



Le Journal de la Rue vol. 8  
no. 3 Juin-Juil 2001

Mission:

Favoriser, supporter et développer des projets novateurs permettant au milieu de retrouver son pouvoir d'action et son autonomie.

Aider et favoriser le développement et l'autonomie des jeunes souvent marginalisés en leur offrant des activités créatrices et formatrices.

Défendre et promouvoir les intérêts des jeunes en sensibilisant, informant et éduquant la population sur les besoins de nos jeunes et sur la façon d'être un adulte responsable et significatif.

Promouvoir le développement d'une société plus humaine, sensibiliser aux différents phénomènes sociaux et faciliter les relations entre les différents acteurs et partenaires.

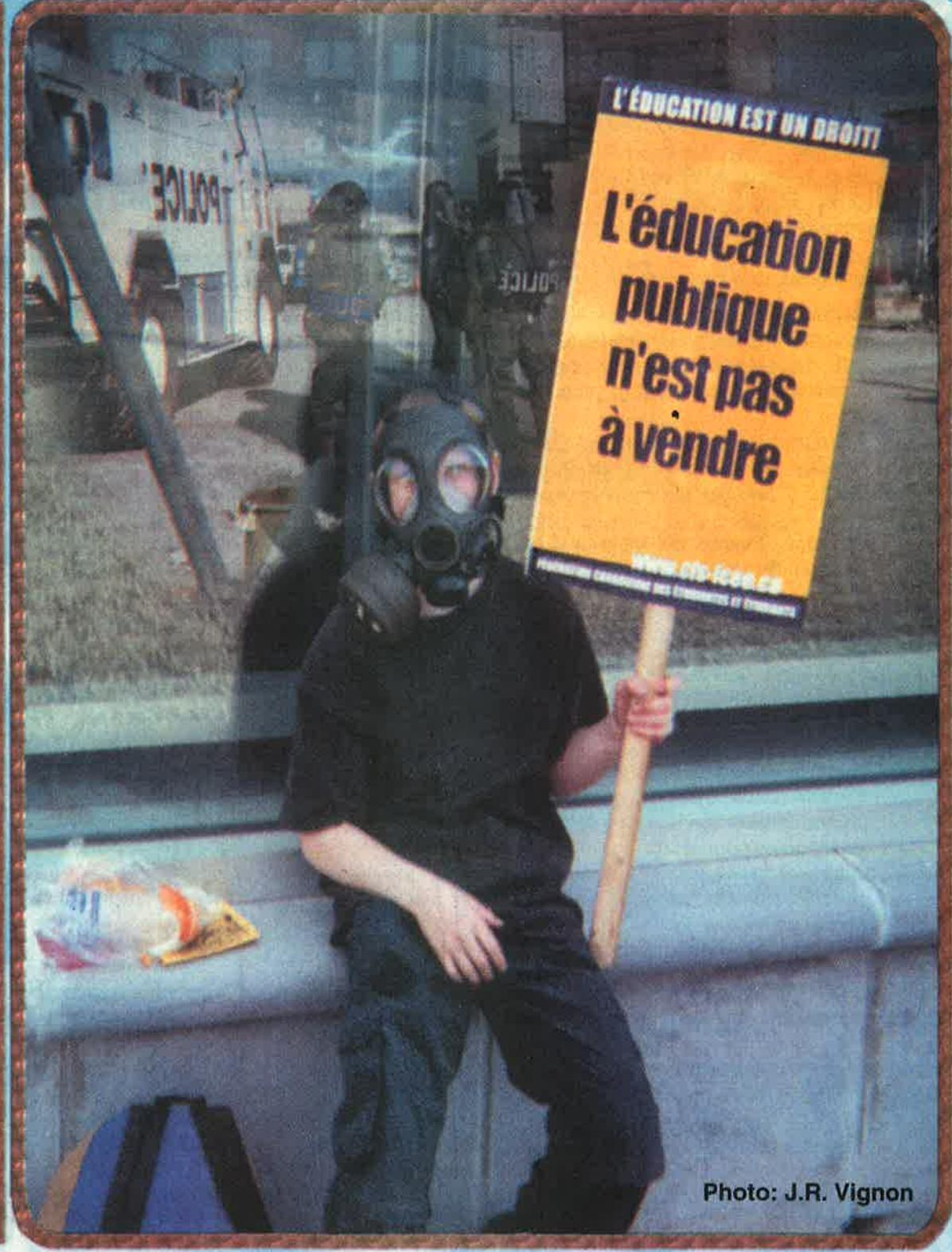


Photo: J.R. Vignon

# Non au projet de loi 28 sur l'administration des CLSC

## Pour des CLSC encore imputables devant leur communauté

Le ministre de la Santé, M. Rémy Trudel a déposé, le 15 mai dernier, pour adoption le 16 juin prochain, un projet de loi transformant, entre autres choses, les modalités d'élection (devenues des modalités de nomination) aux conseils d'administration des CLSC.

Nous, soussignés, désirons conserver un CLSC qui soit un acteur local, sous contrôle local.

Depuis des décennies, les CLSC ont été des acteurs du développement local... soutenant au moment opportun le développement des Corporations de développement local (CDEC), la mise en place des CJE, de garderies, de services d'aide domestique... sans compter les nombreux autres organismes locaux, en plus d'offrir un "panier de services" de plus en plus important pour les communautés locales.

À l'heure où le gouvernement du Parti Québécois tente de stimuler la participation citoyenne aux conseils d'établissements scolaires, il rend caduque celle qui s'exerce, même timidement, aux conseils de CLSC! De quel bois démocratique ce gouvernement se chauffe-t-il donc?

Les communautés, qui ont inventé et défendu les CLSC depuis plus de 25 ans se voient, tout à coup, déclarer incomptétentes à gérer ou même à surveiller leurs jetons!

Nous désirons garder cette institution OUVERTE sur sa communauté

- ✓ parce que ce sont encore les familles et les réseaux naturels et communautaires qui ont le gros du fardeau en matière de soutien aux aînés, jeunes et autres membres de la communauté;
- ✓ parce qu'il y a encore beaucoup à définir et à inventer en matière de services de proximité – ceci en relation de COMPLÉMENTARITÉ avec les familles et réseaux communautaires, et non en relation de sous-traitance;
- ✓ parce que l'alliance entre travailleurs de l'institution et citoyens de la communauté au sein du conseil d'administration s'est révélée essentiellement productive et utile à l'orientation et au développement de programmes et services adaptés aux besoins de la communauté;
- ✓ parce qu'un pouvoir trop exclusivement centré sur le réseau de la santé et les professionnels, au détriment du pouvoir des citoyens, amènera nécessairement une tendance à considérer les familles comme complémentaires aux services professionnels, et non l'inverse;
- ✓ parce que les quartiers et les villages ont été jusqu'ici assez intelligents et fiscalement responsables pour créer et soutenir jusqu'ici le développement des CLSC;

Nous croyons que les CLSC contribueront mieux au développement sanitaire et social des communautés locales en prenant "le risque" d'une ouverture sur la dynamique sociale de leur quartier, leur village.

Nous nous opposons à la mise sous tutelle des conseils d'administration de CLSC par les régies régionales, elles-mêmes sous tutelle du ministère... Nous exigeons le retrait du projet de loi 28 dans sa forme actuelle.

Nous préférons le risque de la démocratie au risque de la bureaucratie.

Ont signé, le \_\_\_\_\_ (date)

\_\_\_\_\_, pour le conseil de \_\_\_\_\_

S'il vous plaît, faites parvenir cette pétition au président du conseil d'administration de votre CLSC ainsi qu'au ministre québécois de la Santé [ Téléc. (418) 266-7197 et Téléc. Bur. Comté : (819) 763-3351] ainsi qu'à votre député provincial.

**Volume 8 numéro 3**  
**Juin-Juillet 2001**  
**34 000 exemplaires**  
**Publication bimestrielle**  
**Le Journal de la Rue**  
**Café-Graffiti**  
**4265 Ste-Catherine Est**  
**Montréal H1V 1X5**  
**Tél.:(514) 256-9000**  
**Fax:(514) 256-9444**

**Mission:**

Favoriser, supporter et développer des projets novateurs permettant au milieu de retrouver son pouvoir d'action et son autonomie.

Aider et favoriser le développement et l'autonomie des jeunes souvent marginalisés en leur offrant des activités créatrices et formatrices.

Défendre et promouvoir les intérêts des jeunes en sensibilisant, informant et éduquant la population sur les besoins de nos jeunes et sur la façon d'être un adulte responsable et significatif. Promouvoir le développement d'une société plus humaine, sensibiliser aux différents phénomènes sociaux et faciliter les relations entre les différents acteurs et partenaires.

**Nous sommes membres:**

**AITQ** Association des intervenants en toxicomanie du Québec

**AMECQ** Association des médias écrits communautaires du Québec

**Rédaction**

Raymond Viger

**Coordination**

Danielle Simard

Lyne Dery

**Service aux abonnés**

Steve Bouchard

Sara Halwani

Francis Gélinas

**Infographie**

Francis Ennis a.k.a  
tha 13thProphet

**Correction**

Dominique Laroche

Julie Gagnon

**Collaboration**

DJ Harvey

Marcel Bonneville

Sylvain Masse

Francine Tremblay

Gabriel

Sandra Jomphe

Nicolas Bouchard

Louise Gagné

Alain Martel

**Collaboration Spéciale**

Les étudiants de Guyaline  
Vallières, école secondaire  
Rochebelle de Ste-Foy



**Sommaire**

Photographie de J.R. Vignon  
prise lors du Sommet des  
Amériques 2001. Montage  
infographique réalisé par le  
13th Prophet

<b>Titres</b>	<b>Pages</b>
Pétition: Non au projet de loi 28...	2
10 petits trucs pour arrêter de fumer	4
Effet du sevrage	5
Le Sommet des peuples, une occasion...	6-7
Éducation à la sexualité:	8-11
Ne capote pas avec le condom	8
Violence conjugale	9
En finir avec sa vie? Mais pourquoi?	10
Les facettes cachées de la beauté	11
Le Café-Graffiti chez soi	12
Des livres à croquer	13
Voler: vaut mieux y penser deux fois	15
Pas habitué au bonheur	15
Les yeux du coeur	16
DJ Harvey et les poissons de Mirabel	18-19
Un mot du 13th	19
Extrait d'une lettre d'un lecteur anonyme	20
Bonjour à vous, lecteurs, auteurs et éditeurs	21
Réponse anonyme à la lettre anonyme...	21
Une maison de rêve	22
Ressources	23

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada, par l'entremise du Programme d'aide aux Publications (PAP), pour nos dépenses d'envoi postal.  
no.d'enregistrement - 07638 -

Le Journal de la Rue a un fonds de réserve pour l'argent provenant des abonnements. Au fur et à mesure que les journaux vous sont livrés, l'organisme récupère les frais dans ce fonds. Une façon de protéger votre investissement dans la cause des jeunes et de vous garantir la liaison de votre Journal de la Rue.

La reproduction totale ou partielle pour un usage non péucniaire des articles est autorisée, à la condition d'en mentionner la source. Les textes et les dessins apparaissant dans le Journal de la Rue sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs.

Nous aimemions recevoir vos commentaires. Ne vous gênez pas pour nous écrire: textes, dessins pour une publication éventuelle. La rédaction se réserve le droit d'abréger les lettres reçues.

<b>AQS</b>	Association québécoise en suicidologie	<b>AVDA</b>	Association vérification de la distribution asservie
<b>FPJQ</b>	Fédération professionnelle des journalistes du Québec	<b>SoPREF</b>	Société pour la promotion de la relève musicale de l'espace francophone.

## 10 petits trucs pour arrêter de fumer

**LE VOULOIR :** Tout ce qui peut fortifier la volonté est à retenir : danger pour la santé, prix, esclavage, danger d'incendie, etc.

**ARRÉTER TOTALEMENT :** Les demi-mesures sont inefficaces : à la moindre fatigue ou contrariété, le fumeur augmente ses doses. L'expérience démontre qu'il est plus facile d'arrêter radicalement que progressivement et certains ont même obtenu de meilleurs résultats en faisant précéder cet arrêt par une saturation désagréable du tabac. D'autres se conditionnent pendant des semaines en se fixant une date d'arrêt.

**CHOISIR LE MOMENT JUDICIEUSEMENT :** De préférence en dehors d'une période intense de travail ou de grosses difficultés. La période des vacances est particulièrement favorable.

**S'ENTOURER D'UN MILIEU FAVORABLE :** Arrêter en même temps que son conjoint, des amis ou des collègues de travail. Le support du groupe est très précieux et permet en même temps de ne pas vivre dans une atmosphère qui incite à la toxicomanie. Faire savoir à son entourage qu'on arrête de fumer peut être une aide pour certains. Dire : je ne fume pas. Porter un macaron et s'afficher ouvertement comme non-fumeur.

**SUPPRIMER LES TENTATIONS :** Éviter les situations qui sont habituellement reliées à la consommation de tabac. Combler les temps morts par une autre occupation. Éviter le café, l'alcool, le fauteuil confortable. Ne pas s'attarder à table après les repas. Faire disparaître de son entourage le tabac et ses accessoires (briquet, allumettes, cendriers, etc.). Ne plus avoir de cigarettes sur soi ni chez soi.

**AFFIRMER VOTRE DÉCISION :** Insister positivement sur les bienfaits qui découlent de votre décision d'arrêter de fumer: cessation de la toux du matin, plus de voix enrouée, plus d'haleine fétide, plus d'odeur de tabac sur les vêtements, plus de cendrier, meilleur goût des aliments, sensation de bien-être, etc.

Extrait de Rond-Point, édition de janvier 1977, fourni par Marcel Bonneville.

**RESPIRER PROFONDÉMENT :** Il vous faut renforcer votre système nerveux. Les cellules nerveuses consomment en effet quatre fois plus d'oxygène que celles du reste du corps. Le manque d'air le déprime particulièrement. Faire 3 ou 4 respirations profondes dès que le besoin de respirer se fait sentir, lentement et en vidant bien les poumons. Les sports, la marche et l'exercice à l'extérieur sont vivement recommandés.

**AMÉLIORER L'ALIMENTATION :** Ceci vous aidera à activer la désintoxication. Mastiquez très bien vos aliments. Ne surchargez pas votre digestion, surtout les premiers jours et évitez les excitants (thé, café, alcool, vin et bière) et les aliments lourds et indigestes (charcuteries, frites, bouillons gras et sauces). Donnez la priorité aux boissons saines (eau, jus de fruits et de légumes), aux aliments riches en sels minéraux, aux céréales complètes et aux aliments riches en vitamines (fromage, œuf, poisson). Réduisez le sucre et les sucreries qui, par leur préparation, sont privés de vitamine B (vitamine très importante pour éviter la nervosité si fréquente au cours de la désintoxication tabagique). Vous pouvez, au contraire, ajouter dans votre alimentation, du germe de blé ou de la levure de bière, pour répondre aux besoins particulièrement importants du système nerveux pendant la désintoxication.

La viande est plutôt à déconseiller, car sans les os (qui contiennent les seuls minéraux), elle se présente plus comme un excitant du système nerveux que comme un reconstituant.

**DORMIR SUFFISAMMENT :** Se coucher tôt et se rappeler que, même si on fait la grasse matinée, ce sont les premières heures de sommeil qui sont les plus réparatrices. Se lever tôt pour avoir le temps de faire quelques exercices surtout respiratoires).

**ACTIVER LA CIRCULATION :** Prendre des douches fréquentes et faire de la marche pour activer la circulation et arriver à lutter contre la somnolence fréquente à l'arrêt du tabac.

## Effets du sevrage

Ils sont habituellement légers et ne durent pas au-delà de deux semaines.

-Sécheresse de la bouche : La muqueuse fait peau neuve.

**SOLUTION :** Boire beaucoup d'eau et de jus (au moins 6 à 8 verres)

-Constipation

**SOLUTION :** Alimentation riche en fibres. Pain et céréales à grains entiers. Massages abdominaux. Hydratation abondante. Tisane.

-Toux : Les mécanismes de protection reprennent leurs fonctions, un surplus de mucus est sécrété pour le nettoyage.

**SOLUTION :** Marcher, inspiration profonde. Breuvages chauds.

-Transpiration : Élimination des toxines.

**SOLUTION :** Boire eau et jus. Douche tiède 1 à 2 fois par jour. Vêtements légers et amples.

-Faim : Le sens du goûter revient, la nicotine n'est plus là pour affecter le réflexe de la faim en le diminuant.

**SOLUTION :** Tromper cette faim en buvant beaucoup. Manger des aliments plus pauvres en calories.

-Étourdissements et céphalées : Adaptation de l'organisme à un niveau plus élevé d'oxygène.

**SOLUTION :** Promenades à l'extérieur. Grandes respirations. Moments de détente augmentés. Légers massages du cuir chevelu.

-Insomnie (très rare)

**SOLUTION :** Plus d'exercice et d'air frais. Éviter café après 16h. Exercices de détente dans l'eau. Tisane. Lait chaud avec 2 cuillers à soupe de miel. Éviter l'alcool.

-Mauvaise haleine : Élimination des toxines.

**SOLUTION :** Gargarisme. Sucer des tranches de citron.

-Nervosité, irritabilité

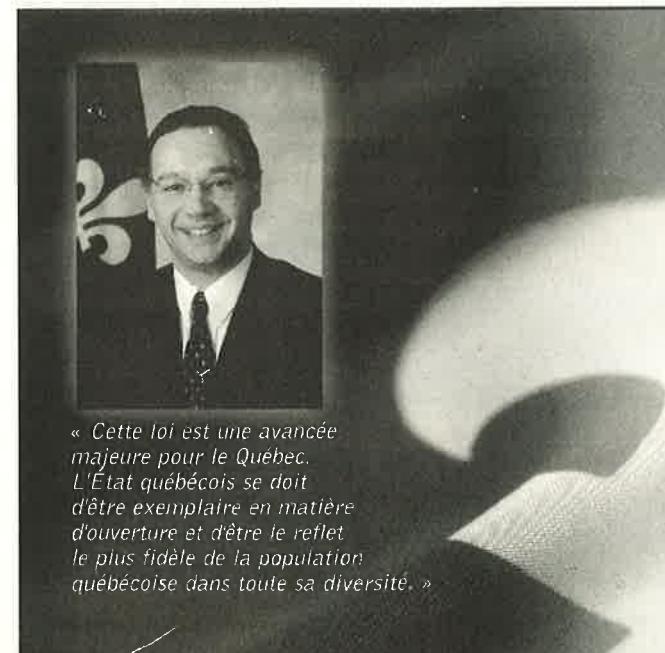
**SOLUTION :** Moments de détente. Éviter situations stressantes.

-Somnolence

**SOLUTION :** Bonnes nuits de sommeil. Intensifier les exercices. Terminer douche du matin en refroidissant l'eau graduellement.

-Brûlement d'estomac : Sécrétion d'acidité augmente pendant la désintoxication.

**SOLUTION :** Maalox, lait, yogourt.



« Cette loi est une avancée majeure pour le Québec. L'Etat québécois se doit d'être exemplaire en matière d'ouverture et d'être le reflet le plus fidèle de la population québécoise dans toute sa diversité. »

## Connaissez-vous la nouvelle Loi sur l'accès à l'égalité en emploi?

Le 1<sup>er</sup> avril a marqué l'entrée en vigueur de la Loi sur l'accès à l'égalité en emploi dans des organismes publics et modifiant la Charte des droits et libertés de la personne.

La loi, qui élargit l'implantation des programmes d'accès à l'égalité aux réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux, au secteur municipal, aux sociétés d'État et à la Sûreté du Québec, a pour objectif de corriger, à compétences égales, la sous-représentation des femmes, des autochtones, des minorités visibles et des personnes dont la langue maternelle n'est ni le français ni l'anglais.

## Le Sommet des peuples, une occasion de solidariser

**Je me suis rendue à Québec pour participer aux activités organisée par le Sommet des peuples en marge du Sommet des Amériques. Le Sommet des peuples regroupe plus de 2 000 personnes représentant des coalitions continentales, des organismes communautaires et de citoyens impliqués. Pourquoi étais-je présente pour manifester?**

Louise Gagné, présidente du conseil d'administration du Journal de la Rue

- Parce que j'avais commencé à comprendre les enjeux de la Zone de libre d'échange des Amériques (ZLEA) pour nous au Québec, mais surtout pour les peuples moins nantis des Amériques;



- Parce qu'il fallait donner une réponse claire aux gouvernements américain et canadien, de même qu'aux institutions intergouvernementales des Amériques que nous ne voulions pas que du commerce florissant pour un petit nombre, mais plutôt un développement durable pour tous les peuples du continent;



- Parce que les risques de l'effritement des droits humains, en particulier des droits des enfants et des jeunes, sont trop graves pour laisser aux autres le soin de les protéger.

Je reviens du Sommet des peuples et plus particulièrement de la Marche des peuples où nous étions près de 60 000 à marcher



dans la dignité. Nous savions que des groupes de militants se battaient avec la police en haut de la côte (nous avons senti les gaz), mais notre choix



était d'indiquer en silence et avec détermination que nous étions contre cette violence organisée des deux côtés.



Notre message est clair. Nous ne voulons pas d'une entente entre les États des Amériques

sans que la population soit consultée, ici et dans les 31 autres pays. Nous proposons, par ailleurs, une entente basée sur la solidarité entre les pays

contre la misère. Nous voulons le respect des groupes les plus vulnérables, comme les enfants, afin de les faire bénéficier des avantages du libre-échange et non pas seulement des inconvénients...

C'est au Sommet des peuples que j'ai appris qu'il y aurait 40 millions

d'enfants vivant dans les rues dans les petites, moyennes et

grandes villes en Amérique du Sud et en Amérique centrale surtout.

C'est aussi au Sommet des peuples que j'ai senti que les femmes de toutes les Amériques vivent les conséquences terribles d'un commerce sauvage. C'est là que j'ai vu les militants des droits humains décidés à résister contre les lois du marché pour essayer de définir des nouvelles règles de la solidarité.

Je rentre de ces journées très intenses, surtout de la Marche des peuples des Amériques où nous étions 60 000 à manifester calmement notre désapprobation à la ZLÉA, sans doute parce que plusieurs conditions nous semblent inhumaines, mais surtout parce que la négociation n'est pas démocratique.

