

l'aurore boréale

LE JOURNAL FRANCOPHONE DU YUKON

LE MARDI 31 MARS 2020 | VOLUME 37 | NUMÉRO 7



Peter Von Gaza

Une nouvelle murale tout en couleur signée par Nathalie Parenteau réjouit les personnes résidentes du Centre Whistle Bend, le nouvel établissement yukonnais de soins prolongés. L'artiste (à g.) a collaboré avec Chris Almstrom (à dr.) pour l'installation de cette immense oeuvre qui se déploie sur 335 pieds carrés. 13

PAGE 2



Archives AB

Valérie Royle, nouvelle sous-ministre des services en français

Marie Mounier - IJL

PAGE 12



Manon Desforges

Coup d'œil : spécial distanciation sociale au Yukon

Maryne Dumaine

À DÉCOUVRIR

- Sécurité linguistique : la FJCF propose un plan** 8
- Bannir la thérapie de conversion 4
- Familles sans frontières 9
- Concilier travail et famille à la maison15
- Personnes âgées : briser l'isolement16
- Jardinage : penser aux semis 23
- Sport : solidaires dans l'isolement 24

Une nouvelle sous-ministre de la Direction des services en français

Le 5 mars 2020, Valerie Royle est entrée en fonction à titre de nouvelle sous-ministre de la Direction des services en français (DSF) du Yukon. Elle remplace Pamela Muir auprès du ministre John Streicker et s'investira, à l'aide de son équipe, dans un accès à l'information en temps réel pour les francophones du territoire.

Marie Mounier

Si Valerie Royle a posé sa candidature pour le poste de sous-ministre de la DSF, c'est principalement pour permettre à la culture francophone et à la langue française d'affirmer leur importance au Yukon, troisième juridiction la plus bilingue au Canada.

Depuis le début de son mandat, sa priorité est de « mettre en place une nouvelle stratégie et une nouvelle structure départementale afin d'offrir de meilleurs services à la communauté francophone; de s'assurer par exemple qu'un plus grand nombre d'employés bilingues œuvrent au sein des organismes gouvernementaux

[...] C'est sur quoi nous travaillons avec les autres départements afin que la Loi sur les langues officielles soit respectée », explique Valerie Royle.

De nombreux projets pour la francophonie en 2020

À partir du 1^{er} avril, deux membres de la DSF prendront en charge pour un an la coordination de la Conférence ministérielle sur la francophonie canadienne (CMFC). Il s'agit d'un organisme intergouvernemental fondé en 1994 et qui regroupe les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables de la francophonie canadienne.

L'objectif de la CMFC, qui se déroule annuellement, est de développer la francophonie à travers l'ensemble du Canada. La DSF du Yukon y voit une occasion de s'investir davantage dans le déploiement de la francophonie dans le territoire et au niveau national.

De plus, les gouvernements du Québec et du Yukon ont décidé d'investir chacun 25 000 \$ de plus dans le Programme de coopération intergouvernementale pour 2020-2021, haussant le budget total à 100 000 \$. Cela permettra de financer davantage de projets et activités francophones, alors que le programme a été très populaire en 2019.

Et si pour l'instant la pandémie de la COVID-19 semble mettre

un frein à l'utilisation des fonds du programme, la sous-ministre Valerie Royle assure que « c'est un budget qui pourra permettre aux francophones de se remettre de la situation actuelle, de s'épanouir de nouveau quand ce sera possible ».

La DSF fait face au coronavirus

Cependant, c'est pour l'instant au jour le jour que la DSF évolue. « Il est primordial pour nous que l'information soit disponible en temps réel pour les francophones », souligne Valerie Royle.

Si les employés des services en français fonctionnent maintenant en télétravail pour assurer leur sécurité, la sous-ministre

affirme que « tous les moyens nécessaires ont été mis en place afin d'assurer la productivité ». Pour la nouvelle sous-ministre, aucun francophone ne doit se sentir mis à l'écart face à l'évolution rapide de la COVID-19.

« Nous nous assurons que le système de santé est prêt à offrir les services de traduction nécessaires, puisqu'il est vital de pouvoir s'exprimer dans sa langue natale dans de telles situations. Nous avons la situation bien en main avec André Bourcier [le directeur des services en français] », conclut-elle.

*Initiative de journalisme local
APF – Territoires*

Une formation linguistique pour les membres du personnel professionnel de la santé qui désirent offrir des services en français selon une formule reconnue comme meilleure pratique par Santé Canada. La formation continue : un bon pas, vers l'offre active en santé, au Yukon!

EN RAISON DES MESURES SANITAIRES EN PLACE, LES SÉANCES SONT PRÉSENTEMENT OFFERTES PAR VISIOCONFÉRENCE SEULEMENT.

- Formule 1 à 1 avec une tutrice
- Plan de formation personnalisé
- Aucun test de classement requis
- Horaire flexible et fréquence selon vos besoins
- Possibilité de débiter ou de terminer en tout temps
- Offert le jour/soir et sur semaine/en fin de semaine
- Tutrice présente localement et formée en santé

GRATUIT

**CAFÉ
DE PARIS**

Renseignements : pcsadjointe@francosante.org

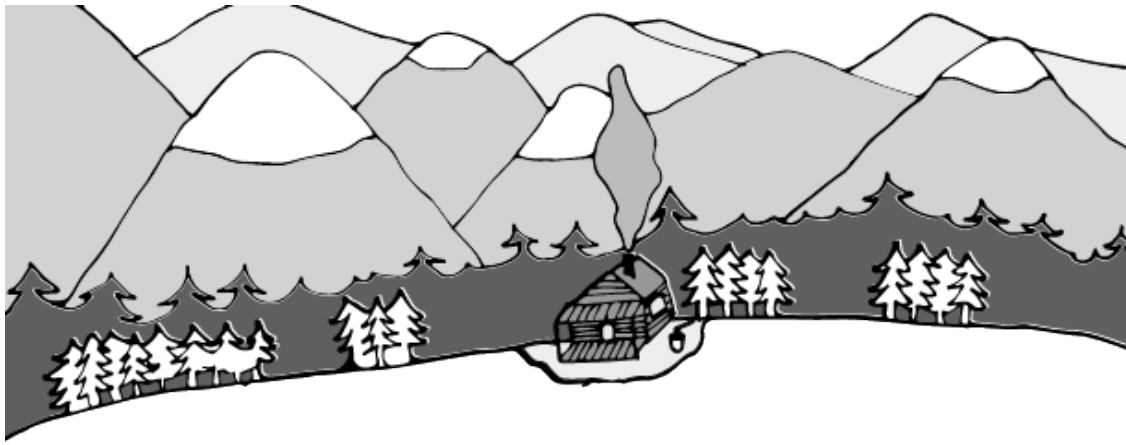


Santé
Canada Health
Canada



Partenariat
communauté
en santé





Pause

Surprise! Pas de papier cette semaine. Les arbres pourront relaxer un peu et cette fois ce n'est pas une blague du 1^{er} avril. Comme plusieurs, *l'Aurore boréale* appuie sur le bouton « pause ». Mais seulement en ce qui concerne l'impression. Comme tout le monde, on va passer en mode « écran seulement ». On regarde comment ça se présente, puis on avisera pour la suite.

On en avait vu de toutes sortes jusqu'à présent. Mais là, à l'inquiétude s'accompagne le plus dur fardeau qui puisse être imposé à la société : l'isolement. Dégoulinage d'arcs-en-ciel, ouverture des frontières entre vie de famille et monde professionnel, réunions virtuelles... Et cette petite comptine qui traîne sur les médias sociaux : « Au début, il y avait un virus qui a mangé une chauve-souris. Tout le monde a cru avoir peur alors il n'y avait plus de papier toilette. Ensuite, on n'allait plus à l'école. » J'y ajouterais même : et après, maman faisait ses réunions en pyjama!

Comment retrouver le monde réel dans tout ce chaos?

Comment se recentrer sur le concret? Sur ce qui existe présentement pour chacun et chacune d'entre nous. L'anxiété monte. Partout. Autour de nous, en nous, à côté de nous...

Pause!

Un des remèdes qui mérite d'être considérés, au point même que le D^r Brendan Hanley lui-même l'a mentionné le 25 mars dernier : la pleine conscience. Recentrons-nous.

Pratiquer la pleine conscience est une méthode éprouvée par la science pour réduire les cas d'anxiété (notamment dans le [Journal of the American Medical Association](#)). Il s'agit de recentrer notre attention sur la vie telle que nos cinq sens la perçoivent. Maintenant. Ici. Cet air qui entre dans vos narines ou votre gorge. Sentez-le. Cette odeur. Cette lumière. Ce rire qui résonne. Focalisez. Saisissez l'instant présent. Sans le ralentir, sans l'ac-

célébrer, sans l'inventer ni le forcer. Sans jugement non plus, dans la simple observation des sens. La réalité, c'est cela. Regarder le réel, ça fait du bien.

Pour moi, cette pause quotidienne, c'est un phare dans la tempête.

Sortons dehors. Saisissons le présent dans un coucher de soleil. Dans une balade en ski. Saisissons le présent dans ces conversations banales que nous avons avec les personnes qui comptent le plus pour nous, dans la lecture d'une histoire, dans une partie de scrabble...

Peser sur pause, c'est aussi une bonne occasion pour couper un peu le cordon qui nous lie aux médias sociaux (dit-elle, après avoir décidé de passer au numérique uniquement...) Mais tout de même, oui, je maintiens mon point. Dans cette édition de *l'Aurore boréale*, on essaie de vous informer sur d'autres sujets. Le journal qui parle d'autres choses. « Faites une pause de Covid ». Ça aussi le D^r Hanley l'a dit lors de la conférence de presse du 25 mars!

De toute façon, avec un journal bimensuel, ce n'est pas ici que vous obtiendrez l'information d'urgence. Le seul message sur lequel on insiste : lavez-vous les mains. Pour le reste, on va redoubler d'efforts pour vous fournir de l'information vérifiée et professionnelle, comme toujours, bien sûr. Mais au-delà de cela, ce que *l'Aurore boréale* vous propose, c'est surtout de faire une pause. Une occasion de se recentrer sur le beau. Non pas pour se dire que tout va bien, mais simplement pour voir que la réalité comprend plus que des contraintes. Qu'il y a du beau dans le décor. Non, tout ne va pas bien, le monde entier est en état de choc. Mais on est au Yukon, et nous faisons partie d'une communauté accueillante. C'est déjà positif, non?

Recentrons-nous sur le présent. Sur ce qui rayonne. Faisons tout simplement une pause. Le reste aura bien le temps de nous rattraper...

l'aurore boréale

302, rue Strickland, Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1
867 668-2663 | Télécopieur : 867 667-3511
auroreboreale.ca

ABONNEMENT

26,25 \$	Par chèque	Visa/Master Card
par année format papier* ou PDF.	L'Aurore boréale 302, rue Strickland Whitehorse, Yukon Y1A 2K1	867 668-2663 poste 500
*150 \$ à l'étranger pour la version papier. 1,05 \$ l'unité au Yukon		

Le journal est publié toutes les deux semaines, sauf en juillet, mois de relâche. Son tirage est de 2000 exemplaires et sa circulation se chiffre à 1950 exemplaires.

Les textes publiés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

L'Aurore boréale est membre de l'Association de la presse francophone (APF) et est représenté par l'agence publicitaire Lignes Agates : 1 866 411-7486

L'Aurore boréale est sociétaire de l'organisme de charité Donatien-Frémont qui encourage les jeunes à étudier en français dans le domaine des communications.

Le journal est publié par l'Association franco-yukonnaise, à Whitehorse, au Yukon.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Avec respect, nous tenons à reconnaître que nous travaillons et publions ce journal sur le territoire traditionnel de la Première nation des Kwanlin Dün et du conseil des Ta'an Kwäch'än.

L'ÉQUIPE



Maryne Dumaine
Directrice et rédactrice en chef
867 668-2663, poste 510
dir@auroreboreale.ca



Marie-Claude Nault
Gestionnaire publicité,
infographie et distribution
867 333-2931
pub@auroreboreale.ca



Julien Latraverse
Journaliste
867 668-2663, poste 855
journalisme@auroreboreale.ca

Correspondants :

Yves Lafond, Claude Gosselin

Révision des textes et correction d'épreuves :

Françoise La Roche

Distribution :

Guillaume Riocreux

Dessinateur :

Steve Rohard

Conception de la maquette du journal :

Patric Chaussé



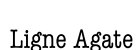
l'aurore boréale
LE JOURNAL FRANCOPHONE DU YUKON

Vous connaissez quelqu'un qui aimerait recevoir le journal en version PDF?

Contactez-nous, nous le partageons gratuitement en ce moment.

dir@auroreboreale.ca
ou 867 668-2663, poste 510

Merci à



Nouvelles possibilités de soins médicaux virtuels offertes aux Yukonnais

Gouvernement du Yukon

Ces derniers jours, le gouvernement du Yukon et l'Ordre des médecins du Yukon (qui représente les médecins du territoire) ont travaillé en collaboration pour offrir de nouvelles possibilités de soins médicaux virtuels. Dorénavant, les consultations médicales habituelles de tous les Yukonnais peuvent se faire par téléphone ou de façon virtuelle, au moyen de la plateforme doxy.me. Cette mesure adoptée en réponse

à la COVID 19 vise à soutenir les Yukonnais tout en favorisant l'éloignement social.

Les Yukonnais trouveront le lien menant aux soins médicaux virtuels offerts par leur médecin au yukon.ca/fr/covid-19. S'ils préfèrent, ou en cas d'interruption de la connexion Internet, les patients peuvent aussi communiquer avec leur médecin par téléphone. Ainsi, pendant que le territoire gère la situation due à la COVID-19, les Yukonnais pourront continuer de recevoir leurs soins habituels avec

un minimum de perturbation.

Les patients devront prendre rendez-vous comme ils le font habituellement et déterminer avec le cabinet de leur médecin quelle est la formule qui répond le mieux à leurs besoins.

« Tout en respectant l'éloignement social et en cherchant à prévenir la propagation de la COVID-19, il est important que les Yukonnais continuent à recevoir les soins dont ils ont besoin. Nous remercions tous nos médecins dévoués et compatissants



© Pixabay

qui se sont engagés à offrir aux Yukonnais les soins médicaux qu'il leur faut. Ce nouvel outil contribuera à garantir la sécurité et la

santé des patients, des médecins et du personnel médical », a déclaré M^{me} Pauline Frost, ministre de la Santé et des Affaires sociales. ■

Les Yukonnais atteints du diabète de type 1 recevront un soutien continu

Gouvernement du Yukon

Les jeunes Yukonnais atteints du diabète de type 1 continueront de recevoir l'aide du gouvernement. À compter du 1^{er} avril, les résidents du Yukon âgés de 2 à 18 ans qui souffrent de cette maladie recevront une aide continue pour se procurer

des glucomètres.

Cette décision a été prise à la suite de la mise sur pied, en 2018, d'un programme pilote s'adressant aux Yukonnais atteints du diabète de type 1 ayant jusqu'à 25 ans. Le programme a permis aux participants d'obtenir des glucomètres subventionnés pendant deux ans. Ces personnes

ont déclaré que ce programme les avait aidées à mieux gérer leur maladie, à améliorer leur qualité de vie et à réduire leurs dépenses.

Les Yukonnais de 19 à 25 ans qui ont participé au programme pilote continueront de bénéficier de glucomètres subventionnés jusqu'à ce qu'un programme pour adultes soit mis sur pied. Un programme pour les personnes de plus de 18 ans qui souffrent du diabète de type 1 est en

cours d'élaboration.

« Nous sommes conscients des difficultés auxquelles se heurtent quotidiennement les Yukonnais atteints du diabète de type 1 et leur famille. Le programme pilote nous a permis de comprendre comment mieux aider ces familles à mener une vie heureuse et saine », a déclaré Pauline Frost, ministre de la Santé et des Affaires sociales. « En subventionnant de manière

continue les glucomètres, nous aurons la certitude que les jeunes Yukonnais pourront gérer efficacement leur maladie. »

Pour les Yukonnais qui répondent aux critères d'admissibilité, l'achat des glucomètres sera intégralement pris en charge par la Direction des services de santé assurés. Homologués par Santé Canada, les glucomètres peuvent être utilisés par des personnes de plus de deux ans. ■

À la recherche d'un emploi?



Planifiez une rencontre à distance avec notre équipe!

Conseils personnalisés	Développement de carrière	Simulation d'entrevue
Information sur le marché du travail		Rédaction, révision et traduction de CV



867 668-2663, poste 223

emploi@afy.yk.ca

Merci à Yukon

Dépôt d'un projet de loi visant à interdire la thérapie de conversion

Communiqué du Gouvernement du Yukon

La ministre responsable de la Direction de la condition féminine, M^{me} Jeanie Dendys, a déposé en février dernier un projet de loi visant à interdire la thérapie de conversion au Yukon.

S'il était adopté, le projet de loi n° 9 interdirait la pratique de la thérapie de conversion sur les mineurs ou les adultes sous la responsabilité d'un tuteur. On entend par « thérapie de conversion » toute pratique, tout traitement ou tout service visant à modifier l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne.

Ce projet de loi établirait clairement que la thérapie de

conversion n'est pas un service assuré et introduirait des pénalités pour la pratique de la thérapie de conversion dans le territoire.

Le gouvernement du Yukon a mené une vaste consultation publique visant à accroître l'inclusion des lesbiennes, des gais, des bisexuels, des transgenres, des queers, des personnes bispirituelles, etc. (LGBTQ2S+) dans les lois, politiques, programmes et services gouvernementaux. Tout au long de cette démarche, les Yukonnais et Yukonaises ont affirmé avec conviction l'une de leurs priorités absolues : l'interdiction de la thérapie de conversion. Cette proposition est l'un des points du plan d'action LGBTQ2S+ en cours d'élaboration

par le gouvernement à la lumière de la consultation de la communauté concernée au Yukon.

Le gouvernement du Canada a déposé un projet de loi le 8 mars 2020 pour modifier le Code criminel en vue d'interdire et de criminaliser la thérapie de conversion. Il n'existe aucun cas de thérapie de conversion documenté au Yukon.

En date du 19 mars, le projet de loi a franchi l'étape de la première lecture. Il demeure au feuillet jusqu'à la séance de l'automne 2020, qui devrait commencer le 1^{er} octobre 2020, puisque la séance de printemps de l'Assemblée législative a pris fin plus tôt, en raison de l'urgence de santé publique. ■

Des services à l'emploi adaptés à la réalité du moment

Les employés du service à l'emploi de l'AFY continueront d'offrir du soutien et des services en cette période d'instabilité.

Julien Latraverse

Les conseillers en emploi de l'Association franco-yukonnaise (AFY) continueront de proposer leur aide en télétravail, par l'entremise du courrier électronique, par ligne téléphonique ou même par visioconférence, malgré la fermeture du Centre de la francophonie.

« C'est un service qu'on offrait, qu'on offre encore, mais de façon adaptée », assure Édith Bélanger, directrice en développement économique à l'AFY. L'équipe en conseil à l'emploi possède plusieurs outils afin de répondre adéquatement à la réalité du client. « Par exemple, si son Internet est limité et un appel Skype est impossible, nous pouvons le joindre par téléphone », illustre M^{me} Bélanger.

Le soutien offert à l'AFY demeure nécessaire, même si la condition du marché du travail est instable. « Ce n'est pas le bon moment pour la recherche en emploi », reconnaît M^{me} Bélanger. Elle indique, par contre, qu'une « reprise » économique est à venir. « On ne sait pas quand elle va se produire, mais c'est une bonne période pour s'y préparer », conseille-t-elle néanmoins.

Se tenir prêt pour la reprise du marché du travail

En effet, pour éviter un « engorgement » des services à l'emploi lors de la reprise des activités, Édith Bélanger recommande déjà de penser à produire un CV ou une lettre de présentation. « Pour être prêt à la relance économique », insiste-t-elle. La directrice en développement économique prévoit une forte demande de la part du marché du travail lorsque ce moment arrivera. « Si tout le monde décide de faire son CV la veille de la reprise, on risque de devoir refuser certaines personnes », informe-t-elle. « C'est pour cette raison qu'on encourage les gens à prendre rendez-vous avec nous le plus tôt possible », avise Édith Bélanger.

Le support proposé par le secteur emploi de l'AFY ne cible pas uniquement les personnes en recherche d'emploi. Comme l'indique M^{me} Bélanger, le contexte du marché pourrait mener certains travailleurs mis à pied ou en chômage à se questionner sur les recours financiers offerts spécialement par

le gouvernement pour pallier la crise. « Notre équipe reste à l'affût de toutes les nouvelles mesures », expose M^{me} Bélanger. « On va pouvoir recommander et aiguiller les personnes vers les bonnes ressources », fait-elle valoir. Un

avis applicable également pour les entrepreneurs. Édith Bélanger réitère la présence de son service pour aider tout individu cherchant des conseils afin de naviguer à travers un flot d'information en constante évolution.

En plus de proposer ce type de service, la directrice en développement économique rappelle que l'équipe en conseil à l'emploi peut être jointe afin de préparer des entrevues et traduire en anglais des lettres de présentation ou des

curriculum vitae. Le plus important en cette période trouble, selon elle, est de tourner cette « situation en quelque chose de positif » et de profiter de cette pause pour se tenir prêt à l'embauche dès la relance du marché du travail. ■



L'industrie agricole locale est là pour VOUS!

Goûtez les saveurs du terroir et soutenez une culture alimentaire durable en appuyant les fermiers et les producteurs de votre région.



Consultez le **Guide des fermes du Yukon** en ligne en visitant **yukonag.ca/yukon-farm-guide**

Cherchez par produit, par lieu ou par nom de ferme.

En quelques clics, vous pourrez découvrir comment vous approvisionner en aliments frais et locaux et soutenir l'industrie agricole locale durant cette période critique!

Ensemble, soyons forts pour le Yukon!



Développement émotionnel de l'enfant

Kelly Tabuteau — PCS

Le 15 mars dernier, le Dr Jean Gervais a présenté une conférence fort appréciée sur l'anxiété des enfants dans le cadre d'une série de conférences sur le développement émotionnel des enfants, organisées par le Partenariat communauté en santé. Véritable mine d'or en matière d'humanisme et de référence, nous avons choisi de partager ici quelques éléments clés de la présentation ainsi que des liens vous permettant d'explorer le sujet à votre guise.

Ce qu'il faut savoir sur l'anxiété

L'anxiété est une réaction normale à la perception d'un danger ou à l'appréhension d'événements pénibles (déclencheur) que tout le monde, enfants comme adultes, ressent au cours de sa vie, et qui est préprogrammée pour aider à surmonter ces situations et à y réagir. Jusqu'à un certain point, elle a un rôle moteur qui stimule pour accomplir une action ou réaliser une performance. On parle alors d'anxiété saine. Le cerveau analyse une situation, reconnaît un risque et envoie au reste du corps des signaux propres à la manifestation de la maladie de l'inquiétude : sensation diffuse de malaise, de détresse, d'impression de danger, voire de peur, sans que cela dicte le comportement. Par contre, il arrive parfois que l'anxiété ait une emprise excessive sur certaines personnes (réaction démesurée face à une situation, sensation d'être paralysée, etc.), perturbant toutes fonctions



utiles. Elle devient un handicap, nuisant à la gestion du quotidien.

Quelques déclencheurs de l'anxiété

Sur le plan interne

Les pensées, les images, les peurs, les inquiétudes, le jugement sur soi, le perfectionnisme, le sentiment d'inutilité.

Sur le plan externe

Les nouveautés, les petits harcèlements quotidiens comme les attentes des parents, la surcharge d'activités ou les grands événements.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété est liée aux étapes de développement du cerveau et se manifeste par des peurs spécifiques en fonction de l'âge :

- de 6 à 18 mois : peur des étrangers;
- de 2 à 3 ans : peur des monstres, peur d'être séparé des parents;
- de 3 à 6 ans : peur du noir, peur de dormir seul;
- de 6 à 10 ans : peur des dangers physiques, peur de l'école;
- de 10 à 12 ans : inquiétudes au sujet des amitiés et de l'exclusion;
- adolescence : peur de l'identité, de l'intégration sociale, de l'intimité, de l'avenir.

Repérer les symptômes

Il apparaît important d'aider les jeunes à surmonter les difficultés inhérentes à leur défi d'anxiété puisqu'il s'accompagne souvent d'une grande détresse et d'enjeux relatifs à l'apprentissage ou au comportement, pouvant eux-mêmes mener à des difficultés de socialisation. Il peut être difficile de reconnaître des comportements anxieux chez l'enfant, car il est tout à fait normal pour lui d'éprouver de la peur, de la gêne ou de la tristesse.

La nature des symptômes de l'anxiété

- Émotifs : préoccupations permanentes, inquiétudes multiples, peur de la nouveauté, perte de contrôle, autosurveillance.
- Cognitifs : troubles d'attention ou de concentration, pensées alarmistes, doutes, obsessions, besoin d'être rassuré.
- Perturbations des fonctions exécutives : mémoire de travail, flexibilité-inhibition, planification, prise de décision.
- Physiques : troubles du sommeil, sudation, fatigue, tensions musculaires, agitation, vertige, nausée, bouche sèche, douleur dans la poitrine, sensation de suffocation, tremblements, picotements ou engourdissements des membres.
- Comportementaux : évitement, crise de panique, rituels, compulsions, crises, agressivité, irascibilité.

Stratégies de réduction

Des mesures simples permettent d'agir à titre de facteurs de protection et en voici quelques-unes :

- mettre en place d'une alimentation saine;
- pratiquer l'exercice physique : sport, technique de respiration, yoga des enfants;
- mettre en place un horaire de la journée pour contrer la difficulté à s'organiser, à prendre une décision qu'engendre l'anxiété;
- choisir de se concentrer sur des images ou des pensées positives;
- discuter de ses émotions.

Sports de plein air en famille

guide des 0-6 ans

Une brochure présentant des conseils pour pratiquer des sports de plein air, en toute sécurité, avec les tout-petits.

Pour obtenir une copie papier ou pdf :
pcsressources@francosante.org





Shutterstock

Discuter de ses émotions : la méthode des petits pas

- Identifier les déclencheurs d'anxiété avec l'enfant.
- Imaginer avec lui des petites étapes pour affronter la situation.
- Lui faire évaluer la difficulté de chaque petit pas et les mettre en ordre.
- Faire ensuite le plan des petits pas.
- Associez les pensées aidantes et les récompenses (renforcements) pour chaque petit pas.

Conseils pratiques pour les parents anxieux d'enfants anxieux

Le rôle des adultes est d'aider les plus jeunes à développer l'autocontrôle de leurs émotions. En tant que parents, cela peut représenter certains défis et l'action n'est pas dirigée uniquement vers l'enfant. Il faut aussi être en mesure de bien gérer ses propres émotions, car beaucoup d'enfants agissent par mimétismes : des parents stressés peuvent entraîner des enfants stressés.

Astuces pour les parents

- Savoir doser quand il est préférable de garder ses inquiétudes pour soi-même.
- Éviter l'étiquetage « anxiété ».
- Se protéger du stress.
- Ne pas minimiser la détresse.
- Accepter la sensibilité.
- Identifier les déclencheurs et les réduire (ex. : un horaire surchargé, des exigences démesurées, etc.).
- Sécuriser l'enfant dans ses choix.
- Identifier ses comportements automatiques et modifier sa façon de réagir, au besoin.
- Être patient.

Astuces avec les enfants

- Identifier les conduites d'évitement.
- Enseigner le lien : situations, pensées, émotions.
- Enseigner des stratégies de modification des émotions (ex. : relaxation, imagerie mentale, etc.).
- Organiser des routines sécurisantes et encourager les comportements courageux.
- Fixer de petits objectifs (plan des petits pas) et établir des repères précis pour l'évaluation des progrès.
- Réassurer : amener la discussion, écouter et conseiller.
- Prévoir du temps de qualité parents/enfants.
- Faire le bilan des points positifs de la journée avant d'aller au lit.
- Quand l'âge le permet : chercher des solutions avec eux, partager vos émotions, témoigner pour normaliser l'anxiété, tester la pensée : « Ton explication est-elle la seule possible? Que peut-il arriver de pire? Quelles sont les probabilités que cela se produise? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu peux faire pour changer la situation? »

Ressources gratuites aux parents

- *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* (avec des vidéos pour parents) enfant-encyclopedie.com
- La trousse *Gérer ses émotions* du PCS francosante.org
- Les vidéos *Calme et attentif comme une grenouille* meditations.arenas.fr/grenouille
- Fiches parents et école de Santé mentale en milieu scolaire Ontario smho-smso.ca/accueil



Le Guide de jouets santé

Vous désirez offrir une alternative aux jouets commerciaux pour votre famille?

Le Guide de jouets santé vous propose de fabriquer 37 jeux ou jouets personnalisables avec des matériaux sains.

De quoi passer du temps de qualité en famille!

Pour obtenir une copie papier ou pdf :

pcsressources@francosante.org

La FJCF dévoile un plan d'action exhaustif pour la sécurité linguistique

Après des années de travail, de consultations et de réflexions, la Fédération de la jeunesse canadienne-française (FJCF) présente une *Stratégie nationale pour la sécurité linguistique* (SNSL) exhaustive et musclée afin d'attaquer de plein fouet l'insécurité linguistique au sein des minorités francophones du pays.



La présidente de la FJCF, Sue Duguay.

Marc Poirier — Francopresse

Fruit d'un partenariat avec plusieurs organismes clés francophones pancanadiens et forte de ses 58 pages, la *Stratégie nationale pour la sécurité linguistique* fait le constat simple, mais sans équi-

voque, qu'« il est urgent d'agir ».

La présidente de la FJCF, Sue Duguay, en convient : c'est un plan ambitieux. « On ne parle pas ici d'un changement du jour au lendemain. C'est un travail à long terme. On souhaite un changement de mentalités. »

Éliminer le sentiment de culpabilité

L'état des lieux est connu. Partout dans la francophonie canadienne, des gens de tous âges se sentent jugés et critiqués en parlant une langue qu'ils considèrent la leur.

« L'insécurité provient d'un geste, d'une intervention, d'un commentaire, d'un contexte qui menace, blesse, intimide, humilie ou frustre quelqu'un par rapport à la langue ou sa façon de l'utiliser », peut-on lire dans le document. « C'est symptomatique d'un jugement, non seulement sur la langue, mais sur la culture et l'identité d'une personne qui s'exprime. »

Les auteurs veulent dès lors éliminer toute forme de culpabilité quant aux différents parlers francophones. « L'insécurité linguistique n'est pas simplement une question d'accents. Nous parlons plusieurs types de français au Canada et ces français canadiens ont évolué au fil des siècles selon les besoins et les réalités locales, souvent très différentes d'une région à l'autre du pays », relate encore le rapport.

Cette insécurité a de graves conséquences, sa manifestation ultime étant « le silence ». Le risque, avance la FJCF, est l'abandon individuel du français et en fin de compte la « chute libre » du nombre de locuteurs francophones dans les communautés hors Québec.

Cela mènerait ultimement à un amoindrissement de la demande pour des services en français, ce qui menacerait d'éroder progressivement des droits acquis.

Quatre grands domaines d'intervention

La SNSL se décline en quatre grands domaines d'intervention.

Éducation

La FJCF propose notamment d'améliorer l'accès des francophones aux services de petite enfance et à l'éducation postsecondaire, ainsi que d'intégrer des modules sur la sécurité linguistique aux programmes-cadres des réseaux scolaires francophones.

« Il est aussi essentiel que les salles de classe deviennent des espaces sécuritaires de prise de parole pour les apprenants et apprenantes. Les occasions de prise de parole doivent être plus

nombreuses, et les apprenants et apprenantes ne doivent plus se sentir continuellement jugés lorsqu'ils et elles emploient le français », peut-on lire dans le rapport.

Marché du travail

La Stratégie suggère de sensibiliser les entreprises aux retombées de l'offre active de leurs services en français, de les encourager à utiliser le français à l'interne et d'en maximiser l'usage auprès des clients et des partenaires. On souligne également l'importance d'encourager les individus à demander des services en français.

Culture et médias

La Stratégie appuie la demande que pilote actuellement la Fédération culturelle canadienne-française (FCCF) auprès du gouvernement fédéral, soit de mettre sur pied une véritable politique culturelle nationale et de créer un Observatoire national sur les arts qui documenterait la situation culturelle francophone au pays ainsi que ses impacts à l'étranger.

La FJCF souhaite aussi accroître le rayonnement des artistes, des organismes et des produits culturels de la francophonie canadienne ainsi que faciliter l'accès aux produits culturels.

Parmi les pistes d'actions dans ce secteur, on retrouve aussi la volonté d'assurer que les médias — incluant Radio-Canada — diffusent davantage de contenus de la francophonie canadienne, en ondes et sur le Web; des contenus allant des nouvelles aux documentaires en passant par la fiction, les variétés et l'animation. Pour ce faire, le financement doit être accru afin de permettre la création de contenus au sein de la francophonie canadienne.

Politiques publiques

La SNSL souligne le souhait que les deux grandes majorités du pays, soit les anglophones du Canada et les francophones du Québec, viennent appuyer cette démarche. Pour ce qui est du Québec, on vise un renouveau de collaboration entre la province et la francophonie canadienne, en œuvrant par exemple vers

une « concertation accrue entre toutes les instances francophones du pays ».

Mais là où la Stratégie voit grand, c'est à l'endroit du gouvernement fédéral. Celui-ci, suggère le document, doit « renforcer la promotion du français comme langue officielle » et « rallier ses homologues des paliers provinciaux, territoriaux et municipaux ainsi que ses partenaires communautaires autour d'une véritable stratégie de valorisation des langues officielles ».

Le fédéral doit aller plus loin, revendique la FJCF, et employer une « lentille francophone lors de la conception, de la mise en œuvre et de l'évaluation de ses programmes et politiques — tous secteurs confondus ».

Bref, l'objectif ici est que le fait français au Canada devienne une véritable priorité dans toutes les facettes du gouvernement, donc au sein de tous les ministères, agences et instances fédérales.

Pour mieux faire respecter la Loi sur les langues officielles, il est proposé que sa mise en œuvre soit confiée à une agence centrale du gouvernement.

La SNSL suggère également qu'Ottawa revoie le cadre législatif qui régit la Société Radio-Canada « afin de contraindre le diffuseur public à accorder une place d'honneur à la diversité culturelle, régionale et langagière de la francophonie canadienne sur ses ondes, notamment au réseau national ».

La Stratégie se veut ambitieuse et dépasse même la question de la sécurité linguistique pour englober la défense et la promotion de l'ensemble des communautés francophones du pays et de leurs droits.

« Le travail n'est pas fini. Le travail commence vraiment », souligne néanmoins Sue Duguay.

La FJCF fait de ce dossier l'une de ses grandes priorités, mais elle ne fera pas cavalier seul, précise encore la présidente. « Ce n'est pas un projet qui appartient à la FJCF. C'est une responsabilité individuelle et en même temps collective. C'est un projet de société. »

L'organisme fera donc appel aux différents joueurs de la francophonie ainsi qu'aux communautés anglophones pour que tous agissent de concert dans le but d'assurer la mise en œuvre de la SNSL.

PROGRAMMATION 2020-2021

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE FRANÇAIS LANGUE PREMIÈRE

PRÉSENTATION EN LIGNE
MERCREDI 8 AVRIL
18 H 30

DÉTAILS À VENIR

INSCRIPTIONS REQUISES À :

Daniel.Blais@gov.yk.ca



Familles sans frontière : accueillir des ados pour un an

Tout quitter en plein cœur de l'adolescence pour vivre une année complète en sol yukonnais est le pari risqué de Rebecca Colle et Myrtille Charret, mais aussi celui de leur famille d'hébergement.

Julien Latraverse

Ouvrir les portes de son foyer et de son intimité est le cadeau unique proposé par les familles d'hébergement de Marie-Stéphanie Gasse et Rob Horne ainsi que de Stella Patera et Pierre Marchand à deux adolescentes européennes pour leur permettre de vivre une année en sol yukonnais.

Bien que leurs projets ne soient aucunement reliés, les parcours sont similaires. D'un bout à l'autre de la planète, les familles biologiques et d'hébergement ont travaillé en étroite collaboration afin d'assurer l'arrivée des jeunes filles en août dernier. Les démarches pour acquérir les visas et l'inscription à l'école ont été entreprises de manière personnelle, et ce, sans l'entremise de programmes particuliers.

Par exemple, pour assurer le succès de cette entreprise, Marie-Stéphanie Gasse a dû entreprendre des mesures afin d'être reconnue comme tutrice légale. « C'est un peu bizarre quand on y pense », souligne-t-elle le sourire en coin. « Mais c'était nécessaire pour inscrire Myrtille à F.-H.-Collins ou pour les assurances », fait-elle valoir.

Une tâche parsemée de petites embûches administratives, mais nécessaires. Myrtille Charret se remémore les multiples va-et-vient de son père pour décrocher son visa et ainsi permettre son inscription à l'année scolaire. « Mon premier visa a été refusé », commente-t-elle pour démontrer les efforts reliés à cette épopée.

Un coup de tête

Comme le raconte la famille Gasse-Horne, la décision d'accueillir Myrtille au sein de leur foyer s'explique presque par un coup de foudre. Une simple rencontre née du service de canapé d'hôte (*Couch surfing*) chez les parents biologiques de Myrtille, à Bourg Saint-Maurice près des Alpes en France, a mené à un voyage entre les deux familles en Écosse, puis à l'arrivée de Myrtille chez eux au Yukon un an plus tard. « C'était une vraie connexion, c'est particulier de savoir que cette aventure est née du hasard », affirme Rob Horne, désormais tuteur de l'adolescente de 15 ans. Enivrés par la folie de cette initiative, Rob Horne et Marie-Stéphanie Gasse admettent avoir accepté la demande de Myrtille sans avoir pensé aux implications de celles-ci. « On ne s'est même



Myrtille (au centre) accompagnée de sa famille biologique, à gauche, et d'hébergement, à droite.



Photo de famille Patera-Marchand avec Rebecca Colle lors d'une sortie en randonnée.

pas posé la question, on a dit oui tout de suite », se souvient M^{me} Gasse.

L'hébergement de Rebecca Colle provient également de l'amitié. « Ma mère d'hébergement [Stella] est la meilleure amie de ma tante », indique l'Italienne. L'occasion de venir vivre un an au Canada est arrivée « spontanément, à travers une discussion lors d'une réunion de famille ». Tout s'est ensuite mis en branle un an après pour planifier l'arrivée de Rebecca au pays de l'unifolié.

La confiance avant tout

Pour arriver à un tel niveau de

confiance et assurer son rôle de tutrice légale adéquatement pour la famille biologique, Marie-Stéphanie Gasse rappelle l'importance de préserver les valeurs familiales des parents biologiques. « On a fait un appel Skype pour en discuter [...] par exemple, pour savoir comment agir avec la discipline, la drogue ou les *chums* », illustre-t-elle. Bien entendu, les deux familles partagent implicitement la même idéologie éducative, malgré une période d'adaptation. « J'ai dû m'habituer à leur façon de vivre », convient Myrtille Charret. « Mais ils [Marie-Stéphanie Gasse et Rob Horne] ont un style de vie très semblable à celui de mes parents »,

confirme la Française de 15 ans.

L'apport de leur famille d'accueil dans leur processus d'intégration au mode de vie yukonnais est crucial selon les adolescentes. « On fait beaucoup d'activités, comme des sorties ou des randonnées », expose Rebecca Colle. « C'est très important pour eux de passer du temps de qualité en famille », fait-elle remarquer. Ce constat l'a même incitée à reconsidérer la relation qu'elle entretient avec sa famille en Italie. « Je leur en ai déjà parlé. C'est une chose que je veux ramener avec moi à la maison », insiste-t-elle.

Pour Myrtille Charret, l'incorporation à la cellule familiale des Horne-Gasse s'est faite « de

manière organique », commente Marie-Stéphanie Gasse. « C'est ma fille, sans être ma fille [...] quand on partage une relation comme ça, ça nous fait réfléchir sur notre façon d'être en tant que parent », indique-t-elle. Selon M^{me} Gasse, la complicité entre la famille de Myrtille et la sienne a rendu cette harmonie possible. « Ils ont la même façon d'entrevoir la vie que nous », ajoute celle-ci.

« L'investissement en vaut la peine »

Rejoindre ce nouveau noyau ne s'est pourtant pas fait sans accroche, reconnaissent toutes deux les jeunes filles. Celles-ci admettent avoir vécu une certaine période d'acclimatation dans leur rôle de grande sœur « adoptive ». « Je ne savais pas que les jeunes avaient autant d'énergie! », commente en riant Rebecca Colle en lien avec sa nouvelle cohabitation avec deux jeunes enfants. Certes, elle reconnaît avoir eu quelques difficultés au début, mais tout comme Myrtille Charret, leur arrivée apporte une nouvelle énergie à la maisonnée. Marie-Stéphanie Gasse observe les impacts de ce phénomène auprès de son fils River-Gabriel, âgé de douze ans. « C'est un enfant unique [...], mais ils partagent une relation proche », avance-t-elle. « Quand elle n'est pas à la maison, il a hâte qu'elle arrive et nous aussi », soutient M^{me} Gasse.

Rob Horne rappelle « l'immense confiance placée envers notre famille, par la nature même de cette expérience » pour rendre cette entreprise possible. Certes, les embûches reliées à l'accueil et l'hébergement existent, mais Marie-Stéphanie Gasse assure que « l'investissement en vaut la peine » pour tous les partis confondus.

En dépit de la « courte » durée du séjour de Myrtille dans leur maisonnée, Rob Horne confirme qu'avoir partagé son quotidien avec la jeune fille a sans aucun doute créé des liens dépassant le cadre de simple tuteur ou « d'ami de la famille ». « Un monde nous sépare, mais nous allons toujours partager une relation unique entre nous », expose-t-il avec certitude.

À quelques mois de la fin de leur récit yukonnais, Myrtille Charret et Rebecca Colle constatent déjà les bienfaits de ce séjour. Chacune dénote des leçons uniques qui leur seront utiles pour toute la vie. ■

LE JOURNAL

LE JOURNAL DES JEUNES DE L'ÉCOLE ÉMILIE-TREMBLAY ET DE L'ACADÉMIE PARHÉLIE

Mardi 31 mars 2020



Au début du mois de mars, les élèves du secondaire ont eu la chance de participer à plusieurs sorties éducatives dont le ski alpin et le traîneau à chiens. Une belle façon d'apprendre au grand air!



Les élèves du secondaire ont suivi des ateliers sur la criminologie. Ils ont pu jouer un rôle dans un procès fictif, devant l'œil expert d'invités spéciaux : Madame la juge Campbell, Maître Larochelle et Maître Gouaillier.



Pour célébrer la dernière journée de classe avant la relâche, les élèves du primaire ont organisé un carnaval d'hiver avec de nombreuses activités, comme des glissades et une dégustation de tire d'érable!



Dans le cadre du programme Vice-Versa, un groupe d'élèves du primaire a participé à des ateliers de cuisine avec le chef Robert (chef au Gold Pan Saloon). Lors de la foire alimentaire *J'alimente ma francophonie*, le 12 mars dernier, nos apprentis chefs ont offert une dégustation de leurs plats à la communauté. Un délice pour nos papilles gustatives!

Des nouvelles du Réseau Santé en français

Le mois d'avril annonce le retour du beau temps et l'envie de se secouer les puces nous prend. Nous avons donc hâte d'être les premiers à rapporter à la maison une gerbe de chatons ou de croquer sur son cellulaire les premiers crocus... On n'a qu'à faire une recherche en ligne de chansons sur le printemps pour se rendre compte que d'un bout à l'autre de la planète, l'arrivée du printemps suscite de forts sentiments de tendresse mêlés... d'impatience!

Tout le monde a hâte de pousser son petit hymne de Piché (*Heureux d'un printemps*) à Cœur de pirate (*Printemps*), en passant par Brel (*Au printemps*), et Leloup

(*Printemps-été*), sans oublier l'incontournable «*P'tit printemps tout vert tout vert*» de Passe-Partout. Il s'en vient, il se fait attendre, on sera là pour l'accueillir avec ses rayons chauds et ses promesses de liberté. Cette année, on va se réjouir plus que jamais du retour des oiseaux, libres d'aller là où ils veulent, eux. Et quand ils pousseront leurs premiers chants, on sera là pour les entendre. Pour entendre et voir la nature se réveiller sous nos yeux. Notre pause forcée aura peut-être ça de bénéfique, de nous connecter un peu plus avec le rythme des saisons. D'ici là, rien n'empêche de ressortir son répertoire de chants nous aussi. Qui sait? Ça le fera peut-être venir plus vite! ■



Shutterstock

Le PCS en télétravail

Service d'interprétation-accompagnement pour les questions de santé

Du lundi au vendredi, en visioconférence ou par téléphone. Gratuit, sur rendez-vous. Pour prendre rendez-vous : 867 668-2663, poste 810

Café de Paris (formation linguistique en français pour le personnel professionnel de la santé)

Horaire flexible, gratuit. Pour prendre rendez-vous avec un tuteur ou une tutrice : 867 668-2663, poste 810

Centre de ressources en santé

Le centre est fermé pour le moment. Pour des informations sur la situation de la COVID-19 au Yukon, veuillez vous référer au site officiel (bilingue) : yukon.ca/fr/covid-19.

Consultez la page Facebook du Partenariat communauté en santé pour connaître toute la programmation des prochaines semaines. Nous avons adapté notre offre de service en ligne pour assurer que vous puissiez accéder à du contenu local, en français, de votre maison.

Envie d'en savoir plus? Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à notre nouvelle Infolettre santé : pcsadjointe@francosante.org

Nous avons à cœur de poursuivre notre travail avec nos partenaires pour assurer votre accès aux services de santé en français.

Renseignements : pcsyukon@francosante.org ou 668-2663, poste 800



SÉRIE SANTÉ À TOUT ÂGE



INITIATION AUX JARDINS ET SEMIS

14 AVRIL
(téléphone/visioconférence)
18 h

MUSIQUE ET MÉMOIRE

5 MAI
(téléphone/visioconférence)
18 h

LECTURE D'ÉTÉ ET BIBLIOTHÈQUE MOBILE

2 JUIN
(téléphone/visioconférence)
18 h

Merci!

Le PCS tient à remercier les conférenciers, les conférencières et l'auditoire de la série de conférences sur le développement émotionnel de l'enfant qui s'est déroulée les 14 et 15 mars derniers. Sans le savoir, ces conférences sont tombées à point!

Vous trouverez d'ailleurs à travers les pages de publiereportage santé en pages 6, 7, 16, 20, 21 et 22, des outils tirés de ces présentations afin de vous outiller dans l'accompagnement et le sain développement de vos enfants.

COUP D'OEIL 12

Le gouvernement recommande l'éloignement social. Au Yukon, c'est presque déjà un mode de vie pour certains, pour d'autres, ça demande un peu d'organisation. Voici un coup d'œil spécialement dédié aux beaux moments de la distanciation sociale au sein de la communauté. **Envoyez-nous des photos ou des textes au sujet de vos propres beaux moments afin de semer un vent d'optimisme dans cette aventure collective.** #bienveillancevirale



Johanna Goossens

Johanna Goossens a eu la chance d'observer cette aurore boréale depuis le confort de sa maison.



Rob Horne

Les deux familles (biologiques et accueil) de Myrtille Charret ont profité des consignes d'isolement pour faire une pause au lac Mayo, sur la ligne de trappe d'un de leurs amis.



Rob Horne



Kari Joly

Pour Davy Joly (ci dessus) rien de tel qu'une belle sieste en famille!



Hugo Bergeron



Hugo Bergeron

Grâce à la créativité de leur club de gymnastique (Les Polarettes), Alice et Léonie peuvent continuer à s'entraîner. Leur entraîneuse Stéphanie propose à ses jeunes athlètes des entraînements en ligne.



Manon Desforges

Marina Boulerice profite de l'isolement pour faire une balade avec son cheval.



Manon Aubert

La famille Ménard-Aubert, est de retour au Canada. Après un retour (accéléré) de Dieppe vers Paris effectué en vélo, Orlina, Jean-Christophe, Manon et Gilles ont pu prendre l'avion. Ils ont décidé de rester pour le moment au Québec avec leurs familles.



Lise St-Onge



Kari Joly

Pour occuper les enfants, c'est bon de pouvoir faire appel aux grands-parents. Lise St-Onge et son conjoint Michel (photo à g.) ont proposé à leurs petits-enfants un atelier de boulangerie, grâce à l'application Facetime. Pour la famille Joly (ci-dessus) c'est Mamie qui a pris le relais : elle a lu une histoire en ligne à ses petits-enfants yukonnais, depuis la France.



Facebook

Patrick, le propriétaire de Changing Gear, le magasin de matériel de sports d'occasion, a eu l'initiative de proposer du matériel gratuitement devant son magasin afin d'assurer la distanciation sociale nécessaire tout en permettant aux familles de s'équiper pour rester actives.



Nathalie Parenteau, artiste et peintre muraliste

Une nouvelle murale tout en couleur signée par Nathalie Parenteau réjouit les personnes résidentes du Centre Whistle Bend, le nouvel établissement yukonnais des soins prolongés.

Marie-Hélène Comeau

La luminosité de l'immense murale qui orne le foyer de l'entrée du Centre Whistle Bend à Whitehorse ne laisse personne indifférent. L'œuvre qui se déploie sur environ 335 pieds carrés raconte en images la connexion vécue entre les gens du Nord.

« Les scènes sont chargées d'émotions sans tomber par contre dans le sentimentalisme », précise l'artiste franco-yukonnaise Nathalie Parenteau. « C'était la première fois au moment de l'accrochage que les panneaux étaient enfin assemblés. Chacun est tellement grand que je n'avais pas pu voir le résultat final de chez moi, faute d'espace. Je suis contente, tout fonctionne bien ensemble, les couleurs et la composition. Et c'est vraiment plus grand que je pensais », confie Nathalie Parenteau, épuisée, mais heureuse du résultat.

Création et discipline

La création de la murale intitulée *Nos saisons, nos histoires* relève de l'exploit. Il aura fallu à l'artiste plus de 600 heures de travail, soit douze heures par jour de la mi-janvier jusqu'au début mars, afin que le tout puisse être terminé à temps pour respecter la date butoir imposée par le gouvernement du Yukon qui a commandé l'œuvre.

« Je me suis mise en retraite complète de la société pendant deux mois. J'ai apprécié le défi, mais ça a été difficile. Je me devais d'être disciplinée et méthodique dans mon approche », confie Nathalie Parenteau.

Jour après jour, l'artiste s'est affairée à la tâche en peignant des scènes yukonnaises étalées sur la surface de dix-sept feuilles de contre-plaqué de bouleau baltique pesant 46 livres chacune. Ces dernières, qui passaient d'abord entre les mains de Chris Almstrom pour le découpage et la livraison, mesurent chacune 5 pieds carrés.

Vu la taille de chaque feuille de bois, le travail n'a pu se faire qu'en pièces détachées à raison d'une rotation de deux panneaux à la fois, disposés dans le salon et dans le studio de l'artiste.

À ce défi s'est ajouté le facteur hivernal yukonnais, c'est-à-dire d'une part, l'accès limité à la lumière naturelle si précieuse pour la préparation des couleurs et, d'autre part, l'accès restreint à une aération adéquate de l'espace de travail. Avec une température frôlant parfois les -50 degrés Celsius, l'ouverture des fenêtres de la maison



Installation de la nouvelle murale au Centre de soins prolongés Whistle Bend de Whitehorse.

n'était pas une option envisageable.

« C'était beaucoup de travail en atelier. Pendant que je peignais, il fallait que je gère l'horaire et les détails de la construction des panneaux, leur livraison et le traitement préliminaire », souligne Nathalie Parenteau.

« Il était important aussi que je prépare chaque panneau de bois avant de pouvoir commencer à peindre l'image. C'était long puisqu'il y avait quatorze étapes que je devais suivre à la lettre », explique-t-elle. L'artiste souligne que c'est en respectant ces étapes, c'est-à-dire l'application méthodique des couches de scellant, le sablage des surfaces et l'application de gesso transparent qu'elle a pu réussir à intégrer la texture du bois dans l'œuvre.

Artiste autodidacte

Originaire du Québec, Nathalie Parenteau est arrivée au Yukon en janvier 1983 avec le programme Katimavik, sur les ailes de la défunte C.P. Air. Âgée de 18 ans, elle s'est rapidement éprise des lieux et n'a pas tardé à prendre la décision d'y rester pour de bon.

Après avoir travaillé pendant une quinzaine d'années au Centre d'information touristique de Carcross, elle décide de tout quitter en 2001 afin de se consacrer

à sa carrière artistique à temps plein avec l'aide de son conjoint, le photographe Peter Von Gaza.

C'est à ce moment-là que ses toiles peintes à l'acrylique, ses reproductions et ses murales ont commencé à peupler le paysage artistique yukonnais. On retrouve aujourd'hui ses œuvres dans plus de 35 points de vente en Alaska et au Canada, et Nathalie Parenteau reçoit régulièrement des commandes provenant de l'Australie, de l'Angleterre et d'ailleurs aux États-Unis.

« J'ai décidé avec le temps de faire plus de place dans mes œuvres au côté lyrique des choses. Je sais que ce n'est pas nécessairement très populaire en art en ce moment, mais j'ai appris avec le temps à ne pas douter de mes choix et à suivre tout simplement mon instinct », confie-t-elle.

En raison de la situation actuelle, il faudra s'armer de patience avant de pouvoir aller admirer la murale de l'artiste. Étant située dans un centre de soins prolongés qui abrite une population à risque, l'œuvre est présentement en accès limité pour une durée indéterminée. Heureusement, plusieurs éléments de l'œuvre seront prochainement offerts en reproduction.

Initiative de journalisme local
APF – Territoires



Fournie

C'est lors de sa participation au programme Katimavik que Nathalie Parenteau a officiellement peint sa première murale à l'âge de 17 ans.

Contribuez à façonner l'avenir du Yukon... aujourd'hui!

Envisagez de siéger à l'un des conseils ou comités suivants :

- **Conseil consultatif sur le logement de Carcross**
- **Conseil consultatif sur le logement de Carmacks**
- **Conseil consultatif sur le logement de Dawson**
- **Conseil consultatif sur le logement de Faro**
- **Conseil consultatif sur le logement de Haines Junction**
- **Conseil consultatif sur le logement de Mayo**
- **Conseil consultatif sur le logement de Ross River**
- **Conseil consultatif sur le logement de Teslin**
- **Conseil consultatif sur le logement de Watson Lake**
Date limite : 24 avril 2020
Renseignements : Cindy Schamber 867-667-3545
- **Conseil consultatif yukonnais sur les questions touchant les intérêts de la femme**
Date limite : 17 avril 2020
Renseignements : Stephanie Coulthard 867-667-3030
- **Conseil d'administration de la Fondation du droit du Yukon**
Date limite : 23 avril 2020
Renseignements : Michele Campbell 867-667-3206
- **Bureau du Barreau du Yukon**
Date limite : 23 avril 2020
Renseignements : Michele Campbell 867-667-3206
- **Société d'aide juridique du Yukon**
Date limite : 23 avril 2020
Renseignements : Michele Campbell 867-667-3206
- **Comité d'aide financière aux étudiants**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Sheila Tarr 867-667-5129
- **Conseil consultatif de l'apprentissage**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Sheila Tarr 867-667-5129
- **Tribunal d'appel de l'éducation**
Date limite : 1 mai 2020
Renseignements : Michael McBride 867-332-7065
- **Commission d'appel des détectives privés et des gardiens de sécurité**
Date limite : jusqu'à ce que le poste soit pourvu
Renseignements : Lynne Moffatt 867-667-5798
- **Comité de discipline des infirmières et infirmiers auxiliaires immatriculés**
Date limite : programme continu
Renseignements : Lynne Moffatt 867-667-5798
- **Comité consultatif des infirmières et infirmiers psychiatriques autorisés**
Date limite : jusqu'à ce que le poste soit pourvu
Renseignements : Lynne Moffatt 867-667-5798
- **Commission des affaires municipales du Yukon**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Ben Yu Schott 867-332-3537
- **Comité consultatif des loisirs du Yukon**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Jaret Slipp 867-667-5608
- **Office d'évaluation environnementale et socioéconomique du Yukon**
Date limite : jusqu'à ce que le poste soit pourvu
Renseignements : Keith Maguire 867-393-6431
- **Conseil des ressources renouvelables de Carmacks**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Catherine.Ford-Lammers@gov.yk.ca
- **Conseil des ressources renouvelables de Mayo**
Date limite : 30 avril 2020
Renseignements : Catherine.Ford-Lammers@gov.yk.ca

Pour obtenir un formulaire de demande ou de plus amples renseignements, visitez le site www.eco.gov.yk.ca/fr ou téléphonez sans frais au 1-800-661-0408.

Les dossiers de candidature peuvent être envoyés par courriel, à boards.committees@gov.yk.ca.

Puisque la langue de travail du gouvernement du Yukon est l'anglais, veuillez soumettre tout document de candidature en anglais.

Yukon

Occuper les enfants : ressources pour écran ludique

Maryne Dumaine

Allier travail et enfants n'est pas toujours chose facile. Voici une liste, loin d'être exhaustive, pour occuper les petites et petits collègues qui ont fait irruption dans votre salon-bureau. Ça devrait les occuper le temps d'une réunion ou d'une conférence de presse.

Jeux et exercices

Exercices à télécharger de la 1^{re} à la 6^e
Ortholud : Jeux et exercices d'orthographe et grammaire
Apprentissage de la lecture

Histoires lues

Ebookids.com
Gros ragoût et M. Guillaume : une histoire par jour en vidéo (Facebook)
Alain Bergeron (Facebook)
Balados des grandes histoires de *Pomme d'Api* (Spotify)

Capsules pédagogiques

Les Débrouillards : une capsule scientifique par jour sur leur page Facebook et sur Instagram et des idées d'expériences sur leur site.
Capsules d'astronomie en ligne chaque jour.
Zoo de Granby (Facebook)
Émission scientifique pour les 8-14 ans : C'est pas sorcier

Visites virtuelles de musées et bibliothèques

Le site Internet de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec permet de s'ouvrir un compte et d'emprunter des documents numériques.
Le site Quatremille.be propose une sélection de dix musées accessibles en ligne.
Pour les amateurs d'archéologie, les grottes de Lascaux proposent une visite virtuelle.
Château de Versailles, musées d'Orsay... Allez voir en ligne, de nombreux musées offrent des versions numériques.

Idées d'activités

Claire Ness et son fils Auguste, mettent en ligne des capsules vidéos pour occuper les enfants (Facebook)
Isa la prof fait une activité sans cahier par jour (Facebook)

Élise Gravel a publié des dessins à imprimer dans sa section Boutique/dessins à colorier.

Un peu d'exercice

Le PCS met des capsules d'activité physique en ligne (Facebook). Vidéos d'entraînement de 15 minutes sur YouTube, Cube énergie et de Pedayoga pour bouger un peu les jours de pluie.
Et pour rêver d'aventure : le festival du film de montagne de Banff est accessible en ligne!

Autres

Une liste de suggestions de vidéos éducatifs sur Netflix.

Bien entendu, il sera préférable de vous référer aux consignes du personnel enseignant dès que le système d'éducation aura repris. ■

Sources : publication de Philippe Lamoureux et Facebook.

Avis concernant l'examen d'un plan provisoire de récolte de bois d'œuvre

Le public est invité à consulter le plan provisoire de récolte de bois d'œuvre ci-dessous et à présenter ses commentaires auprès de la Direction de la gestion des forêts.

Plan de récolte de bois d'œuvre
Plan provisoire de récolte de bois d'œuvre de French Gulch (2020)

Emplacement géographique (district)
District du Klondike

Date limite de présentation des commentaires
30 avril 2020

Pour consulter le plan et faire part de vos commentaires ou pour voir la liste des plans de récolte de bois d'œuvre faisant actuellement l'objet d'un examen par le public, consultez la page yukon.ca/fr/plans-provisoires-recolt-bois-oeuvre ou téléphonez au 1-800-661-0408, poste 3999.

Retrouvez-nous en ligne :
auroreboreale.ca

Yukon

Travail-famille : quand les frontières deviennent grandes ouvertes

Adepte du télétravail depuis plus de trois ans, Marie-Claude Nault fait également l'école à la maison. Si cette nouvelle réalité que vont désormais connaître de nombreuses personnes paraît inconciliable, pour elle, le système fonctionne. Elle partage ici quelques trucs et astuces pour bien s'adapter.



Marie-Claude Nault

Marie-Claude Nault allie école à la maison et télétravail à temps plein depuis plusieurs années. Selon elle, avec un peu d'organisation, il est possible de concilier les deux pour le bonheur de toute la famille.

Julien Latraverse

En cette période de confinement recommandé, travailler à la maison peut ressembler à un véritable casse-tête. Mais selon Marie-Claude Nault, préserver l'équilibre entre le travail et la vie à la maison est chose possible.

La clé pour s'adapter adéquatement à ce changement réside selon elle dans la « flexibilité ». « Il faut être prêt à changer sa routine », présente Marie-Claude Nault. Dans les faits, cela signifie qu'une routine devra être mise en place, mais sans nécessairement la « surplanifier », explique-t-elle. Une méthode qu'elle recommande : planifier des « blocs » d'une heure environ afin de structurer le déroulement de la journée. Ces plages horaires permettent de dresser un plan des tâches à faire, en plus de s'assurer que les enfants soient eux aussi occupés.

Établir son mode « marche » et « arrêt »

Marie-Claude Nault estime que le plus grand atout de cette planification consiste à bien délimiter les moments de travail de ceux reliés à la gestion familiale. Par exemple, « de 12 h à 13 h, on mange tous ensemble et je ferme mon cellulaire », témoigne-t-elle. Néanmoins, dès la fin du repas, le téléphone est rallumé et un autre « bloc » s'enchaîne et le travail peut ainsi recommencer.

De ce fait, l'utilisation du cellulaire professionnel est un des moyens de prédilection de Marie-Claude Nault afin de mieux distinguer ces périodes. « Dès que j'ouvre mon cellulaire à 9 h, je sais que mon travail peut commencer », souligne-t-elle. « Je le ferme uniquement pendant la pause dîner, et à la fin de la journée, à 17 h », ajoute-t-elle. Elle insiste sur cette méthode de travail pour éviter de rester accrochée à son travail et ses courriels. « Quand on reste toujours connecté, on perd la notion du temps et il est plus difficile de compter les heures qu'on a véritablement travaillé », conseille M^{me} Nault.

Ce conseil va de pair avec l'importance de bien distinguer son mode « marche » et « arrêt » au télétravail, soutient Marie-Claude Nault. Une bonne façon de s'y prendre, selon elle, réside dans des habitudes qui agissent en quelque sorte sur l'inconscient, par exemple délaissé le pyjama pour une tenue de travail. Un bureau situé à l'étage ou dans une pièce séparée de la maison peut aussi favoriser ce changement d'esprit, « comme si on se rendait physiquement au travail », expose M^{me} Nault.

Marie-Claude Nault rappelle de surcroît l'impact de ces petits comportements afin de préserver les frontières entre les tâches ménagères et son travail. « Il y a tellement de distraction à la maison. C'est important de bien séparer ses moments dans son horaire. » Dans

le cas de M^{me} Nault, une brassée de lavage se fait à l'heure du dîner, lorsqu'elle est en « mode arrêt » du travail, ou à la fin de la journée. Mais jamais pendant ses blocs de temps de travail. « Sinon, on se sent vite inefficace dans toutes nos tâches. »

Conseil pour les familles

Gérer enfants, travail et vie de famille peut faire dresser les cheveux sur la tête de plusieurs parents. Cependant, Marie-Claude Nault se voit rassurante : « Ça a l'air titanesque, mais c'est plus simple qu'on le pense. »

En premier lieu, M^{me} Nault fait un retour au concept de « bloc » de temps. Ses plages horaires lui permettent de planifier sa journée et de signaler au reste de la maison ses moments de travail. Lors de ses pauses, elle peut relancer ses enfants sur des activités diverses ou des projets personnels afin de les tenir occupés lorsqu'elle est à l'ouvrage. Par contre, elle met l'accent sur le besoin d'établir des limites claires pour ses enfants. « Quand le téléphone sonne pour le travail, ils savent qu'ils doivent rester tranquilles », raconte-t-elle. Bien sûr, il est impossible de ne pas assumer le rôle du « mauvais flic » de temps en temps, mais avec un peu de créativité, Marie-Claude Nault affirme installer ces règles de manière ludique et agréable. « Maintenant, quand la sonnerie du téléphone se fait entendre, ça devient presque un jeu. Tout le monde doit arrêter de faire du bruit dans la maison, un peu à la 1-2-3 soleil version télétravail », ajoute-t-elle.

Elle souligne par ailleurs l'accès foisonnant à de multiples ressources en ligne pour garder les enfants stimulés à la maison. Visite virtuelle d'un musée en ligne, documentaires, jeux interactifs sur alloprof.qc.ca sont autant d'outils intéressants. Mais il faut savoir doser le temps d'utilisation de l'écran pour ne pas se retrouver avec des « zombies », déclare-t-elle. Bien sûr, c'est un outil fiable, mais Marie-Claude Nault encense les bienfaits du plein air et de la créativité. « Il faut maintenir la balance jeu, créativité, activité à l'extérieur et éducation, comme les enfants le feraient à l'école », conclut-elle.

Travailler en tandem avec son conjoint ou sa conjointe, si tel est

le cas, est un excellent moyen de répartir la charge des enfants. « Quand je travaille sur de gros dossiers, mon conjoint s'occupe des enfants et vice-versa », fait valoir M^{me} Nault.

Selon elle, la situation actuelle est par ailleurs un excellent moment

de « retrouver une cellule familiale » où la conciliation « travail-enfants » est réalisable, pense Marie-Claude Nault. « L'équilibre est possible à trouver. Il nécessite toutefois une période d'adaptation, mais toute la famille s'en tirera gagnante », pense-t-elle avec résolution. ■

L'Association franco-yukonnaise
Pense à vous



L'équipe de l'Association franco-yukonnaise travaille à trouver de nouvelles façons d'être unis en tant que communauté, même depuis la maison.

Nous continuons à vous informer, à vous divertir et à vous aider dans ces moments difficiles. Ensemble, faisons rayonner la francophonie yukonnaise!



Le Centre de la francophonie sera fermé jusqu'à nouvel ordre

Merci à
Canada Yukon

Briser l'isolement social des personnes âgées, c'est possible (avec un brin de créativité!)

Kelly Tabuteau — PCS
et Sandra St-Laurent — PCS

Avec la venue du coronavirus (Covid-19), toutes nos habitudes sont bousculées. Les gouvernements ont mis en place des mesures pour limiter la propagation du virus. Dans ce contexte, la population est invitée à rester chez elle, mais surtout à respecter une distanciation sociale. Dans un tel contexte, rester connecté à sa communauté représente certains défis, notamment pour les personnes âgées.

Distinguer isolement social et solitude

Au fil des années, le public a souvent fait l'amalgame entre les termes *isolement social* et *solitude*. Pour leur défense, les définitions des deux notions ont toujours été assez proches, si bien qu'il peut en effet être difficile d'y trouver une différence.

L'isolement social est souvent imposé par une situation et subi par les individus qui en sont victimes. Le manque d'interactions sociales durables, que ce soit en quantité ou en qualité, peut nuire à leur santé mentale. Parmi les personnes concernées, on trouve des êtres fragiles, vulnérables, ou même des personnes âgées. Pour cette dernière catégorie, le besoin souvent exprimé est d'avoir des **relations gratifiantes**, tout comme celui de **se sentir utile** dans la société. L'isolement social peut donc conduire à une diminution de la qualité de vie et du bien-être tant physique que mental, notamment lorsqu'il mène à un sentiment de solitude. La bonne nouvelle cependant, c'est que la situation peut être temporaire et qu'il existe des solutions pour la changer.

La solitude, quant à elle, est un fait (celui d'être seul). Aujourd'hui pourtant, le terme englobe à la fois un fait et à la fois des émotions. En effet, il n'est pas rare d'entendre des personnes dire «je me sens seul», comme si elles appelaient au secours. De telles situations démontrent souvent la perception d'une situation où tristesse et manque intérieur sont exprimés. Les pensées négatives sur soi, comme la perception que les autres peuvent avoir de soi, souvent non fondée et inappropriée, sont alors parties prenantes du quotidien. La solitude peut aussi être ressentie même lorsque la personne est entourée. Dans ce cas, cela relève davantage d'un aspect psychologique.

Bien que le terme solitude ait des connotations négatives, il

est important de noter que c'est parfois un choix que d'être seul! Dans ce cas, il ne générera pas nécessairement de désespoir ou d'affliction. Par exemple, le fait d'être seul peut simplement représenter le fait qu'on désire prendre du temps pour soi, méditer, réfléchir, se ressourcer... Enfin, il est important de se rappeler que ce n'est pas non plus parce que l'on vit seul (comprendre être l'unique occupant d'un logement) que l'on se trouve dans une situation d'isolement social ou de solitude! Loin de là!

16 % des personnes âgées du Canada se sentaient souvent ou parfois isolées des autres.

Des études ont permis de mettre en avant que l'isolement social touche davantage les femmes, car elles possèdent une espérance de vie plus longue. Les hommes sont cependant aussi concernés et peuvent subir cette situation, car ils sont en général moins enclins à demander de l'aide.

Pourtant, il existe de nombreuses astuces pour le surmonter et retrouver une vie sociale épanouie. Une personne âgée engagée dans sa communauté est une personne qui s'investit auprès des autres tout en prenant soin d'elle-même. L'interaction sociale étant une des composantes importantes pour une bonne santé mentale, il est normal de s'interroger sur les moyens de garder le contact avec ses proches dans la situation actuelle. Nous tenons à présenter quelques astuces qui peuvent être mises en œuvre pour le briser.

Confinement, tu me déconcerter!

Localement, il existe plusieurs moyens pour demeurer connecté à la communauté, même avec les mesures de distanciation sociale et de confinement mises en place. En voici quelques-unes :

- La ligne d'écoute gratuite TAO TEL-AIDE, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 permet de parler en français en toute confidentialité, même pour simplement échanger régulièrement sur sa réalité : 1-800-567-9699

- Le service ConectAînés géré par l'Association franco-yukonnaise (AFY) offre des présentations et discussions thématiques par voie téléphonique et par visioconférence (AFY).

- Le Partenariat communauté en santé (PCS) offre parfois des activités, films et **webinaires en**



ligne, sans frais, sur des sujets touchant la santé.

- Le programme *Vivre sa vie pleinement* est offert gratuitement par l'Association canadienne de santé mentale - division du Yukon et le PCS : une série de six séances en direct et par visioconférence, animée par Helen Anne Girouard pour apprendre à penser positivement. Une séance par semaine, débutant le 2 avril à 18 h. Inscriptions reception@afy.yk.ca

- NOUVEAU! Le Club de correspondance! Une initiative du PCS qui met à la disposition des francophones du Yukon des cartes postales timbrées pour écrire un petit mot ou envoyer un dessin aux personnes âgées francophones en résidence (centres de soins de longue durée) ou confinées à domicile. Pour obtenir des cartes à envoyer ainsi que l'adresse des personnes à joindre, faites-en la demande au pcsressources@francosante.org ou au 668-2663, poste 810.

N'oublions pas que certaines occupations solitaires sont également bénéfiques

- S'informer : écouter la radio, la télévision, visiter des sites de musée virtuels avec son ordinateur et en discuter ensuite avec des proches.

- Lire : les bibliothèques municipales offrent une sélection de livres en français, et il y a aussi le système des mini-bibliothèques de quartier à Whitehorse où vous pouvez prendre et déposer des livres gratuitement. Il existe aussi des bibliothèques virtuelles qui offrent des versions numériques de livres gratuitement. Les bibliothèques du Yukon utilisent l'application LIBBY qui permet, à même votre carte de membre habituelle, d'emprunter sans frais des livres numériques en français

et en anglais. Le journal *l'Aurore boréale*, est une excellente source d'informations locales, en français : auroreboreale.ca

- Écrire : sur la toile, de nombreux concours d'écriture sur le Web sont affichés tout au long de l'année. Vous pouvez aussi vous abonner à l'Infolettre Arts et Culture de l'Association franco-yukonnaise pour connaître les concours d'écriture et appels de textes en français. afy.yk.ca

- Jardiner : que ce soit chez soi, à petite échelle, ou en faisant partie d'un jardin communautaire. L'AFY a d'ailleurs un projet de bacs communautaires pour les personnes âgées francophones et un atelier de démarrage de semis en visioconférence. L'envoi de semis par la poste aux personnes inscrites auprès du PCS se fera sous peu. pcsressources@francosante.org

- S'occuper d'un animal domestique : le sien ou celui de quelqu'un d'autre! Pas besoin de l'adopter, vous pouvez simplement offrir au refuge d'être famille d'accueil pour un certain temps, ou de promener un chien du refuge, selon votre horaire.

- La musique : que ce soit chanter, jouer d'un instrument ou simplement prendre le temps d'écouter de la musique «qui nous fait du bien». Radio-Canada Nord met en ondes l'émission *Rencontres*, qui permet aux animatrices bénévoles de faire rayonner la musique francophone sur les ondes de 102,1 FM, chaque samedi de 17 h 5 à 18 h. Aussi, le projet *Musique et mémoire*, géré par le PCS, consiste en un service de prêt gratuit de matériel d'écoute ainsi que d'une liste de chansons françaises personnalisées pour les gens atteints de troubles de la mémoire/démence. (PCS) francosante.org

- Renouer avec votre fibre artistique : des ateliers communautaires de peinture, dessin, et musique sont offerts en français et l'Infolettre

culturelle de l'AFY est une bonne façon de se tenir au courant, tout comme la consultation du journal *l'Aurore boréale*. Une variété de tutoriels en ligne sont accessibles en français pour qui désire explorer différents médiums artistiques.

En résumé, ce sont des petits gestes simples qui peuvent faire la différence pour briser l'isolement et favoriser l'engagement des personnes âgées. Le fait d'adopter ne serait-ce qu'une seule idée suggérée dans cet article peut changer la qualité de votre vie et celle de vos proches. La clé est de garder contact avec ses proches par courrier, courriel, téléphone et visioconférence et occuper son temps de manière gratifiante. Le sens de communauté est peut-être différent en ces temps difficiles, mais toujours possible. Les façons habituelles de manifester notre sentiment d'appartenance et de l'entraide sont en pleine évolution, et il faut prendre le temps de s'assurer que tous et toutes peuvent trouver, à leur rythme, leurs nouveaux repères. Finalement, gardons en tête que chaque petit pas que nous faisons pour garantir le mieux-être des personnes âgées est un retour du «balancier de la gratitude» pour ceux et celles qui ont su s'investir dans NOTRE vie, au moment où NOUS en avons tant besoin. ■

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ou de la Société Santé en français inc. Ce publiereportage du Partenariat communauté en santé (PCS) a été rendu possible grâce au financement de Santé Canada, à travers le plan des langues officielles, au «Parcours Santé 2018 - 2023» de la Société santé en français et ses réseaux membres.

On s'en va où?

Yves Lafond

Mon estomac me dit que ça doit être proche de l'heure du souper. Tant mieux. Ça termine bien une autre grosse journée à rien faire. Seul et isolé, je ne me lancerai pas dans la gastronomie élaborée. C'était comme ça hier, et on dirait bien que ce sera encore comme ça demain. C'est ça la quarantaine? Pas pour moi. Pas de la manière qu'on l'entend du moins. Des quarantaines comme ça, ça fait longtemps que j'en vis. Isolé tout seul dans mon camion à cause du blizzard bloquant la route pendant des jours et des jours, je connais ça. Ça n'a rien à voir avec le virus. C'est ma vie normale en hiver qui est réglée comme ça.

Lors du dernier voyage, la barrière était fermée à Eagle Plain quand je suis arrivé. Après trois jours à attendre que le vent cesse de hurler, ils nous ont finalement laissé passer. Le passage à travers Huricane Alley et les montagnes Richardson était difficile. Ça ne s'était pas tant calmé que ça. Il fallait foncer dans les bancs de neige de travers pour éviter d'y rester. Rendu à Inuvik, j'ai eu beau me grouiller pour vider ma cargaison, quand je me suis viré de bord pour m'en retourner, ils avaient déjà refermé la route pour une autre journée. Ce voyage-ci, c'est le même scénario sauf que cette fois, après les trois jours à Eagle Plain, on a droit à quatre de plus en direction sud ici à Fort McPherson.

Ça tempête encore plus fort. Ça n'arrête pas. Pas certain qu'on reparte aujourd'hui. Ça n'a rien de surprenant. Pour s'en venir, à certains endroits, la route large comme un corridor était bordée des deux côtés par des bancs de neige plus hauts que le camion.



Yves Lafond

Pas besoin d'une grosse brise pour refermer tout ça. Ici à McPherson (McPhew pour les intimes), on est une dizaine de camions parkés sur le bord du chemin à attendre. Avec rien comme service. Pas de douche et pour les toilettes, il n'y a que l'épicerie. On passe nos grandes journées à attendre sagement. Et ça, c'est rien. Il y en a quelques-uns bloqués le long de la montée avec des bancs de neige tout autour du camion. Et vous avez quoi? Je me sens tellement privilégié. Tellement. C'est ce que je disais à mon «co-loc» en repartant l'autre jour après avoir dormi une seule nuit à la maison entre deux voyages d'enfer. «L'idée de retourner me jeter dans la

gueule du loup seul dans mon camion, direction Arctique, ne m'a jamais autant comblé.» À m'en sentir coupable.

Mais là! Je n'irai quand même pas m'arrêter juste par solidarité. D'autant plus qu'étant considérés dorénavant comme service essentiel (même si je sais l'avoir toujours été), on nous demande au contraire d'en faire plus. Comme on le demande au personnel médical, les travailleurs d'épicerie, les garderies pour accommoder tout ce monde, les fonctionnaires pour tenter de coordonner cette crise et j'en passe. D'entre tous, je me sens à la meilleure place. Même mieux que ceux et celles simplement confinés à leur maison.

À part quelques petits ajustements, je continue à bouger comme avant. Rouler vers l'horizon a souvent été pour moi une source d'inspiration. Maintenant, j'ai de quoi m'inspirer pas à peu près, même si ce n'est pas vers la ligne d'horizon que je vais.

Premièrement, je crois que le «je» doit être mis sur pause. Je devrais peut-être m'habituer à le changer par le «nous». Parce qu'on est tous dans le même bateau. Pour un temps du moins. Le temps de voir où on s'en va. Et on s'en va où? Je ne sais pas, mais on y va dans la tempête. On se croirait embarqués sur un des trois voiliers de Christophe Colomb qui pour certains se diri-

geaient vers le bout de la terre où ils tomberaient. Comme eux, on s'en va vers l'inconnu. On vogue à vue. Se dirige-t-on vers le bout de quelque chose? Est-ce une bonne affaire? Est-ce qu'une fois tout ça terminé, on s'empressera de retourner à nos boulimies pour regagner le temps perdu? Ou au contraire, au sortir de cette vie monastique verrons-nous s'ouvrir à nous des portes jusqu'ici ignorées à cause de nos rythmes effrénés? Voguerons-nous vers de nouveaux horizons emplis de lumière apaisante? Ce sera mieux ou ce sera pire? Je ne pense pas que ce chapitre soit encore écrit. Peut-être à nous de l'écrire. Enfin, je l'espère. ■

Des grands espaces du Yukon à la prison

Claude Gosselin

En quittant le Yukon au printemps 2014 pour traverser le pays jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine, je me disais bien qu'en passant de l'infiniment grand à l'infiniment petit, le prochain appel pastoral me donnerait de mettre un peu d'équilibre dans ma vie d'homme et de prêtre. La réponse m'est offerte dans cette nouvelle mission qui m'est confiée depuis mai 2018 : aumônier au Centre de détention de Québec.

La population carcérale peut compter jusqu'à 700 personnes, incluant 58 femmes. Je travaille avec un agent de pastorale, qui est en poste depuis dix ans, et trois

autres personnes qui viennent collaborer bénévolement à temps partiel. Notre travail consiste essentiellement à faire de l'accompagnement individuel et à réunir les personnes intéressées à partager la Parole de Dieu, prier et célébrer l'eucharistie. Puisque la rencontre avec l'aumônier demeure confidentielle, les personnes qui demandent notre service souhaitent vraiment cheminer en toute confiance et peuvent s'exprimer librement sur ce qu'ils vivent.

On peut dire qu'au Yukon, j'ai vécu l'éloignement, et aux îles, l'isolement. En prison, je vis ces deux aspects dans le confinement. Cela m'aide à mieux comprendre les personnes incarcérées et mieux

les accompagner pour dénouer des nœuds ou des situations pour favoriser une libération intérieure.

«Les portes s'ouvrent au souffle de l'Esprit! Les portes s'ouvrent pour accueillir la vie! Les portes s'ouvrent, Dieu merci!» C'est en fredonnant ce refrain que chaque matin je traverse les murs. C'est aussi ce même air qui monte en moi, chaque fois que le Seigneur me donne de franchir les murs des prisons intérieures. Les murs extérieurs qui enferment sont le miroir d'une autre prison, tout intérieure, qui nous isole et nous éloigne de soi-même et de notre bonté originelle. En fait, on est souvent plus en prison dehors qu'en dedans.

Tant de fois, la beauté des

personnes fut écorchée et blessée par les détours de la vie : une enfance volée, l'incompréhension d'un abandon, une relation tourmentée, un deuil refoulé, un abus encore à chair vive, un milieu de vie dysfonctionnel et violent... La libération exige d'abord et avant tout la confiance que ce que nous portons au-dedans sera accueilli au-dehors. Voilà pourquoi l'écoute demeure la première mission qui nous est confiée. Apprivoisement et patience se conjuguent alors en une respiration de miséricorde pour donner à l'autre tout l'espace nécessaire à son propre souffle. C'est lorsque la personne respire vraiment sa vie que les nœuds se dénouent en elle et libèrent l'AUTRE

VIE pour une profonde guérison : celle de devenir humain selon l'empreinte d'un amour originel et de croire enfin en ses aspirations les plus profondes.

La parole est la clé pour bien des serrures verrouillées. La véritable liberté surgit des portes qu'on ouvre de l'intérieur. Je suis privilégié d'en être témoin à chaque rencontre. En ce temps de confinement planétaire, Pâques nous invite à espérer que le Christ continue d'ouvrir nos tombeaux qui nous enferment dans les prisons de noirceur et de peurs pour nous ressusciter à une humanité nouvelle... en toute liberté!

Missive écrite pour la communauté catholique du Yukon

Les effets positifs du coronavirus

Il est généralement difficile de discerner les opportunités qui émergent d'une crise — qu'elle soit locale, nationale ou même mondiale. La raison se trouve enracinée dans le fait que la crise ne vient généralement pas seule. Elle est toujours accompagnée d'une incertitude, d'un manque d'information qui nous pousse souvent à spéculer sur les effets négatifs qui en découleront.

Hosni Zaouali, chroniqueur
L'Express

lorsqu'on voit le mouvement de panique artificielle dans certains pays.

D'après plusieurs sondages, il semble que la majorité des personnes interrogées vont chercher leurs informations relatives aux effets du virus sur les réseaux sociaux, Internet, la télévision... mais pas auprès de leur médecin. Je vous laisse juger de la situation. C'est comme si nous cherchions nos clés égarées seulement là où il y a de la lumière.

Informations erronées

Après avoir collecté un maximum d'informations erronées, cet état d'incertitude laisse place à une prétention insensée de croire que nous comprenons parfaitement les tenants et les aboutissants de cette crise.

La crise de la COVID-19 ne fait pas exception, surtout



Photo : Catherine Forest.



L'École Nomade vous suit!

À la maison, partout au Yukon ou lors de vos voyages à l'étranger

Programme d'enseignement à domicile en français

nomade.csfy.ca

Scénario catastrophe

Au-delà du fait que ce ne sont pas tous les médias qui sont qualifiés pour traiter d'une crise de santé publique, notre goût pour le sensationnel et notre dévotion pour Hollywood nous poussent souvent à imaginer le scénario le plus catastrophique.

Résultat : c'est la crise. En plus de ce réel problème de santé publique qui va probablement affecter plusieurs milliers de personnes, nous avons créé de toute pièce un mouvement de panique sociale.

Cette panique et ce stress ambiant peuvent être dévastateurs pour notre économie, notre société et même pour vous.

Opportunité

Il y a quelques semaines, alors que je commençais à peine à entendre parler de ce nouveau virus qui ressemble étrangement à la grippe, j'ai décidé d'appeler une amie qui travaille au Memorial Hospital de la ville de New York. Cette dernière m'a avoué qu'elle

n'avait aucune idée de l'évolution du virus — et c'est exactement dans cette incertitude que se cachent peut-être des opportunités.

Poursuivre la lecture de la chronique sur l'express.ca

Éducation en ligne

Sachant que, face à cette incertitude, des milliers d'écoles, d'universités, d'entreprises allaient demander à leurs employés, étudiants, élèves, professeurs et enseignants de rester chez eux, il me semble évident qu'il faut investir dans une entreprise d'éducation en ligne.

Au-delà du gain personnel, nous allons témoigner de progrès extraordinaires dans le monde de l'éducation en général.

Dans un article précédent intitulé *Notre système éducatif est-il un boulet au pied des innovateurs et de nos entrepreneurs*, j'expliquais pourquoi le monde éducatif avait besoin d'être confronté à une crise réelle pour changer.

Ce virus de l'hiver 2020 fera sûrement partie de ces moteurs

incontestables qui propulseront l'éducation traditionnelle dans l'ère du 21^e siècle.

Agriculture locale

D'autres progrès se feront dans la distribution alimentaire. Nous allons être amenés à manger plus de produits locaux.

L'importation et l'exportation des animaux, des fruits et légumes seront soumis à plusieurs restrictions. Cela va amener les agriculteurs et fermiers locaux à produire plus sans ressentir une compétition déloyale en provenance des pays qui subventionnent massivement leur agriculture.

Services aux aînés

Vu que ce virus affecte en particulier les personnes âgées, quiconque ouvrira une entreprise de soins aux aînés n'aura pas de problème à trouver des fonds et des clients.

Je vous invite à partager avec moi vos idées de progrès entrepreneurial pour faire face à cette crise de santé publique. Y a-t-il des candidats?

Chiffres d'une épidémie : les conseils du Détecteur de rumeurs

Agence Science-Pressé
sciencepresse.qc.ca

Aujourd'hui, c'est le coronavirus, hier c'était Ebola... Beaucoup de chiffres circulent lors d'une épidémie, et les chiffres sont particulièrement de nature à susciter l'inquiétude. Le Détecteur de rumeurs offre quelques mises en garde.

1. Un chiffre, c'est bien, mais deux, c'est mieux

« Cent morts », ça peut sembler beaucoup. Mais il faut toujours se demander : par rapport à combien de malades? « 3 % de décès », ce n'est guère mieux : 3 % de quoi? Cherchez un deuxième chiffre.

2. Deux chiffres, c'est bien, mais du contexte, c'est encore mieux

« Trois pour cent de décès sur 100 000 cas confirmés », c'est mieux qu'un chiffre tout seul. Mais c'est souvent insuffisant : sait-on si les cas confirmés représentent l'ensemble des cas? Imaginons, par exemple, que les experts en santé publique estiment qu'il y a eu en réalité 300 000 personnes malades, dont 200 000 qui n'ont jamais été recensées : le taux de décès vient donc de diminuer radicalement. Cherchez les sources qui offrent ce genre de mise en contexte.

3. Lors d'une épidémie, les statistiques semblent toujours chaotiques

Il est normal d'avoir des estimations divergentes. Ça peut varier suivant la région, le pays, la méthodologie de la recherche... Il faudra des mois, peut-être plus d'un an, avant d'avoir un consensus parmi les experts. Soyez patient.

4. Une augmentation en flèche du nombre de cas ne veut pas dire une augmentation du risque

Une épidémie, ça se propage sous le radar. Dans les premiers temps, quel que soit le pays, les chiffres

restent au plancher. Tôt ou tard, le nombre de malades et même de décès se met donc à augmenter. Ne vous fiez pas à un seul chiffre : revenez au point 1.

5. Un graphique peut être trompeur

Ce graphique tout plein de cases d'un rouge flamboyant et de flèches qui pointent vers le haut vous inquiète? Demandez-vous tout d'abord quelle est la source. Est-ce une source crédible? Le graphique compare-t-il des pommes avec des oranges? Comprenez-vous ce que le graphique veut dire?

6. Trop de chiffres peuvent nuire

L'être humain moyen n'aime pas les chiffres. Par conséquent, si vous lisez un paragraphe qui contient beaucoup de chiffres et que votre premier réflexe est de sauter au paragraphe suivant, peut-être s'agit-il d'un exemple de mauvaise vulgarisation. Optez pour des sources qui synthétisent clairement.

7. Une corrélation n'est pas une preuve

« La croissance de 10 % est survenue en même temps que telle chose. » Méfiance. La chose en question est-elle vraiment la seule explication possible pour cette croissance?

Lien vers l'article original : sciencepresse.qc.ca

Lavage de main : le savon plus efficace que le gel désinfectant? VRAI

Agence Science-Pressé
sciencepresse.qc.ca

La santé publique répète depuis le début de l'épidémie que la meilleure façon de se protéger contre le coronavirus est de se laver les mains fréquemment. En parallèle, les gels désinfectants sont devenus une denrée rare dans les magasins. Lequel des deux est le plus efficace pour se débarrasser des virus? *Le Détecteur de rumeurs* a vérifié.

Les armes sont inégales et il n'y a même pas de débat : une goutte de savon ordinaire, de la grosseur d'un dix cents, diluée sur des mains mouillées afin de faire mousser le savon, serait suffisante pour détruire de nombreux types de bactéries et de virus, dont le Covid-19. (Voir les instructions sur le lavage des mains dans l'encadré.)

Comment fonctionne le savon

Le savon est composé de longues molécules dont la structure se compare à une épingle. Mais une épingle souple : la tête se lie à l'eau, tandis que la queue l'évite pour se lier aux graisses. En fait, lorsqu'elles se retrouvent dans l'eau, les molécules du savon se regroupent pour former de petites boules, appelées micelles, qui ressemblent à l'enveloppe (faite de gras) de certains virus.

Lorsqu'on fait mousser le savon, la queue des molécules évite donc l'eau et se fixe sur l'enveloppe de gras des virus qu'elle



brise, rendant le virus incapable d'infecter d'autres cellules. Les micelles enveloppent aussi les micro-organismes qui se trouvent sur la peau et brisent les liaisons chimiques qui leur permettent de s'accrocher aux surfaces. Les micro-organismes qui ont été ainsi endommagés ou tués par le savon sont ensuite évacués à l'étape du rinçage.

Les gels désinfectants

Les désinfectants contenant de l'éthanol agissent aussi en s'attaquant à la membrane lipidique des bactéries et des virus. Par contre, ils sont peu efficaces contre la saleté, qu'elle soit visible ou non

(par exemple, la poussière) ou contre les résidus de nourriture.

Des études les comparant au savon, comme [celle-ci](#) menée aux États-Unis en 2009 ou [celle-ci](#) au Japon en 2019, ont démontré que le gel était efficace pour réduire la présence du virus de la grippe sur les mains humaines, mais que l'eau et le savon l'étaient davantage. Dans un contexte où l'eau courante est inaccessible, les gels à base d'alcool sont par contre des solutions de remplacement efficaces.

Il faut noter que pour exercer leur action désinfectante, les gels doivent être composés d'eau et d'alcool (éthylrique ou isopropylique) à une concentration de 60 à 80 %.

Des virus plus résistants Verdict

Il existe aussi des virus sans enveloppe appelés virus nus et des bactéries qui se protègent avec des boucliers de protéines et de sucre. Par exemple, les bactéries qui causent la méningite, la pneumonie, les infections cutanées, ainsi que les rhinovirus et les adénovirus (causes fréquentes du rhume). Ces microbes sont généralement moins sensibles aux attaques chimiques de l'éthanol et du savon.

Le lavage des mains à l'eau et au savon ordinaire est plus efficace que les gels désinfectants, contre la saleté et contre la plupart des virus. Les gels sont recommandés seulement lorsque le savon et l'eau courante ne sont pas disponibles.

Lien vers l'article original : sciencepresse.qc.ca

Lavage de mains avec de l'eau et du savon :

- Enlever ses bagues et autres bijoux.
- Se mouiller complètement les mains.
- Appliquer du savon ordinaire (1 à 3 mL). Un savon antibactérien n'est pas nécessaire.
- Frotter les mains l'une contre l'autre pendant 15 à 30 secondes.
- Laver toutes les surfaces des mains en prenant soin de frotter entre les doigts et de nettoyer le dessous des ongles.
- Bien rincer sous l'eau courante propre.
- Se sécher les mains avec une serviette jetable ou sous le séchoir.
- Fermer les robinets avec une serviette en papier.

Lavage avec un produit antiseptique (au moins 60 % d'alcool)

- Enlever ses bagues et autres bijoux.
- Mettre une quantité suffisante de produit dans le creux de la main.
- Enduire toutes les surfaces des mains, ainsi que les poignets.
- Frotter le bout des doigts, les pouces, l'intérieur de la main et entre les doigts.
- Continuer de frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches, sans les essuyer.

Coronavirus : le deuil de la normalité

Outre les pertes tragiques de vie, de santé et d'emploi, nous pleurons la perte des mariages, des sports et de la possibilité d'acheter des œufs ou de se faire couper les cheveux.

Lori Gottlieb

En ce qui concerne l'épidémie de coronavirus, quel est le mot lié à la santé mentale que vous entendez le plus souvent? Si vous avez dit «anxiété», vous n'êtes pas le seul. Mais si vous étiez assis (virtuellement, bien sûr) dans le bureau d'un thérapeute comme le mien ou celui de l'un de mes collègues, ce que vous pourriez entendre tout aussi souvent est le mot «perte».

Cela peut sembler évident, car de nombreuses personnes subissent des pertes énormes du fait de cette pandémie mondiale : pertes de vie, pertes d'êtres chers, pertes de santé, pertes d'emploi et de revenus. Pour ceux qui perdent des êtres chers en ce moment, il y a aussi la perte des rituels normaux des funérailles et des communautés qui se réunissent pour faire leur deuil.

Mais ce qui est peut-être moins évident, ce sont les pertes moins importantes qui affectent également notre santé émotionnelle.

En tant que thérapeute, je dis toujours qu'il n'y a pas de hiérarchie de la douleur — la douleur est la douleur. La souffrance ne devrait pas être classée, car la douleur n'est pas un concours. Je crois aussi qu'il n'y a pas de hiérarchie de la douleur. Lorsque nous classons nos pertes, lorsque nous validons certaines et en minimisons d'autres, beaucoup de gens sont laissés seuls pour faire le deuil de ce qui devient alors leur perte silencieuse. La pensée va souvent dans ce sens : vous avez fait une fausse couche, mais vous n'avez pas perdu un bébé. Vous avez eu une rupture, mais vous n'avez pas perdu de conjoint. Il est difficile de parler de ces pertes silencieuses, car nous craignons que les autres les trouvent insignifiantes et les rejettent ou s'attendent à ce que nous les «surmontions» relativement rapidement.

À l'heure actuelle, aux pertes tragiques de vie, de santé et d'emploi s'ajoutent les pertes subies par des personnes de tous âges : diplômés et bals de fin d'études manqués, saisons et performances sportives annulées, mariages et vacances reportés, séparation de la famille et des amis au moment où nous en avons le plus besoin. Nous avons également perdu la prévisibilité que nous considérons comme acquise dans la vie quotidienne : qu'il y ait des œufs et du papier toilette sur les rayons des supermarchés, que nous puissions toucher une poignée de porte à



mains nues en toute sécurité, que nous puissions nous faire couper les cheveux et nous laver les dents ou passer un samedi après-midi au cinéma.

Donc, oui, il y a une anxiété collective autour de la Covid-19, mais il y a aussi une perte collective. Voici quelques moyens pour nous aider à naviguer à travers nos pertes.

Reconnaitre son chagrin

Bien que l'anxiété soit désagréable, il peut être plus facile de reconnaître l'anxiété que de reconnaître le chagrin. En effet, il existe deux types d'anxiété : l'anxiété productive et l'anxiété improductive. Nous pouvons transformer notre anxiété en quelque chose de productif (utiliser notre inquiétude pour prendre des mesures telles que se laver les mains, pratiquer la distanciation sociale, envoyer des repas à des parents âgés ou appeler un voisin qui vit seul) ou d'improductif (passer toute la journée à cliquer sur les derniers titres de coronavirus). Dans les deux cas, l'anxiété a tendance à être active.

Le deuil, en revanche, est un processus beaucoup plus calme. Il nous oblige à nous asseoir avec notre douleur, à ressentir une sorte de tristesse qui rend plusieurs d'entre nous si inconfortables que nous essayons de nous en débarrasser. Même dans des circonstances normales, nous le faisons pour nous-mêmes et pour nos enfants. Un enfant peut dire «Je suis triste» et le parent dit «Oh, ne sois pas triste. Allons chercher

de la glace!» À l'ère du coronavirus, pourrait-on dire : «Je suis si triste de ne pas voir mes amis tous les jours» et le parent, essayant d'atténuer la douleur de l'enfant, pourrait dire «Mais chéri, nous avons de la chance de ne pas être malades et tu vas bientôt pouvoir voir tes amis!» Une réponse plus utile pourrait être «Je sais combien vous êtes triste à ce sujet. Cela te manque tellement d'être avec tes amis. C'est une grande perte de ne pas avoir cela.»

Tout comme nos enfants ont besoin que leur deuil soit reconnu, nous devons reconnaître le nôtre. Nous avons tendance à confondre le fait de se sentir moins bien avec le fait de se sentir mieux, mais il est utile de se rappeler que les sentiments sont toujours là — ils se manifesteront d'autres façons : dans l'incapacité de rester assis, dans la colère (ce qui est particulièrement problématique dans les situations de promiscuité), dans le manque d'appétit ou la lutte pour contrôler son appétit, dans l'incapacité de se concentrer ou de dormir.

Plus nous pourrions nous dire, à nous et aux personnes qui nous entourent, «Oui, ce sont des pertes significatives», plus nous nous sentirions vus et apaisés.

Rester dans le présent

Il existe un terme pour décrire le type de perte que beaucoup d'entre nous vivent : le deuil ambigu. Dans un deuil ambigu, la perte est sombre. Un exemple typique pourrait être celui d'une personne dont le conjoint est atteint de démence : vous êtes toujours

marié, mais votre conjoint ne vous reconnaît plus. (Votre partenaire est vivant, mais «pas là».) Un autre exemple pourrait être l'incapacité de tomber enceinte. (Vous êtes en deuil de la perte d'un enfant que vous n'avez pas encore eu.)

Avec la Covid-19, en plus des pertes tangibles, il y a l'incertitude quant à la durée de cette situation et à la suite des événements qui nous laissent en deuil de nos pertes actuelles ainsi que de celles que nous n'avons pas encore subies. (Pas de Pâques, pas de bal de fin d'année, et si cela signifie que nous ne pouvons pas partir en vacances d'été.)

Un deuil ambigu peut nous laisser dans un état de deuil permanent, il est donc important que nous restions ancrés dans le présent. Au lieu de nous projeter dans l'avenir ou d'être catastrophés — en ruminant des pertes qui ne se sont pas encore produites (et qui pourraient ne jamais se produire) — nous pouvons nous concentrer sur le présent en adoptant un concept que j'appelle «les deux/et». Ces deux moyens nous permettent de ressentir une perte dans le présent et de nous sentir en sécurité exactement là où nous sommes : en nous blottissant contre un bon livre, en déjeunant avec nos enfants qui rentrent de l'école, en faisant une promenade avec un membre de la famille et même en célébrant un anniversaire avec *FaceTime*.

Nous avons peut-être perdu notre sens de la normalité, mais nous pouvons toujours rester présents pour l'ordinaire qui se trouve devant nous.

Laisser les gens vivre la perte à leur manière

Bien que la perte soit universelle, les façons dont nous sommes en deuil sont profondément personnelles. Par exemple, une étudiante qui pleure la perte d'un trimestre de printemps manqué peut vouloir s'isoler dans sa chambre, tandis qu'une autre qui pleure la même perte peut avoir besoin de beaucoup de temps en famille. De même, une personne dans un couple pourrait faire face à la perte en restant hyper informée et en discutant des dernières nouvelles au cours du dîner, tandis que l'autre pourrait vouloir regarder en cachette *Love is Blind* et ne pas parler du tout de ce qui se passe. Pour certains, la perte de stabilité conduit à la mort, tandis que pour d'autres, elle conduit à un réaménagement de la garde-robe ou à une cure de stress.

En d'autres termes, il n'y a pas de solution unique pour le deuil. Même les étapes familières du deuil d'Elisabeth Kübler-Ross — déni, colère, négociation, dépression, acceptation et trouver du sens — ne sont pas censées être linéaires. Il est donc important de laisser les gens faire leur deuil de la manière qui leur convient le mieux sans diminuer leurs pertes ou les pousser à faire leur deuil comme vous faites le vôtre. Une bonne règle de base : vous faites votre deuil (et laissez les autres faire le leur).

Lori Gottlieb est thérapeute et auteure de *Maybe You Should Talk to Someone*.

Source : Traduction libre de l'article du *New York Times*, partagé par Hospice Yukon. [nytimes.com/](https://www.nytimes.com/)

Contactez Hospice Yukon pour :

- Pour prendre un rendez-vous de consultation par téléphone (disponible en anglais seulement).
- Ressources imprimées en français disponibles sur demande.
- Ressources en ligne sur la perte, le deuil et comment prendre soin de soi en temps de deuil (français et anglais) hospiceyukon.net pour de l'information sur la perte, le deuil et comment bien prendre soin de soi.
- Pour joindre Hospice Yukon : info@hospiceyukon.net

Aide-mémoire pour mieux vivre le deuil

Catheryne Lord — PCS

Cet épisode de nos vies changera les choses dans le futur, c'est entendu. Nous disposons cependant d'outils pour mieux vivre cette période difficile.

Ancrez-vous dans le présent

Nommez cinq choses dans la pièce. Il y a un ordinateur, une chaise, une photo du chien, un vieux tapis et une tasse à café. C'est aussi simple que cela. Respirez. Réalisez que dans le moment présent, rien de ce que vous avez prévu ne s'est produit.

En ce moment, vous allez bien. Vous avez de la nourriture. Vous n'êtes pas malade. Utilisez vos sens et pensez à ce qu'ils ressentent. Le bureau est dur. La couverture est douce. Je peux sentir le souffle dans mon nez. Cela aidera à atténuer la peine.

Lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler

Faites une liste des choses sur lesquelles vous avez du contrôle. Exemple :

- Respect de la distance sécuritaire prescrite
- Me laver les mains
- Mon attitude et mon état d'esprit face à la pandémie
- Ma réaction aux choses qui m'entourent
- Comment j'interprète les situations
- Où je passe et investis mon temps
- Combien de « nouvelles » je laisse entrer
- La quantité de positif ou de négatif que je laisse entrer dans ma vie et mon esprit
- L'exercice que je fais et la façon dont je bouge mon corps
- La façon dont je nourris mon corps et mon esprit
- Le soin que je me donne à moi-même, les pauses que je m'accorde et la compassion envers moi-même
- Le temps, la qualité du temps et de l'attention que j'accorde à ma famille
- Mon visage — choisir de sourire

Décrochez le téléphone

Appelez un ami ou un membre de la famille pour **prendre des nouvelles**.



Faites quelque chose de créatif

Réconfort

Prenez le temps de faire des choses qui vous **apportent du réconfort**.

Mangez bien et buvez des liquides

Reconnaître ses émotions

Reconnaissez et nommez les émotions que vous éprouvez (peur, solitude, anxiété, etc.) et donnez-vous la permission de les ressentir. Une fois ressentie, l'émotion vous traversera et s'estompera. ■

Envie de te sentir mieux?

Te sens-tu submergé?

Pas capable de dormir?

Les choses qui se passent autour de toi affectent la façon dont tu te sens, et tu te sens mal parce que tu te retrouves dans un cercle vicieux. Participe en ligne à une série de six séances thématiques de 90 minutes, offertes en français et gratuitement, pour apprendre à briser le cercle. Cette formation te permettra de :

- Mieux dormir
- Te sentir mieux
- Avoir plus d'énergie
- Reprendre confiance en toi
- Aider les autres
- Développer des relations harmonieuses

Tous les
jeudis

Du 2 avril
au 7 mai 2020
18h à 19h30

NOUVEAU !

Les séances animées par Helen Anne Girouard seront offertes en direct par visioconférence.

Les personnes participantes recevront une série de cahiers d'exercices par la poste.

Inscription obligatoire :
reception@afy.yk.ca
ou 668-2663, poste 500



Santé
Canada

Health
Canada



Canadian Mental
Health Association
11,000
Mental Health 24/7



Association canadienne
pour la santé mentale
11,000
La santé mentale au Canada

VIVRE SA VIE,
PLEINEMENT

Aborder les questions difficiles avec les enfants

Julie Clause — PCS

Nos enfants se posent et nous posent beaucoup de questions, parfois surprenantes, rigolotes, gênantes, mais elles sont toujours importantes pour leur développement, leur construction identitaire et leur connaissance du monde. En cette période de crise sanitaire, leurs habitudes ont changé; votre enfant peut d'autant plus se questionner sur la vie, la mort, la maladie. Il est essentiel de lui répondre en fonction de son âge, de sa maturité, de sa sensibilité. Voici quelques conseils.

Évaluez-vous. Avez-vous la capacité de répondre de façon rationnelle et rassurante? Ses interrogations nous renvoient à nos doutes, nos craintes et votre enfant le percevra dans le ton de votre voix ou vos mimiques. Si vous doutez de votre capacité à répondre, essayez de passer le relais au second parent ou à un adulte de confiance.

Écoutez-le et ne laissez aucun questionnement sans réponse. Il est important de prendre ses questions au sérieux, de les comprendre et de ne pas les devancer. Ses interrogations ne sont pas les mêmes que les vôtres, votre enfant n'a pas besoin et n'est pas prêt à en savoir plus que ce qu'il demande.

Expliquez simplement. Utilisez un vocabulaire adapté à son âge ou en reprenant ses propres mots. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans des termes trop techniques, l'enfant n'a pas besoin de tout savoir, mais il doit connaître la vérité. **Ne le forcez pas à parler,** attendez qu'il vienne vers vous et vous pose ses questions.

Soyez honnête, quelle que soit la demande. Si après une réflexion personnelle, votre enfant est capable de poser une question, c'est qu'il est prêt à recevoir la réponse et qu'il est capable d'accepter la vérité. Il est inutile de mentir, car il le ressentira et ne comprendra pas, ce qui pourrait l'angoisser. Votre enfant ressentira votre authenticité.

Redonnez-lui un sentiment de contrôle en lui apprenant et lui expliquant l'utilité des bons gestes : respecter la distanciation sociale, tousser dans son coude, se laver les mains régulièrement et correctement (grâce à une comptine de 20 secondes, par exemple). Il peut aussi participer au nettoyage et à la désinfection de la maison. Soulignez le fait qu'il s'agit d'un effort collectif, qu'on fait « tous et toutes partie de la même équipe ».

Relativisez et rassurez-le, d'une part en lui expliquant que ses peurs et ses questions sont légitimes. D'autre part, en lui disant que le corps médical, les scientifiques du monde entier travaillent contre le virus, que d'autres personnes

LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI?

C'est un microbe. Il est si petit qu'on ne peut pas le voir.




Mouah haha! Je suis invisible!

Quand il entre dans le corps des enfants, la plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais les adultes et les personnes âgées peuvent devenir très malades.



Le coronavirus se promène d'une personne à une autre si elles se touchent ou si elles sont dans la même pièce.



Super! Une nouvelle maison!

Pour ralentir le virus et l'empêcher de rendre trop de gens malades, on a fermé beaucoup d'écoles et on a demandé aux gens de rester chez eux le plus possible.



On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.



On va se parler au téléphone à la place, grand-maman!

C'est embêtant pour nous de ne pas pouvoir être tous ensemble, mais c'est encore plus embêtant pour le virus. Il a plus de mal à contaminer de nouvelles personnes.



RHÂÂ! ZUT.

En ralentissant le virus, on donne le temps aux hôpitaux et aux scientifiques de trouver des remèdes et de soigner les gens malades.



En plus de rester à la maison, on peut aider à ralentir le virus en se lavant souvent les mains et en toussant dans le creux de son bras.



Tousse!

Si tout le monde fait attention, on pourra se protéger nous-mêmes, protéger les autres et sauver des vies.



Ça va, ça va! J'ai compris, je pars.

Image : avec l'autorisation généreuse d'Élise Gravel (elisegravel.com) ©Elise Gravel

s'entraident! Rappelez-lui qu'en respectant les consignes, il y a peu de risque pour lui et pour vous. Vous pouvez organiser une petite séance bricolage sur le thème « Ça va aller » et dessiner un arc-en-ciel sur votre fenêtre de maison pour souligner que vous êtes solidaires et que vous respectez les consignes.

Surveillez et limitez l'information qu'il peut voir à la télévision, sur les réseaux sociaux ou qu'il peut entendre à la radio et lors des discussions entre adultes. Si toute la journée l'enfant voit et entend parler du coronavirus, il pensera que le virus et le danger sont omniprésents. Il faut donc savoir doser son expo-

sition aux informations (et la vôtre).

Terminez bien votre échange en vous assurant d'avoir répondu à toutes ses questions et en observant que votre enfant ne manifeste pas de signes de stress. Vous pouvez vous assurer qu'il a tout compris en lui demandant de vous réexpliquer. Concluez en lui proposant qu'il revienne vous parler dès qu'il le souhaite et rappelez-lui que vous l'aimez. Des petits gestes simples, mais si significatifs! ■

Pour contacter l'auteure pcsressources@francosante.org
Collaboration : Lorijane Émond-Quémeré et Sandra St-Laurent.

RAPPEL — Le développement de l'enfant

- Entre 12 et 18 mois,** l'enfant prononce ses premiers mots, puis progressivement commence à poser des questions simples.
- Vers l'âge de 3 ans** arrive la période des « Pourquoi? », l'enfant est curieux et il s'intéresse à ce qui l'entoure.
- Vers 4 et 5 ans,** l'enfant se questionne plus profondément, notamment sur sa propre fin.

SOURCES : Société canadienne de pédiatrie, UQAM — Montréal (université), Unicef, Journal de Montréal.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada ou de la Société Santé en français inc. Ce publiereportage du Partenariat communauté en santé (PCS) a été rendu possible grâce à un financement pour la promotion de la santé en petite enfance.



Agence de la santé publique et du Canada



Printemps, ours et distanciation sociale

Synonyme de l'arrivée du printemps, la fin du mois de mars marque néanmoins la fin de la période d'hibernation des ours.

Julien Latraverse

La température clémente du printemps naissant, couplée à cette période de confinement, pousse plusieurs Yukonaises et Yukonnais à se lancer en quête de grand air. Cependant, il est important de garder en tête que la vigilance est de mise, puisque l'arrivée du printemps rime aussi avec la fin de l'hibernation des ours.

À l'instar du soleil, les ours sont déjà en train de se pointer le bout du nez au territoire. Plusieurs appels ont été effectivement faits chez les agents de conservation pour rapporter la présence des mammifères au Yukon, affirme Heather Avery, analyste en communication au ministère de l'Environnement. Par contre, aucune observation n'a été confirmée par les autorités, citant qu'elles provenaient de régions plus éloignées.



Ministère de l'Environnement du Yukon

La prévention à l'ère de la distanciation sociale

Il est cependant nécessaire de pratiquer des mesures préventives envers les ours dès maintenant. En cette période de confinement, l'appel des sentiers se fait sentir, mais aussi celui de la prudence,

expose Heather Avery. «Malgré la distanciation sociale en vigueur, vous pouvez toujours faire du bruit ou chanter pour signifier votre présence. Un conseil applicable autant pour les solitaires que pour les groupes», rappelle-t-elle.

Une autre adaptation reliée à cette crise réside dans les restrictions en matière de recyclage. Heather Avery explique par exemple

que certains défis pourraient se présenter notamment si les personnes gardaient leur recyclage à l'extérieur, faute d'espace. «Des contenants mal lavés pourraient attirer les ours», raconte-t-elle. La meilleure façon d'éviter ce scénario, selon les agents de conservation de la faune, consiste à préserver son recyclage dans un endroit fermé et sécurisé, «comme un garage»,

illustre M^{me} Avery.

Cet aménagement de terrain particulier s'applique, entre autres, à un ménage du printemps à l'extérieur de sa propriété. Les restes de la chasse et les mangeoires à oiseaux devraient être soigneusement rangés, conseille Heather Avery. «Les propriétaires de poulaillers peuvent commencer à électrifier leur clôture», ajoute-t-elle.

Elle ajoute qu'il est fortement recommandé de s'équiper et de garder sur soi des méthodes de protection telles que des bombes anti-ours ou des cornes de brume anti-ours très bruyantes.

Dans l'avenue où vous apercevez un ours, Heather Avery demande «de tout faire en sorte pour ne pas le rendre confortable, en faisant du bruit». Ensuite, elle avise de contacter la ligne d'information des agents de conservation de la faune au 1-800-661-0525 pour faire part des observations.

C'est le moment de penser aux potagers!

En 2018, l'Association franco-yukonnaise (AFY) et le réseau des personnes âgées du Yukon ont installé six bacs de culture sur la terrasse du Centre de la francophonie à Whitehorse et ont aidé la Garderie du petit cheval blanc à organiser leurs potagers. Comme suite à ce projet, l'AFY a développé un guide d'astuces de jardinage en bac et en terre. Cette publication est née d'un souhait de voir le jardinage au nord du 60^e parallèle comme une activité riche en plaisir et en émerveillement.

Dates approximatives des semis	Semaines avant la transplantation	Légumes
16 mars	11	Céleri, ciboulette, poireau, romarin
23 mars	10	Origan, persil, poivron, thym, tomate (en serre)
30 mars	9	Chou de Bruxelles, aubergine
6 avril	8	Concombre, tomate (patio et extérieur)
20 avril	6	Basilic, laitue, estragon, souci
27 avril	5	Brocoli, chou, chou-fleur, aneth, capucine
3 mai	4	Maïs (en bac individuel), melon, courgette, courge d'hiver, citrouille



Guide Du jardin à l'assiette

Solidaires dans le sport et l'isolement

L'annulation des Jeux d'hiver de l'Arctique n'a pas empêché les membres de l'équipe du Yukon en sports arctiques de se livrer à une compétition amicale le lundi 16 mars dernier.

Julien Latraverse

Les équipes masculine et féminine de la discipline des sports arctiques du Yukon se sont adonnées à une compétition amicale avec l'Alaska malgré l'annulation des Jeux d'hiver de l'Arctique.

L'initiative, née d'une collaboration entre le Yukon Aboriginal Sport Circle (YASC), la Société hôte des Jeux d'hiver de l'Arctique de 2020 et d'Équipe Yukon a permis à dix adolescents et adolescentes de prouver le fruit de leur entraînement des derniers mois. Non pas



Lang Honhorn en plein élan pour compléter un triple saut.

Julien Latraverse

Avis public

Le gouvernement du Yukon donne avis d'une demande de modification du zonage de la région d'aménagement de Ross River et du plan d'aménagement local de Ross River comme suit :

Modification du zonage du lot 236, quadrilatère 105F16, plan 83793 LTO YT de zone commerciale routière (C-2) à zone résidentielle (R-1) et modification de la désignation de cette même parcelle de zone d'école, de loisirs et d'espaces libres à zone résidentielle dans le plan d'aménagement local de Ross River.

Cette modification du zonage et du plan d'aménagement local vise à permettre la création d'une parcelle résidentielle sur le lot 236. Le lot 236, situé sur la route Canol, au nord de la 2^e Avenue Nord, est une parcelle d'environ 0,8 hectare.

Le zonage commercial routier (C-2) actuel permet l'installation de concessions automobiles, la vente de matériaux de construction et l'exploitation d'hôtels, de motels, de blanchisseries, de débits de boissons, de théâtres, de cinémas, de bureaux, de terrains de caravaning, de stations-service, de garages publics, de clubs, de restaurants et de tout ce qui est compris dans le zonage commercial (ville).

Le zonage résidentiel (R-1) proposé permet la construction d'habitations unifamiliales, de maisons mobiles, de duplex, d'habitations multifamiliales et de dépendances.

Les détails de la demande sont disponibles au emr.gov.yk.ca/landplanning (en anglais).

Les commentaires concernant cette demande sont acceptés jusqu'au 16 avril 2020, fin de journée.

Pour en savoir plus ou pour transmettre des commentaires, contactez la Direction de l'aménagement foncier du gouvernement du Yukon par téléphone, au **867-667-3155** ou, sans frais, au **1-800-661-0408**, poste 3155, ou par courriel à christopher.belanger@gov.yk.ca.

Yukon

seulement à leurs entraîneurs et aux quelques spectateurs présents, mais aussi vis-à-vis certains de leurs compétiteurs basés à Juneau grâce à une diffusion en simultanée par vidéoconférence. « En cette période de difficulté, c'est un moyen de garder des contacts sociaux [...] et en certains sens, de rester solidaire avec le groupe en Alaska et entre les athlètes », témoigne le directeur du Yukon Aboriginal Sport Circle, Gaël Marchand.

Ce dernier expose aussi la nécessité de ce projet pour souligner le développement des jeunes participants. « Plusieurs avaient des objectifs d'atteindre des records [...], c'était important pour eux qu'ils aient la chance de tenter ce qu'ils avaient prévu de faire », estime

M. Marchand. Un commentaire qui résonne particulièrement aux oreilles de Lou Samson. En effet, l'adolescent de 16 ans s'entraînait depuis plus de quatre mois dans l'optique de décrocher une médaille d'or aux Jeux d'hiver de l'Arctique. « C'était ma chance cette année [...], c'était sûrement mes derniers Jeux », reconnaît-il.

Se changer les idées

Cette démonstration sportive était aussi un moyen de se changer les idées pendant l'épidémie du coronavirus. Comme l'indique Lou Samson, en cette période d'isolement, « tout le monde reste chez eux ». L'activité arrive à point nommé selon l'adolescent qui est heureux « d'avoir quelque chose à faire pendant la semaine de relâche ». Un avis partagé par un des membres de son équipe, Lang Honhorn. « Le coronavirus nous a pris beaucoup de choses [...], cette solution l'empêche de nous prendre notre fun », déclare avec optimisme l'étudiant à l'Académie Parhémie.

Des mesures préventives ont toutefois été mises sur pied pour éviter de mettre en danger la santé des personnes présentes. Suivant les directives des autorités sanitaires à l'heure d'écrire ces lignes, la capacité du bâtiment a été maintenue à 50 personnes et moins en plus d'obliger quiconque voulant rentrer dans les lieux à bien se désinfecter les mains. En fin de compte, même si le Yukon a remporté l'événement, le directeur du YASC rappelle que l'essence de cette joute visait à se serrer les coudes et ne pas sombrer dans la panique générale.

L'AURORE EN ONDES

Les balados de l'Aurore boréale



soundcloud.com/lauoreboreale

Yukon

Québec

Club de lecture - Les p'tits yeux pointus

Les p'tits yeux pointus est un groupe de jeunes lecteurs et lectrices francophones qui se réunit chaque mois pour discuter de littérature française d'ici et d'ailleurs.

Des nouvelles du club!

1. En février dernier, nous avons fait un appel communautaire afin de relever le défi lancé par Communication Jeunesse (lire 30 000 pages collectivement). C'est empli d'une fierté certaine que nous vous remercions d'avoir collaboré à cet effort collectif. En l'espace de huit semaines, nous avons donc lu **73 101 pages!**

Merci à tous les collabo-lecteurs et collabo-lectrices! Nous attendons le verdict de Communication Jeunesse pour savoir si nous sommes le club gagnant qui a lu le plus de pages! On vous tient au courant!

2. Au début mars, les jeunes ont exploré le concept de « faire corps avec ton livre », inspiré d'un projet fou lancé par la librairie Mollat, à Bordeaux (France). Peux-tu deviner qui se cache derrière ces couvertures? Les photos seront publiées sur notre page Facebook et, avec l'aide de tes parents, tu pourras entrer le nom de la personne qui se cache derrière le livre. Puis, si tu désires participer, tu peux aussi « faire corps avec un livre » et nous envoyer ton photomontage sur la page! P.S. Si tu as moins de 13 ans, il faut que tu demandes l'autorisation à tes parents pour nous envoyer ta photo sur la page Facebook Les P'tits yeux pointus.

3. Vous avez une petite boulimie livresque? Pas de problème!

- Il existe toute une panoplie de bibliothèques numériques qui offrent une sélection de titres libres pour la consultation sur une tablette ou une liseuse. Demande à tes parents de consulter la page Facebook Les p'tits yeux pointus pour découvrir nos suggestions de sites. Tu verras, on en a mis pour tous les âges.

- La Bibliothèque publique de Whitehorse utilise aussi l'application LIBBY qui permet d'entrer le numéro de ta carte de bibliothèque habituel sur leur site pour accéder à une panoplie de livres en français et en anglais! C'est gratuit et une fois lu, tu « remets » simplement ton livre dans la grande bibliothèque! Parles-en à tes parents, il y a des livres pour eux aussi!

- Tu peux aussi visiter les mini-bibliothèques de quartier qui offrent des livres (on apporte un livre/on prend un livre) sur une base volontaire. Par contre, n'oublie pas de désinfecter les livres que tu apportes et que tu prends, selon les mesures en vigueur, et de maintenir la distanciation sociale de deux mètres entre les personnes quand tu te rends là-bas. Pour connaître la localisation des mini-bibliothèques de quartier : <https://littlefreelibrary.org/ourmap/>

À venir

Pour le mois d'avril, le club Les p'tits yeux pointus se rassemblera en visioconférence. Si tu as envie de partager tes lectures, demande à tes parents de nous faire signe sur la page Facebook Les p'tits yeux pointus et on t'enverra une invitation!

Préparé par : Sandra St-Laurent, animatrice



Gâteaux et chapeaux

Bernard Friot et Mara Cerri

Genre littéraire : conte étrange et déstabilisant sur une chapelière qui s'inspire de pâtisseries pour faire ses créations.



Un dragon dans la tête

Pittau et Gervais

Genre littéraire : poésie jeunesse emplie d'émotion et d'humour.



Frida

Sébastien Perez et Benjamin Lacombe

Genre littéraire : Livre pop-up/couverture soie imprimée qui reprend les grandes thématiques des toiles de l'artiste peintre Frida Kalho.



L'herbier des fées

Sébastien Perez et Benjamin Lacombe

Genre littéraire : documentaire fantastique et notes de terrain sur l'étude des « fées ».



Quatre catégories vous sont proposées :

- Moins de 6 ans : raconte la fin de l'histoire avec un dessin.
- 6 à 9 ans : texte de 50 à 200 mots.
- 10 à 15 ans : texte de 100 à 300 mots.
- 15 ans et plus (incluant les adultes bien entendu) : texte de maximum 500 mots.

Date limite pour nous faire parvenir les œuvres : 22 avril

Merci d'envoyer textes et dessins à dir@auroreboreale.ca.

CONCOURS : Continue l'histoire...

L'Aurore boréale vous propose un concours de création littéraire en ce début de printemps. Nous vous proposons une amorce de texte (à choisir parmi les deux proposés), écrit par Sandra St-Laurent, et c'est à vous de finir l'histoire. Les textes et dessins gagnants de chaque catégorie seront publiés dans l'édition du 30 avril.

Début de texte 1 :

J'en ai entendu des choses bizarres dans ma vie. D'abord, ma tante Didi, elle parle aux plantes. Je ne vous dirai pas ce qu'elle leur raconte, mais je vous avouerai que je l'ai même surprise en train de leur chanter des berceuses! Ma sœur, elle parle dans son sommeil. Ça grince comme une vieille radio mal ajustée. C'est une forme de somnambulisme, à ce qu'il paraît. On dirait qu'elle nous transmet des messages codés et ça me fout des frissons partout. Surtout que l'autre jour, elle s'est mise à parler de...

(À suivre)

Début de texte 2 :

Dans son grincement habituel, la porte de la case postale s'ouvre. La main fouille mollement le métal froid puis, s'arrête brusquement. Avec une mélange d'impatience et de prudence, émerge une carte postale. Tiens! Tiens! On ne l'attendait pas celle-là...

(À suivre)

Avis public

Sous réserve du paragraphe 10(1) du Règlement sur la région d'aménagement de Carcross, le gouvernement du Yukon donne avis de ce qui suit.

Le 13 mars 2020, le gouvernement du Yukon a autorisé l'émission du permis pour usage discrétionnaire ci-dessous. Conformément à l'alinéa 39(1)k) du Règlement sur la région d'aménagement de Carcross, le propriétaire de la parcelle a été autorisé à :

Créer un musée pour la réalisation d'un travail à domicile sur le lot 2, bloc 51, quadrilatère 105D/02, AATC 68140 AATC YT, conformément au plan du site du demandeur, sous réserve des conditions suivantes :

1. aucune modification ne sera apportée à la structure de 14 pi x 35 pi située sur la parcelle sans l'autorisation de l'agent d'aménagement et en accord avec les exigences du Règlement;
2. le logement situé sur la parcelle sera utilisé à des fins résidentielles lorsque le musée sera ouvert et exploité.

Conformément au Règlement sur la Commission d'appel du zonage (O.C. 1976/225), le demandeur ou un tiers peuvent interjeter appel de la décision de l'agent d'aménagement d'autoriser l'émission d'un permis pour usage discrétionnaire auprès de la Commission d'appel du zonage, dans les 30 jours suivant la décision. **En l'occurrence, le délai d'appel prendrait fin le 19 avril 2020.**

Pour en savoir plus, rendez-vous au emr.gov.yk.ca/landplanning/current-land-planning-applications.html (en anglais) ou contactez Graham Boyd, agent principal de développement à la Direction de l'aménagement foncier, au **867-667-5299** ou (sans frais) au **1-800-661-0408**, poste 5299. Vous pouvez aussi lui écrire à graham.boyd@gov.yk.ca.

Yukon

Appui aux entreprises

Nous pouvons aider
votre entreprise à
naviguer cette crise



Planifiez une rencontre à distance
avec notre équipe!



867 668-2663, poste 223

emploi@afy.yk.ca

Merci à
Yukon

JEU N° 361

Sudoku

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

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

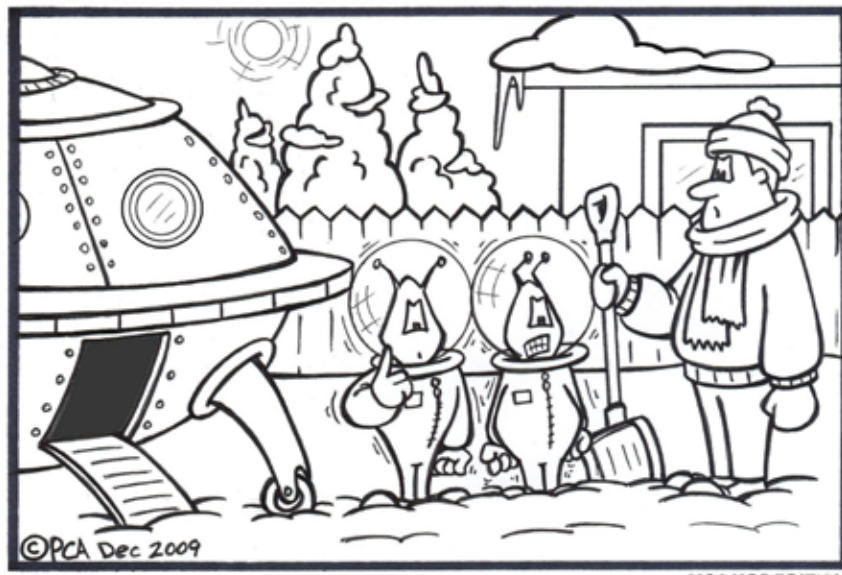
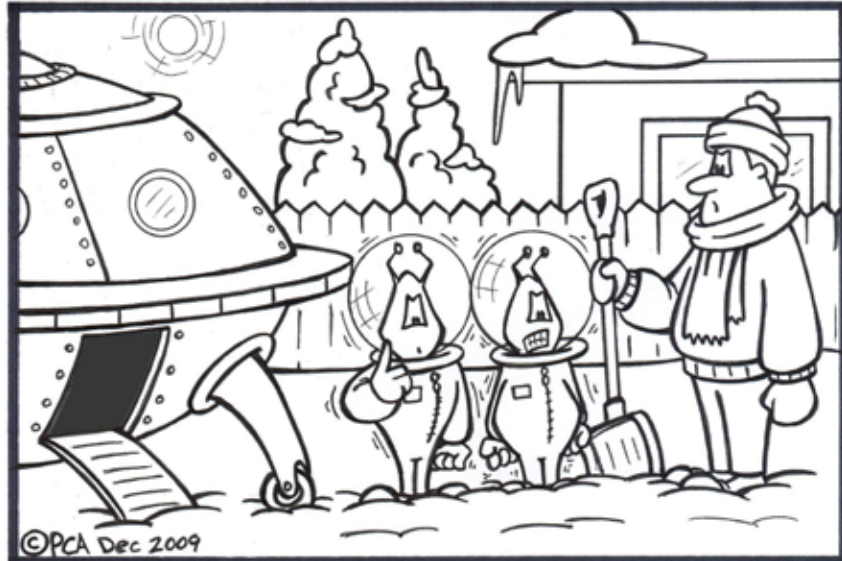
Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : **vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

RÉPONSE DU JEU N° 361

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

7 DIFFÉRENCES

www.pcatoons.com
PIERRE C. ARSENEAULT



RÉPONSES: 1. RIVETS 2. FENÊTRE ROND 3. ANTENNE 4. FOULARD 5. ARBRE 6. SOLEIL 7. NEIGE SUR TOIT

SUDOKUS

RÈGLES DU JEU :

Tu dois remplir toutes les cases vides en plaçant les symboles une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 4 cases.

Chaque boîte de 4 cases est marquée d'un trait plus foncé. Il y a déjà deux symboles par boîte pour t'aider.

Ne pas oublier : tu ne dois jamais répéter plus d'une fois les symboles dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 4 cases.

Réponse

MOT CACHÉ

THÈME : LE FESTIVAL DES FILMS DU MONDE / 10 LETTRES

- A** ACTEUR
- A** ACTRICE
- A** AFFICHE
- A** ALLÉ
- A** ANNÉE
- A** APPRÉCIER
- A** ARTS
- A** ASSISTER
- A** AVIS
- B** BILLET
- B** BLÂME
- B** BON
- B** BRAVO
- B** BUT
- C** CAMÉRA
- C** CAUSE
- C**ÉLÈBRE
- C** CINÉASTE
- C** CINÉMA
- C** CITÉ
- C** CLASSE
- C** COMÉDIE
- C** CRÉER
- D** DÉCELÉ
- D** DÉCOR
- D** DÉSACCORD
- D** DESIGNÉ
- D** DUEL
- E** ÉCRAN
- E** ÉLIRE
- E** ÉLOGE
- E** ENGAGÉ
- E** ÉTOILE
- E**XCELLE
- E** EXPERT
- F** FANS
- F** FESTIVAL
- F** FILM
- F** FILMER
- F** FINAL
- F** FIRME
- F** FOULE
- G** GAGNER
- G** GENRE
- G** GENS
- G** GESTE
- G** GLOIRE
- I** IMAGE
- J** JOUER
- J** JUGÉ
- L** LIMITE
- L** LISTE
- L** LITIGE
- L** LUIT
- M** MÉDIAS
- M** MÉRITE
- M** MÉTRAGE
- M** MONDE
- M** MONTAGE
- O** ŒUVRE
- P** PAYS
- P** PIÈCE
- P** PLACE
- P** PRÉFÉRÉ
- P** PREMIER
- P** PRESTIGE
- P** PRÉVU
- P** PRIX
- P** PUBLIC
- R** RAMPE
- R** RANG
- R** RÉALISÉ
- R** RÉCU
- R** RÉGIE
- R** RÈGNE
- R** REMETTRE
- R** REMPORTE
- R** RENOM
- R** RÉUNI
- R**ÉUSSI
- R** REVUE
- R** RIRE
- R** RÔLE
- S** SALLE
- S** SCÈNE
- S** SONDAGE
- S** SORTE
- S** SPECTACLE
- S** STAR
- S** SUCCÈS
- T** TAIRE
- T** TENSION
- T** TEXTE
- T** TITRE
- T** TROPHÉE
- V** VEDETTE
- V** VOIR
- V** VOTER

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : PROJECTION

1^{er} avril

■ **13 h** : Le Centre des arts du Yukon propose une activité de création pour les enfants. Il faut s'inscrire à l'avance, car les places sont limitées.

Rens. : Page Facebook du Centre des arts du Yukon.

Annoncer :

dir@auroreboreale.ca

8 avril

■ **18 h 30** : Le personnel du secondaire en français langue première proposera une présentation de la programmation pour l'année scolaire 2020-2021 en ligne. Les détails du déroulement seront communiqués prochainement. Si vous désirez y assister ou recevoir de l'information, merci de vous inscrire au préalable.

Inscription : Daniel.Blais@gov.yk.ca

2 avril au 7 mai

■ **18 h à 19 h 30** : Le Partenariat communauté en santé (PCS) vous invite à un programme gratuit de six semaines, « Vivre sa vie, pleinement », proposé en ligne. Le programme s'adresse à toutes les personnes ayant des symptômes de stress, d'anxiété ou qui ont simplement besoin de soutien face aux épreuves difficiles. Les inscriptions sont obligatoires avant le 1^{er} avril auprès de reception@afy.yk.ca.

PETITES ANNONCES

■ Au Yukon, la ligne d'écoute téléphonique en français Tao Tel-Aide est accessible gratuitement et en tout temps au 1 800 567-9699.

■ Les cinéastes sont invités à envoyer leur dossier de candidature dès maintenant, et ce, jusqu'au 7 août 2020, pour le FICFA, un festival généraliste de films issus des pays de la Francophonie. Le festival souhaite présenter un panorama de la production cinématographique francophone récente et il encourage la participation de productions indépendantes. Le FICFA encourage également les cinéastes qui appartiennent

à des communautés sous-représentées et marginalisées à soumettre leurs films.
Rens. : ficfa.com/appeledefilms

■ Recherche de chambre, appartement, gardiennage de maison pour des étudiantes en technique d'éducation à l'enfance du Québec qui viendront travailler au camp et à la garderie du 8 juin au 14 août. Leslie à projet@petitchevalblanc.ca.

■ Recherche d'un appartement pour deux nouvelles éducatrices européennes et un chat, qui arriveront le 31 mai pour deux ans au Yukon. Leslie à projet@petitchevalblanc.ca.

RAPIDES

■ Je tenais à dire un grand merci au personnel de front qui est trop souvent invisible, soit les employées et employés d'entretien, responsables du nettoyage dans les hôpitaux, les magasins, et un merci particulier à notre personnel d'entretien, Reymund et son équipe, ainsi qu'à

Roch et Aurélien de la SIFY pour leurs efforts à maintenir le Centre de la francophonie dans un état de salubrité exceptionnelle.

■ Mot d'enfant en jouant au Clue : « Moi, je prends le revolver » [comme pion de jeu] « OK, moi je prends le révol bleu alors! »

L'artiste Josée Carboneau a réalisé ces coussins en laine feutrée.

© Josée Carboneau

SERVICE D'INTERPRÉTATION ET D'ACCOMPAGNEMENT MAINTENU par téléphone et visioconférence

- Besoin de référence vers un ou une professionnel.le bilingue?
- Besoin d'interprétation en français lors de votre rendez-vous de santé?

Les interprètes-accompagnatrices sont disponibles pour vous aider à naviguer dans le système de santé et offrir de l'interprétation (traduction orale) en français lors de vos rendez-vous de santé.

Le service en personne est suspendu pour le moment. Par contre, les interprètes-accompagnatrices peuvent se joindre à vous et votre professionnel ou professionnelle de la santé, par téléphone ou par visioconférence, lors de vos rendez-vous médicaux. Il nous fera plaisir de faciliter votre accès aux services de santé en français.

Professionnel - Confidentiel - Gratuit
Disponible sur tout le territoire. Sur rendez-vous.

867 668-2663, poste 810
pcsadjointe@francosante.org

