCOLE, QUI NE SAIT NI LIRE NI ÉCRIRE, A ÉTÉ UNE GRANDE SOURCE D'INSPIRATION POUR MOI.»

Albert Djé

GLOSSAIRE

PERCLUS

Se dit d'une personne dont la mobilité est réduite ou nulle



- 1 Albert Djé détient un doctorat en littérature postcoloniale. Photo : Courtoisie
- 2 (De gauche à droite) Les deux enfants et la conjointe d'Albert. Photo : Courtoisie
- Collage par Andoni Aldasoro Rojas.

AVERTISSEMENT AU LECTEUR :
La réponse qui suit contient un terme à caractère raciste reproduit tel que dit par l'intervenant dans un but éducatif et de réflexion critique. Sa lecture peut heurter certaines personnes.

Albert Djé : Il y a un curriculum. Je n'ai pas la prétention de vouloir changer les choses. Par contre, j'ai le pouvoir d'écrire des livres. En 2012, j'ai publié un ouvrage de 600 pages. J'espère que cet ouvrage aide à mieux comprendre le postcolonialisme. Pour l'instant, c'est ma façon à moi de m'exprimer pour faire connaître l'histoire de l'Afrique subsaharienne.

J'ai le pouvoir aussi d'utiliser mes connaissances dans mes interventions avec les élèves. Quand il y a un élève qui en traite un autre de «nègre»... Ne vous inquiétez pas, moi, je n'ai pas peur des mots. Je suis contre la censure. Si on n'utilise pas les vrais mots, les gens ne comprennent pas.

Bref, ce pauvre petit garçon blanc qui a traité le petit garçon noir de nègre, on

ne doit pas forcément s'en prendre à lui, même si le mot qu'il a utilisé fait mal. Lui, il a entendu ce mot et il cherche seulement à faire réagir et choquer l'autre. Si tu ne prends pas la peine d'expliquer les origines et les effets dévastateurs du mot «nègre», comment peut-il comprendre?

Si tu lui expliques et qu'il continue à l'utiliser et bien là, c'est un imbécile. Mais, comme ce n'est pas un imbécile, il va probablement s'excuser.

Le Franco : En plus de votre poste de directeur d'école, vous donnez également des cours au Campus Saint-Jean. Qu'est-ce qui vous interpelle dans le milieu académique?

Albert Djé : C'est ma vocation! Vous savez, en Amérique du Nord, pour avoir un poste permanent comme enseignant d'université, c'est tout un processus. Je n'ai plus vingt ans ni trente ans. Là où je suis présentement, j'ai un emploi sécurisé et sécurisant.

Mais je suis beaucoup plus apte à enseigner à l'université qu'au secondaire et au primaire. J'adore la recherche et l'écriture. Ça me passionne et ça me manque.

Je vais être franc avec vous, je ne veux pas terminer ma carrière comme directeur d'école. Pour moi, ce serait un peu un échec. Je veux aller au-delà, pas forcément dans l'enseignement, mais pour savoir que j'avance.

Le Franco : Cela fait maintenant treize ans que vous vivez en Alberta et que vous faites partie de la francophonie albertaine. On observe ces dernières années une hausse de l'immigration francophone dans la province, notamment en provenance d'Afrique. Comment percevez-vous cette évolution?

Albert Djé : Je suis fier du travail qui a été fait par les francophones. Les gens ont travaillé dur. Ce n'était pas évident. Je veux les féliciter pour leur travail. C'est merveilleux.

Maintenant, quand on parle de l'augmentation des personnes immigrantes venues d'Afrique, tout le monde le voit, tout le monde le sait. Quand on regarde les écoles francophones, c'est clair que l'héritage noir est immense. Les Africains qui arrivent cherchent un meilleur endroit pour scolariser leurs enfants ou parce qu'ils vivent des situations difficiles, comme la guerre.

Oui, le gouvernement veut limiter l'immigration, mais l'immigration francophone, elle ne sera pas limitée et c'est une bonne chose.

Si vous regardez le continent où il y a le plus de francophones, c'est l'Afrique. Nous, les Africains, il faudrait qu'on prenne conscience de cette force-là, mais [il faudrait] aussi que les autorités [canadiennes et albertaines] prennent conscience de cette réalité pour mieux guider les gens qui arrivent.

Je ne suis pas politicien, mais si ces francophones-là, on ne les dorlote pas, le risque, c'est que ces personnes vont aller s'intégrer du côté anglophone. C'est un risque pour la francophonie. On a intérêt à les mettre dans des conditions favorables, sans qu'elles soient meilleures que pour les autres.

Le Franco : Albert Djé, je vous remercie pour votre temps. Avez-vous des dernières pensées à partager avec nos lecteurs?

Albert Djé : Je tiens à répéter qu'il est important de faire confiance aux personnes afrodescendantes. Ils savent beaucoup de choses, il faut juste être patients avec eux. La patience, ça manque beaucoup dans les instances dirigeantes et dans le recrutement.

Il faut coacher les personnes, s'assurer de les soutenir et leur donner une vraie chance de réussir. Il ne faut pas les discarter à la première erreur. Ça peut être très décourageant d'avoir l'impression que notre carrière est bousillée parce qu'on ne nous a pas donné une vraie chance.

Présentement, je vous parle et je connais cinq personnes qui sont complètement démoralisées et qui ont envie de repartir. Ces personnes-là se disent, soit on va au Québec ou on retourne en Afrique. ▲

LA LANGUE, LE LIEU, L'HISTOIRE : MIREILLE ISIDORE FAIT LE CHOIX DE LA FRANCOPHONIE

«Nous ne sommes pas des éternels émigrants», raconte l'historienne Mireille Isidore. C'est avec cette phrase qu'elle nous entraîne dans son sujet de prédilection : la grande discussion sur l'immigration. Cela fait partie de son vécu.

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.

Elle-même a quitté Haïti pour venir s'installer en Alberta avec ses enfants dans les années 2000, après avoir terminé des études universitaires au Québec et en Europe. Elle vit toujours à Edmonton où, après avoir été professeure au Campus Saint-Jean pendant de nombreuses années, elle est maintenant directrice générale de Kayanou, l'organisme sans but lucratif qu'elle a fondé en 2022 avec quatre autres partenaires.

Selon elle, l'intégration est une responsabilité individuelle qui passe par une participation active à la vie communautaire. Au fil des ans, elle a siégé dans plusieurs associations albertaines et francophones. Elle affirme haut et fort qu'en vivant dans l'Ouest canadien, «on fait le choix de la francophonie», un choix qui se manifeste par l'action et par la langue du quotidien.

Son grand projet? Sensibiliser le public à l'histoire et au patrimoine culturel des communautés noires caribéennes et africaines franco-albertaines.

LE SILAB : UN SALON AUX COULEURS DE LA FRANCOPHONIE PLURIELLE

En 2019, le parcours de Mireille Isidore l'a amenée à organiser un premier salon du livre à l'occasion de la Journée internationale de la langue créole, célébrée par l'UNESCO. Depuis, le Salon interculturel du livre de l'Alberta (SILAB) se tient chaque année au Campus Saint-Jean de l'Université de l'Alberta. Il regroupe des talents littéraires francophones et



↑ Auteurs et lecteurs se retrouvent pour le SILAB. Photo : Courtoisie - Archives KAYANOU

francophiles d'ici et d'ailleurs.

Cet événement met en lumière des talents cachés tels que Roger Fodjo, Albert Kazadi Tshakatumba, des poètes comme Judith Juste et Amson Saintimé, des auteurs reconnus comme Jocelyne Verret-Chiasson, Roger Suraki Watum, Pierrette Requier, ainsi qu'un blogueur, Jimena Torres Llosa. C'est une occasion de promouvoir d'autres manières de parler et d'écrire le français et de mettre en avant une richesse locale et plurielle, bien au-delà du Mois de l'histoire des Noirs.

Cette année, le SILAB se déroule sur trois jours et, pour la première fois, dans deux villes albertaines, Edmonton et Calgary. Les deux premières journées sont réservées aux écoles. Les élèves de la maternelle à la 12^e année ont la chance de rencontrer des écrivains, de participer à des lectures d'extraits de livres et à des ateliers d'écriture. Le troisième jour est ouvert au grand public.

NOTRE MAISON, CHEZ NOUS

L'historienne poursuit son engagement en co-fondant Kayanou en 2022. Cette plateforme, aujourd'hui organisatrice du SILAB, a pour mission de sensibiliser le public à l'histoire noire francophone de

Salon interculturel du livre de l'Alberta à Calgary

8 au 10 mai 2025 | La maison Rouleau | 124 - 26 Avenue SO

Salon interculturel du livre de l'Alberta à Edmonton

5 au 7 juin 2025 | Campus Saint-Jean | Edmonton

GLOSSAIRE

EN VALORISANT

En donnant plus d'intérêt, en mettant en avant

l'Alberta. Son cœur de professeure nous enseigne que Kayanou, mot issu de la langue autochtone taïno d'Haïti, signifie «notre maison» ou «chez-nous».

Kayanou est un outil de mémoire, un espace où les récits afrofrancophones trouvent leur place dans l'histoire albertaine. Mireille Isidore poursuit ce travail de transmission **en valorisant** ces récits.

Cette année, elle a contribué à la création de la première exposition de portraits sur ce sujet au Musée royal de l'Alberta. Par l'intermédiaire de Kayanou, elle œuvre également à l'archivage et à la documentation de ce riche patrimoine, en collaboration avec la Société historique francophone de l'Alberta, les Archives provinciales de l'Alberta et d'autres partenaires.

«DÉPASSER LE REGARD DE L'ÉTRANGER»

Mireille Isidore rêve que le SILAB attire bientôt à Calgary autant de monde qu'à Edmonton. Mais au-delà de cette ambition littéraire, un rêve plus vaste l'habite : celui de fonder un jour un musée consacré à l'histoire afrofrancophone albertaine. Un lieu vivant, enraciné dans les récits, les langues et les visages de celles et ceux qui ont façonné cette mémoire trop souvent laissée dans l'ombre.

Elle explique qu'«en dépassant le regard de l'étranger», l'immigrant et l'immigrante enrichissent la société entière. En racontant, en partageant et en agissant, il et elle transforment le lieu d'accueil en un espace de possibles. Grâce à des femmes comme Mireille Isidore, ce lieu devient peu à peu un chez-nous pluriel, conscient de ses histoires et ouvert à d'autres futurs.

Venez découvrir cette richesse et, vous aussi, enrichir la société albertaine. ▲

ACFA

Adhérez aujourd'hui, bâtissons demain!

Organisme porte-parole de la francophonie albertaine depuis 1926

Devenez membre!

acfa.ab.ca

adhesion.acfa.ab.ca

 PUBLIREPORTAGE



↑ Des conseillers en emploi vous accueillent à Parallèle Alberta pour vous accompagner dans vos recherches.
Photo : Courtoisie



↑ Thierry Landou, agent de communication et marketing employabilité.
Photo : Courtoisie

PARALLÈLE ALBERTA, C'EST AUSSI L'EMPLOYABILITÉ

« NOUS CROYONS QU'UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN ET BIENVEILLANT EST ESSENTIEL POUR PERMETTRE AUX CHERCHEURS D'EMPLOI DE GAGNER EN CONFIANCE ET EN AUTONOMIE. »
Thierry Landou

Vous êtes à la recherche d'un emploi, de services d'orientation professionnelle ou d'un accompagnement pour intégrer le marché du travail albertain, nos programmes sont là pour vous aider. Inscrivez-vous dès maintenant et profitez d'un soutien adapté à vos besoins. Appelez-nous au 780 490-6975.

L'emploi est un levier essentiel pour l'épanouissement personnel et l'intégration économique des francophones dans la province. Parallèle Alberta en a donc fait une de ses missions premières avec son pôle employabilité. De A à Z, des professionnels vous accompagnent avec empathie afin que vous puissiez trouver la carrière qui vous convient.

Parallèle Alberta a donc mis en place trois programmes d'employabilité, vous trouverez sans aucun doute celui qui répondra à vos besoins! Chaque programme est personnalisé et adapté à votre situation. L'objectif : maximiser vos chances de succès.

Que vous soyez encore indécis dans votre choix de carrière ou que vous ayez une bonne idée de ce que vous désirez faire, les professionnels en employabilité de Parallèle Alberta seront là pour vous accompagner. Et si vous êtes âgés entre 15 et 30 ans, avez quitté les bancs de l'école ou de l'université ou si vous êtes sans emploi, n'hésitez pas à passer les portes de Parallèle Alberta, un programme vous y attend.

DES PROGRAMMES POUR TOUS

Parallèle Alberta vous propose trois programmes d'employabilité qui répondront à vos besoins particuliers :

- Le programme **Inclusion réussie des nouveaux arrivants au marché du travail albertain** (IRNA) vous aide à surmonter les barrières d'intégration dans cette nouvelle communauté qui vous accueille et vous prépare à l'emploi. Vous avez des difficultés pour trouver un logement, vous vous questionnez sur le «bon» système scolaire pour vos enfants, sur les services de santé en français ou encore sur la gestion de vos impôts, les professionnels de Parallèle Alberta vous aiguilleront vers les organismes adéquats.

Dans le même temps, ils seront là pour vous appuyer dans vos démarches professionnelles en vous proposant des services gratuits liés de près ou de loin à l'emploi. De la traduction et l'aide à la reconnaissance de vos diplômes à l'offre d'ateliers sur l'inclusion et le comportement dans une société aux valeurs parfois très différentes, chaque

membre de Parallèle Alberta est à vos côtés. Parfois, «la reconnaissance des diplômes et la barrière de la langue, ainsi qu'apporter la preuve de son expérience et l'authenticité des diplômes en fonction des pays d'où sont originaires les nouveaux arrivants font partie des principaux défis», explique Thierry Landou, agent de communication et marketing employabilité à Parallèle Alberta.

Il élabore, «nous sommes d'abord des humains qui nous adressons à d'autres humains. Si l'on veut trouver un emploi valorisant, il faut d'abord une intégration réussie. Nous sensibilisons aussi notre public au bénévolat, car chacun sait que l'expérience canadienne est essentielle pour trouver de l'emploi et devenir bénévole en fait partie».

Il souligne aussi les possibilités de mentorat avec des professionnels pour mieux comprendre les rouages de telle ou telle profession. Finalement, lorsque cette intégration est optimale, Parallèle Alberta propose de vous accompagner pour trouver cet emploi que vous désirez.

- Le programme **Placement en emploi** est idéal pour celles et ceux en quête d'un emploi stable et durable. On vous propose alors un accompagnement personnalisé dans la recherche d'emploi et, éventuellement, un soutien financier pour des formations ou d'autres besoins professionnels (déplacements, outils informatiques, mobilier).

Grâce aux conseillers en emploi de Parallèle Alberta, vous allez pouvoir valoriser votre curriculum vitae et votre lettre de motivation, vous familiariser avec une démarche de recherche active d'emploi et, finalement, préparer vos entretiens d'embauche en évitant les pièges tendus par vos futurs employeurs. «Nous sommes là pour accompagner le client dans une recherche d'emploi efficace, tout en évitant les pièges des fausses promesses, et à être compétitif», relate Thierry Landou.

Ce programme propose aussi de rencontrer un large réseau d'employeurs locaux et offre de financer, sous certaines conditions, des formations pour maximiser les chances de réussite de ses clients. Thierry Landou l'assure, «l'objectif est de préparer notre client

afin qu'il puisse trouver un emploi qui lui convient dans de brefs délais». Il ajoute que «grâce à nos partenariats, nous facilitons l'insertion professionnelle en mettant en relation les bons candidats avec les bonnes entreprises».

- Le programme **Jeunes Entrepreneuriat Travail** (JET) est dédié aux jeunes francophones âgés de 15 à 30 ans qui sont «éloignés de l'emploi et des études». Ce programme est né d'une volonté d'aider une catégorie bien précise de personnes. «On veut aider la population jeune et vulnérable pour l'accompagner vers un avenir professionnel avec un retour aux études ou l'obtention d'un emploi.»

Ce programme est conçu pour redonner confiance à celles et ceux qui ont perdu espoir. Il est d'une durée de six semaines, selon des critères d'admissibilité bien précis, durant lesquelles les bénéficiaires pourront profiter de formations courtes et adaptées ou retourner aux études, tout en recevant une rémunération, un soutien financier. «Selon le profil de la personne, on peut lui proposer des formations adaptées à ses besoins, celles-ci peuvent être financées par Parallèle Alberta sous certaines conditions», explique l'agent de communication et marketing employabilité.

Ces programmes sont là pour aider les chercheurs d'emploi francophones à se positionner sur le marché du travail albertain. Par le passé, ils ont permis à des milliers de participants d'évoluer vers des emplois stables de qualité et souvent à responsabilités. «Un bon encadrement peut transformer une carrière», insiste Thierry Landou.

DERRIÈRE CHAQUE CHERCHEUR D'EMPLOI, IL Y A UN ÊTRE HUMAIN

L'engagement de Parallèle Alberta ne se limite pas à l'aide à la recherche d'emploi. «Nous croyons qu'un accompagnement humain et bienveillant est essentiel pour permettre aux chercheurs d'emploi de gagner en confiance et en autonomie», explique Thierry.

Chaque participant bénéficie d'un suivi personnalisé qui prend en compte son parcours, ses ambitions et ses défis. Nous adaptons nos ressources en fonction des besoins réels des clients afin de leur offrir les meilleures chances de réussite. Et bien que «l'emploi est notre cœur de métier, quand nos clients viennent chez nous, ils repartent avec beaucoup plus... des conseils de vie». ▲

Vous êtes un employeur à la recherche de talents francophones ou bilingues motivés et qualifiés, Parallèle Alberta est votre partenaire de choix pour faciliter votre recrutement et intégrer des candidats adaptés à vos besoins. Nous vous offrons la possibilité d'organiser dans nos locaux des sessions d'information et de recrutement adaptées à vos besoins. (Service gratuit)





CHRONIQUE «ESPRIT CRITIQUE»

L'IA, RÉALITÉ OU BLUFF?

L'IA risque-t-elle de devenir le plus grand «bluff technologique» de l'histoire humaine? Il y a peut-être des raisons d'y croire. Dans son plus récent ouvrage, *Nexus* (2024), Yuval Noah Harari mentionne que, outre ses bienfaits, il y a des chercheurs, des inventeurs et des entrepreneurs, incluant Elon Musk, qui voient dans cette forme d'intelligence un phénomène destructeur de l'humanité. D'ailleurs, lorsqu'on interroge ChatGPT sur les dangers de l'IA, on obtient tout bêtement : désinformation, cybercriminalité, discrimination, chômage, déclin cognitif...

Plus proche et tout aussi inquiétant, c'est que la jeunesse se tourne massivement vers les réseaux sociaux et des applications avec de puissants algorithmes dans l'espoir de réussir et de trouver du sens. Là se joue, peut-être, à travers l'IA générative cette fois, un enjeu décisif à la fois pour l'avenir de la jeunesse et pour notre monde commun.

En discutant récemment avec une collègue de travail, j'expliquais que l'IA me prive de la faculté de ressentir et d'imaginer. L'outil possède assurément des informations auxquelles je ne pense pas à l'instant T. Cela dit, pour Platon, penser, c'est se ressouvenir. Quant au fait d'écrire, je réalise que c'est d'abord un acte intérieur qui demande énormément de temps et d'énergie.

L'EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

L'écrivain George Simenon a souvent évoqué la dimension physique et mentale très intense de l'écriture (cf. «Apostrophes» de Bernard Pivot, 1981). Celui qui pouvait rédiger un roman en quinze jours et perde jusqu'à trois kilos à chaque fois, comparait son activité à une transe : il s'enfermait dans une pièce, coupé du monde, pour écrire d'un seul jet, au point de transpirer littéralement sous l'effort. Oui, écrire est un acte physique, une confrontation avec sa vraie nature...

Sans critiquer injustement, l'échec de l'IA, si échec il y a en bout de ligne, pourrait sonner le glas des espoirs de notre jeunesse, de plus en plus victime de l'ignorance et des fausses nouvelles. Dans un propos sur l'éducation, qui rappelle Hannah Arendt et Léo Strauss, l'écrivaine Marguerite Yourcenar dit ceci : «Je condamne l'ignorance qui règne en ce moment dans les démocraties (...). J'ai souvent réfléchi à ce que pourrait être l'éducation (...). Je pense qu'il faudrait des études de base, très simples, où l'enfant apprendrait qu'il existe au sein de l'univers, sur une planète (...). On lui apprendrait assez du passé pour qu'il se sente relié aux hommes qui l'ont précédé (...). On essaierait de le familiariser (...) avec les livres (...). On lui donnerait aussi les simples notions de morale sans laquelle la vie en société est impossible (...). On lui apprendrait à aimer le travail (...) et à ne pas se laisser prendre à l'imposture publicitaire, en commençant par celle qui lui vante des friandises plus ou moins frelatées » (*Les Yeux ouverts*, 1980).

Tous les grands écrivains, poètes et philosophes perçoivent leur époque à travers le prisme des expériences passées, ce qui explique qu'ils pensent souvent à contre-courant. Notre système d'éducation actuel tient absolument à ce que l'IA devienne un vrai sujet dans les écoles et les parents militent aussi pour son déploiement. Il ne s'agit pas de s'y opposer. Mais, comme je le dis si souvent aux élèves, si l'IA peut améliorer l'expérience de l'écriture, elle ne permettra jamais de traduire ce que l'on ressent profondément à travers le souvenir d'une tarte au citron, le chagrin lié à la chute de maman dans l'escalier de la cave ou les promenades en forêt en hiver. Ceux qui pensent le contraire conduisent au fiasco.

Écrire, c'est d'abord une expérience sentimentale. L'IA, produit artificiel de l'intelligence humaine, ne peut décrire avec finesse et précision nos sentiments et nos émotions. Pour la simple raison que lorsque j'évoque le plaisir intense que provoque en moi une tarte au citron, à la fois sucrée et acidulée, je ne peux qu'en parler vaguement. Par analogie avec le temps chez saint-Augustin, je

sais tout le plaisir éprouvé de la tarte, mais si l'on me demande aussitôt de le décrire, j'en suis incapable. On atteint ici les limites de l'IA... Il n'y a que l'écriture personnelle, l'expérience du poids des mots, pour traduire et exprimer, si tant est que ce soit possible, le vécu humain.

POURQUOI S'ADAPTER?

Il n'y a pas si longtemps, en mars, dans article du journal *Le Monde*, je lisais que le premier ministre français, François Bayrou, souhaite amorcer «une reconquête de l'écrit à l'école». J'avoue être très impatient de lire la suite. L'IA est partout. Impossible de revenir en arrière. Si bien que, pour la jeunesse, cela pourrait être un véritable drame, une catastrophe. Entre la crainte d'une autorité des savoirs (laquelle?) et la fuite en avant par une IA impénétrable, pas simple d'y voir clair. Quelques jours plus tard, un reportage sur France 2 expliquait que l'IA permet désormais de traduire nos pensées (ce qui était déjà possible pour Stephen Hawkins atteint du syndrome de Lou Gehrig).

Supposons que des récepteurs neuronaux puissent traduire ce que nous ressentons vraiment, serions-nous encore humains? Vous devinez ma pensée : il y a tant de vérités farfelues en ce monde et l'IA en est une. Impossible de traduire les sentiments et les émotions, même avec des capteurs neuronaux... Des décisions de justice sont rendues grâce à l'IA, les banques peuvent y recourir pour une demande de prêt personnel, le domaine de la santé va pouvoir améliorer nos conditions de vie, etc. Mais en matière d'expression de soi, il n'y a que l'écriture personnelle, activité au cours de laquelle notre corps est en parfaite adéquation avec l'esprit au service de la réflexion.

L'IA ne saurait se substituer à ce pouvoir magique. C'est sans doute l'instrument le plus puissant dont nous disposons pour résister aux obscurantistes et aux fabricants de réalités parallèles. L'union du corps et de l'esprit que synthétise le moment d'écriture offre un espace de résistance face à une IA impersonnelle susceptible de se mettre au service d'un leader **charismatique** et dévoré d'ambition. Le réalisme impose en effet de reconnaître que nous sommes entrés dans une ère où le pouvoir est devenu l'unique réalité et l'information une arme.

Or, l'écrivain, le penseur, le chercheur savent que l'information n'est jamais la matière première de la vérité, ni seulement une arme. Si nous voulons exercer une maîtrise de l'IA, nous ne devons pas nous contenter simplement de discours rassurants et naïfs. L'IA ne peut se limiter à la question de savoir comment rédiger un travail, préparer ses enseignements, organiser un conseil de classe, ni d'ailleurs à ses conséquences environnementales.

ÉCRIRE, PENSER, RÉSISTER...

Les enjeux suscités par l'IA sont énormes. Pour parler comme Arendt dans *Condition de l'homme moderne* (1958), «c'est une question politique primordiale que l'on ne peut (...) abandonner aux professionnels». Bien que la tarte au citron, le tendre souvenir de maman et les hivers en forêt soient des expériences entièrement différentes, elles demeurent pourtant similaires. C'est le travail de la pensée que d'opérer des distinctions, des nuances, des ressemblances, des associations. L'IA ne dispose pas de la faculté d'imaginer, encore moins du pouvoir d'écrire à notre place.

«
SANS CRITIQUER INJUSTEMENT, L'ÉCHEC DE L'IA, SI ÉCHEC IL Y A EN BOUT DE LIGNE, POURRAIT SONNER LE GLAS DES ESPOIRS DE NOTRE JEUNESSE, DE PLUS EN PLUS VICTIME DE L'IGNORANCE ET DES FAUSSES NOUVELLES.»

*** GLOSSAIRE**
CHARISMATIQUE
Qui est doté d'une autorité irrésistible, presque inné

Étienne Haché
est philosophe et professeur de Lettres / Philosophie.

ÉTIENNE HACHÉ
CHRONIQUEUR

Aucun pouvoir tutélaire, aucun chef autoritaire, aucune IA au potentiel totalitaire ne saurait contrôler ce pouvoir humain. L'esprit humain se tient dans une brèche, à mi-chemin entre un passé qu'on dit révolu et un futur incertain. Plus que jamais auparavant, nous devons penser dans cette brèche, sans béquilles ou prothèses de substitution.

La situation dans laquelle se tient l'esprit humain en 2025 est loin d'être confortable. L'analogie du penseur avec le soldat est pertinente. Nous sommes en temps de guerre intellectuelle. Chacun de nous doit tenir fermement la position qu'il occupe. L'expérience des soldats ukrainiens montre que c'est le seul moyen de préserver son honneur et sa dignité. Or, comme la brèche devient de plus en plus béante, le danger peut surgir à tout instant. L'époque actuelle ne laisse en effet aucun répit.

Est-ce vraiment à ce combat spirituel que réfère François Bayrou, agrégé de lettres, lorsqu'il évoque une «reconquête de l'écrit»? J'en doute. Même si la ministre de l'Éducation, une technicienne, l'en empêcherait peut-être, elle qui affirme ne pas connaître grand-chose à l'éducation. Confrontés que nous sommes à cette destinée qu'est l'IA, il n'y a pourtant qu'un seul parti pris vital digne du pouvoir humain et humainement compréhensible, c'est le choix d'Achille : être courageux.

Pour nous, êtres de raison et de sentiments, c'est par l'écriture que nous menons le combat, avec l'espoir d'extraire l'ennemi des tranchées et de lui arracher la victoire. Ce qui est en jeu à travers le pouvoir croissant de l'IA, c'est notre liberté : liberté d'écrire, de ressentir, d'imaginer, de concevoir. Cette liberté, qui n'a aucun prix, est une expérience du temps vécu et éprouvé, pour parler Henri Bergson. Si l'IA contribue bel et bien à une «grande démission de l'intellect» (Laurent Alexandre dans *Le Figaro*, 30 mars 2025), elle nous prive également de sensibilité, ce qui est tout aussi inquiétant. ▲

«
SUPPOSONS QUE DES RÉCEPTEURS NEURONAUX PUISSENT TRADUIRE CE QUE NOUS RESSENTONS VRAIMENT, SERIONS-NOUS ENCORE HUMAINS? VOUS DEVINEZ MA PENSÉE : IL Y A TANT DE VÉRITÉS FARFELUES EN CE MONDE ET L'IA EN EST UNE. IMPOSSIBLE DE TRADUIRE LES SENTIMENTS ET LES ÉMOTIONS, MÊME AVEC DES CAPTEURS NEURONAUX...»

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



Points saillants

Points saillants de la rencontre du CA provincial de l'ACFA des 5 et 8 mars 2025

Chers/chères membres de la francophonie albertaine,

L'ACFA tient à vous partager les points saillants de la dernière rencontre du CA provincial de l'ACFA. Ceux-ci sont disponibles sur notre page Web au lien suivant :

acfa.ab.ca/acfa/points-saillants/

 **ACFA**

SECRÉTARIAT PROVINCIAL DE L'ACFA

La Cité francophone
8627 rue Marie-Jane-Gaboury
Pavillon B, Bureau 303
Edmonton, Alberta T6C 3N1

Télex 780-456-1680
acfa@acfa.ab.ca
www.acfa.ab.ca