



## POUR LA SUITE DU MONDE

BULLETIN DE L'APR-UQAM



## SOMMAIRE

- 1 Bouger**  
Louis Jolin
- 2 Un ancien président estimé et généreux vient de nous quitter**  
Conseil d'administration
- 3 Bilan d'un engagement soutenu**  
Monique Lemieux
- 5 Dossier : L'activité physique et le vieillissement**  
Marc Bélanger, Gilles Gousspillou, Sylvie Fortin et Louis Bherer (conférence)
- 12 Mémoire : soyons optimistes, tout n'est pas touché!**  
Michel Tousignant
- 13 Livres et séries télé en temps de pandémie**  
Collectif
- 18 Guillaume Éthier : la voix humaine comme moyen d'expression**  
Louis Jolin
- 20 In memoriam**
- 22 Brèves**



## BOUGER

LOUIS JOLIN

Toujours hésitant le printemps au Québec, mais il n'empêche qu'il est bien arrivé et nous donne l'occasion de sortir plus fréquemment à l'extérieur... et surtout de bouger. En effet, rien de mieux qu'une activité physique régulière et soutenue quel que soit son âge pour maintenir sa santé, sa qualité de vie et prévenir le déclin cognitif. La science est plus que d'accord sur ce point, pour reprendre une expression maintes fois répétée durant la pandémie, qui n'est malheureusement pas encore derrière nous. Le dossier du présent numéro est consacré à cette thématique et fait état des recherches et des études sur les bienfaits de l'activité physique.

Les bienfaits peuvent aussi se présenter du côté de la vie culturelle, entre quatre murs, grâce aux livres ou aux séries télévisées. En réponse à notre invitation, plusieurs collègues nous révèlent leurs coups de cœur et l'ensemble a de quoi surprendre.

Notre présidente, Monique Lemieux, après plusieurs années comme bénévole au sein de notre association fait un bilan de son engagement soutenu à divers titres et annonce qu'elle passera la main, comme le feront aussi d'autres administrateurs qui ne solliciteront pas un nouveau mandat lors de l'assemblée générale de mai prochain. La relève sera-t-elle au rendez-vous? Là aussi, dans un certain sens, il faut bouger et ne pas craindre de s'engager. Qui parmi les membres sera sur les blocs de départ pour un sprint d'une année ou pour une course de fond?

Les défis d'une association comme l'APR-UQAM sont nombreux : il faut maintenir un lien de qualité entre les membres, le Bulletin, le site web et le groupe Facebook s'y emploient, proposer des activités stimulantes, alimenter la réflexion sur divers enjeux touchant aux conditions de vie des membres et faire des représentations auprès de l'UQAM afin d'obtenir de nouveaux services pour les professeures et professeurs retraités, même si nous reconnaissons que le contexte des deux dernières années ne fut pas propice à des avancées sur ce plan. Mais là aussi, il serait maintenant temps de bouger...

**CONSEIL  
D'ADMINISTRATION  
2021-2022****Présidente**  
Monique Lemieux**Vice-président**  
Michel Tousignant**Secrétaire**  
Anne Rochette**Trésorier**  
Claude Laferrière**Registraire**  
Yvon Pépin**Conseillers**  
Patrick Béron  
Louis Jolin**Observateur**  
Gilles Gauthier  
(webmestre)**BULLETIN  
POUR LA SUITE  
DU MONDE****Directeur**  
Louis Jolin**Révision linguistique**  
Anne Rochette**Production**  
Créativa Design**Adresse postale**  
APR-UQAM  
Université du Québec  
à Montréal  
Case postale 8888,  
succ. Centre-ville  
Montréal (Québec)  
H3C 3P8**Site web**  
<https://apr.uqam.ca>**Adresse courriel**  
apr@uqam.ca

# UN ANCIEN PRÉSIDENT ESTIMÉ ET GÉNÉREUX VIENT DE NOUS QUITTER

Le 7 avril dernier, Marcel Rafie est décédé à l'âge de 87 ans après une longue maladie. Avec ce décès, notre association est en deuil, Marcel y ayant consacré beaucoup de temps et d'énergie. Il a notamment occupé la fonction de président durant sept années, de 2013 à 2020, au cours desquelles il s'est beaucoup investi dans l'organisation des activités culturelles et sociales ainsi que dans plusieurs autres dossiers, dont celui de la révision du Protocole d'entente de l'Association avec l'UQAM.

Marcel a eu une longue et belle carrière à l'UQAM, au Département de sociologie, dès la fondation de l'Université en 1969. Outre son enseignement, apprécié par plusieurs générations d'étudiantes et d'étudiants, il s'est impliqué avec ardeur dans la vie universitaire tant sur le plan administratif que culturel. Il a, entre autres, occupé pendant plusieurs années le poste de vice-doyen à la Famille des sciences humaines.

Sa passion pour l'enseignement aura marqué plusieurs générations d'étudiants. Philosophe et sociologue, « il a partagé son dynamisme et son amour de la vie avec tous ceux qui l'ont approché » selon sa famille, mais nous pourrions en dire tout autant dans son milieu de travail et par la suite au sein de l'APR-UQAM.

Nous tenons à exprimer nos plus sincères condoléances à son épouse et à ses cinq enfants, sans compter ses huit petits-enfants.

Un hommage lui sera rendu lors de l'assemblée générale de notre association, le 18 mai prochain.

Le conseil d'administration



# BILAN D'UN ENGAGEMENT SOUTENU

MONIQUE LEMIEUX

---

En prévision du présent numéro, Louis Jolin a invité nos collègues à faire part d'une activité qui les a aidés à traverser la pandémie. J'ai eu envie de lui répondre : la présidence de l'APR-UQAM. En acceptant la présidence, j'ai en effet consolidé des liens avec des collègues avec qui j'avais déjà des contacts et j'y ai développé des relations et amitiés avec de nouvelles personnes qui m'ont beaucoup apporté. J'ai élargi mon réseau, ce qui, dans un contexte de pandémie, a largement contribué dans mon cas à rester positive, à garder le moral. Un mandat dans de telles circonstances apporte aussi son lot de frustrations et j'y reviendrai plus loin.

Accepter la présidence représentait en 2020 l'issue naturelle d'un cycle d'implications dans la vie de l'Association. De 2004 à 2010, j'ai assumé la direction du bulletin, c'est-à-dire du numéro 27 au numéro 47. Afin de maintenir les liens avec nos collègues retraités, j'avais proposé une chronique de rencontres qui restent un portrait des multiples conceptions de la retraite; je les nomme pour mémoire : Jacques Lefebvre (n° 28), Alfred Dubuc (n° 29), Anita Caron (n° 30), André Jacob (n° 31), Jean-Claude Dupuis (n° 32), Jacqueline Lamothe (n° 33), Marcel Samson (n° 35), Nathalie Langevin (n° 36), Michèle Febvre (n° 37), Hélène Kayler (n° 38), Guy Goulet (n° 39), Michel Lessard (n° 40), Amaya Clunès-Gutierrez (n° 41), Georges Anglade (n° 42), Rachel Desrosiers (n° 43), Jean-Claude Forand (n° 44) et Renée Houde (n° 48). Au cours de ces années, j'ai conservé des liens avec plusieurs d'entre eux au sein de l'Association, mais d'autres nous ont quittés. C'est avec beaucoup d'émotion que je me rappelle, entre autres, ma rencontre avec Georges Anglade et la fin brutale d'une amitié qui s'était amorcée au cours des rencontres précédant la rédaction de ma chronique.

L'attachement des retraités à leur institution peut se manifester différemment selon les individus, mais pour moi, le partage d'activités culturelles et sociales fut l'un des modes privilégiés de mon implication dans l'APR-UQAM et, tout au long de ces années, l'occasion d'échanges enrichissants et de partage d'amitiés, soit en appui aux responsables de ces comités (Louise Dupuy-Walker, Denise Daoust, Linda Gattuso, Calvin Veltman, Jean-Pierre Dion), ou comme organisatrice d'activités spéciales, dont la fête du 25<sup>e</sup> anniversaire de

l'Association, un événement mémorable, souligné à la Casa d'Italia.

Même si j'étais et que je suis toujours motivée par l'organisation et la participation aux activités culturelles et sociales, il m'est apparu à partir de 2017 que l'association pouvait jouer un rôle complémentaire dans les enjeux sociaux et c'est à ce moment, qu'en concertation avec Amaya Clunès-Gutierrez et Louise Dupuy-Walker, j'ai proposé au conseil la création d'un comité Solidarité. Je participe toujours avec Louise Dupuy-Walker et Patrick Béron au comité actuel, présidé par Michel Tousignant et auquel se sont joints un observateur Maurice Amiel et deux observatrices Nicole Carignan et Yvette Genet Volet qui ont collaboré à l'élaboration de la consultation en cours (voir Genèse de l'enquête p. 22).

La conférence de Maryse Soulières, alors coordonnatrice à la Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne, fut la première manifestation concrète de l'intérêt du comité Solidarité sur le vieillissement. Suite à cette conférence, qui a fait l'objet d'un compte rendu par Michel Tousignant (n° 75), le comité a convié les membres à diverses présentations sur les enjeux organisationnels et le vieillissement : la mobilité (présentation de la Table de concertation des aînés de l'Île de Montréal); les démarches utiles lors du choix de résidences (Vieillir à la bonne place); les facteurs liés aux pertes cognitives (Mémoire et Vieillissement et Activité physique, stimulation cognitive et bien vieillir). Le groupe a aussi réalisé deux enquêtes, l'une sur Vieillissement et solitude (Michel Tousignant n° 79) et l'autre en cours sur les services accessibles aux aînés. Un sondage mené par Patrick Béron auprès des associations des universités du Québec avait permis de confirmer qu'une telle enquête n'avait pas été faite, du moins dans les universités québécoises. Il n'est pas inutile de rappeler qu'au même moment une pétition était déposée à l'Assemblée nationale du Québec, parrainée par des retraités de l'Université de Sherbrooke, revendiquant l'augmentation des services en vue du maintien à domicile. Le sujet reste d'une brûlante actualité.

À une exception près pendant les deux dernières années, les réunions du conseil se sont déroulées sous le mode virtuel et de nombreuses discussions ont porté sur le maintien de la communication avec les membres, sur

les objectifs d'une association comme la nôtre, sur les stratégies de recrutement des membres et sur l'examen des Règlements généraux.

Une nécessaire mise à jour des Règlements généraux a donc eu lieu pendant l'année 2020-2021, grâce au travail d'un comité présidé par le vice-président Michel Tousignant et composé de Louis Jolin, du registraire Yvon Pépin et de moi-même comme présidente; ce comité a particulièrement bénéficié de l'expertise de Louis Jolin et de l'appui de l'ensemble des membres du conseil, dont la secrétaire Anne Rochette pour le travail de rédaction. Les Règlements qui dictent maintenant le fonctionnement de l'Association et du conseil figurent sur le site web.

Le site web est sous la responsabilité de Gilles Gauthier depuis de nombreuses années; à ce jour, les démarches pour lui trouver un remplaçant n'ont pas connu de succès et pendant les deux années de mon mandat, il a bien voulu continuer d'assumer cette fonction et procéder aux modifications qui lui étaient suggérées par le conseil. Nous lui en sommes très reconnaissants. Nous sommes tous conscients cependant que notre site ne remplit pas les objectifs optimaux d'une communication efficace avec l'ensemble de nos membres; ce constat ne découle pas tellement de la structure du site, mais d'une stratégie de communication à repenser. Les outils sont là, mais il nous faut mieux les exploiter; c'est là la responsabilité du conseil et non d'une seule personne.

En pleine pandémie, nos objectifs étaient modestes: réunir les membres du conseil, assurer le suivi des projets statutaires comme celui des bourses du Fonds APR-UQAM, poursuivre la publication du bulletin, les projets du comité Solidarité, organiser quelques conférences et activités culturelles. En décembre 2020, une rencontre virtuelle a permis aux membres de fraterniser et de rendre hommage à notre ancien président Marcel Rafie; en janvier 2021, une autre rencontre virtuelle organisée par Jean-Pierre Dion a donné l'occasion aux personnes présentes de partager leur point de vue sur une œuvre ou un auteur choisi. L'automne dernier, deux activités culturelles et sociales ont eu lieu, une conférence suivie d'une dégustation de vin et un repas gastronomique. Plus récemment s'est ajoutée la mise sur pied d'un groupe de lecture, initiative de José del Pozo.

Si les rencontres virtuelles nous ont permis de tenir les réunions du conseil, d'organiser deux assemblées générales et de maintenir la cohésion entre nous et les membres, de mon point de vue, là où nous avons le plus souffert du confinement, c'est au niveau des

contacts avec l'administration de l'UQAM; malgré toute la bonne volonté des personnes en place, la discussion des dossiers délicats se fait mieux autour d'une table que par courriel ou par Zoom. Je me réjouis donc avoir été présente à la Fête de la reconnaissance, un lieu de prédilection pour faire connaître notre existence aux nouvelles personnes retraitées.

Car si j'ai un regret, c'est le même qu'exprimait Marcel Rafie au terme de son mandat: la relève n'est pas là, du moins pas en nombre suffisant. Et pourtant, il semble évident qu'un regroupement représentatif des membres est ce qui donne le plus de poids à nos revendications; par exemple, le dossier de l'accès aux ressources numériques de la bibliothèque qui nous mobilise encore à l'heure actuelle illustre bien de ce que peut faire une association comme la nôtre pour défendre les privilèges des membres auprès de l'institution qu'ils et elles ont servie au cours de leur carrière. Le conseil que j'ai présidé s'est interrogé à juste titre sur les stratégies de recrutement les plus efficaces. Cette interrogation doit se poursuivre, mais elle n'appartient pas seulement aux membres élus du conseil. C'est une responsabilité collective!

La question n'est pas seulement de justifier la pertinence d'une association, mais elle est aussi de savoir quelles sont les actions désirées par les membres. Que veulent-ils de leur association? Cette question est d'autant plus cruciale qu'une importante partie du conseil sera renouvelée cette année et que d'autres conseillers seront appelés à alimenter cette réflexion et à voir dans quelle direction s'en va le bateau. En ce qui me concerne, je ne sollicite pas un nouveau mandat, mais j'espère retrouver les membres lors des activités qui nous seront proposées par le nouveau conseil.

En terminant, je veux remercier mes collègues du conseil actuel: Michel Tousignant, Anne Rochette, Yvon Pépin, Claude Laferrière, Louis Jolin et Patrick Béron ainsi que notre fidèle webmestre Gilles Gauthier; grâce à eux, l'APR-UQAM est toujours vivante, prête à affronter de nouveaux défis.

Nous souhaitons vous voir nombreux à l'assemblée générale de mai 2022, que nous espérons pouvoir tenir en mode «présentiel», suivie, comme par le passé, d'un dîner convivial!



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE VIEILLISSEMENT

## RECHERCHES ET ÉTUDES SUR L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE VIEILLISSEMENT

Le précédent dossier paru dans le numéro 81 du Bulletin a mis la lumière sur les recherches sur le vieillissement effectuées par des professeures et professeurs provenant de plusieurs départements de l'UQAM (psychologie, sexologie, sociologie, communication sociale et publique, travail social, sciences économiques). Mais tout un volet, celui de l'activité physique, a brillé par son absence. Nous y remédions par le présent dossier.

Les professeurs Marc Bélanger et Gilles Gouspillou du Département des sciences de l'activité physique présentent leurs recherches menées en solo ou avec des équipes de chercheurs. Madame Sylvie Fortin, professeure retraitée du Département de danse, en s'appuyant entre autres sur les témoignages de professeures et professeur retraités, nous présente les vertus de la méthode Fendelkrais. Enfin, le dossier se conclut par un compte rendu de la très intéressante conférence du professeur Louis Bherer, neuropsychologue rattaché au Département de médecine de l'Université de Montréal, organisée par le comité Solidarité de l'APR-UQAM et qui s'est tenue le 23 mars dernier.

À la lecture de ces articles, nous ne pouvons que réaffirmer haut et fort la nécessité de l'activité physique sous diverses formes pour le maintien de notre santé physique et psychique. À bon entendeur, salut!

## FACTEURS NEUROPHYSIOLOGIQUES ET NEUROMUSCULAIRES ET LA PERTE DE LA FORCE MUSCULAIRE

**MARC BÉLANGER (Département des sciences de l'activité physique)**

Il est bien reconnu que la population âgée ainsi que l'espérance de vie sont en augmentation dans le monde entier. Malheureusement, l'avancement en âge est généralement accompagné d'une diminution de la capacité fonctionnelle et de la mobilité et d'une augmentation des difficultés à réaliser les activités de la vie quotidienne. La capacité des personnes âgées à maintenir une certaine capacité fonctionnelle dépend largement de leur fonction musculaire (masse, force et puissance musculaires). Plusieurs études ont démontré qu'il y a une perte de masse musculaire (sarcopénie) avec l'âge, débutant vers le milieu de la troisième décennie. Toutefois, la réduction de la capacité fonctionnelle semble plutôt être liée à la

perte de force et de puissance musculaires (dynapénie). La dynapénie est attribuable à une combinaison de facteurs musculaires et neuraux.

Mon laboratoire s'intéresse aux facteurs neurophysiologiques et neuromusculaires liés à la perte de force et puissance musculaires ainsi qu'à la fatigue musculaire lors du vieillissement. Plus précisément, le laboratoire examine: 1) le niveau d'excitabilité de la moelle épinière via l'étude du réflexe myotatique (réflexe de Hoffmann); 2) la vitesse de conduction des fibres nerveuses motrices (motoneurons  $\alpha$ ) et sensorielles (afférences Ia); 3) la capacité d'un individu à activer volontairement et maximale ses muscles via la technique de superposition de secousses musculaires; 4) la coordination de différents muscles lors d'une activité physique; 5) la capacité et la vitesse du développement et du relâchement de la force musculaire; 6) la capacité d'un individu à répéter des contractions volontaires maximales menant à la fatigue musculaire.

Mon laboratoire, en collaboration avec le laboratoire du Muscle et de sa fonction dirigé par Mylène Aubertin-Leheudre du Département des sciences de l'activité physique, le laboratoire de Richard Robitaille de l'Université de Montréal et celui de José Morais de l'Université McGill, a récemment contribué à la mise sur pied d'une nouvelle technique de biopsie musculaire (Biopsy Using Electrostimulation for Enhanced NMJ Sampling (BeeNMJs), *The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 2020) qui permet l'étude des jonctions neuromusculaires chez l'humain.

Finalement, je suis cochercheur principal, avec Gilles Gouspillou et Mylène Aubertin-Leheudre de l'UQAM, Richard Robitaille et Pierrette Gaudreau de l'Université de Montréal et José Morais de l'Université McGill, d'une subvention Géosciences des Instituts de Recherche en Santé du Canada (IRSC) qui a pour but d'étudier les contributions du dysfonctionnement mitochondrial et de l'altération de l'intégrité de la jonction neuromusculaire à la perte de masse et de fonction musculaires liée au vieillissement chez l'homme.



## LA SARCOPÉNIE COMME FACTEUR DE PERTE DE MOBILITÉ

**GILLES GOUSPILLOU (Département des sciences de l'activité physique)**

Un des changements les plus caractéristiques et délétères associés au vieillissement normal se manifeste par des pertes progressives de masse et de force musculaires, un processus biologique nommé sarcopénie. La sarcopénie est considérée comme un facteur majeur menant à la perte de mobilité, à l'augmentation du nombre de chutes et à l'état de fragilité des personnes âgées, altérant de ce fait considérablement la qualité de vie des personnes affectées.

Il existe actuellement un manque de thérapies efficaces pour prévenir ou traiter la sarcopénie, dû en grande partie au fait que ses bases moléculaires et cellulaires sont encore mal comprises. Pour compliquer davantage ce problème, les personnes âgées courent un risque plus élevé d'hospitalisations, en raison de maladies ou de blessures par exemple, ce qui oblige souvent les personnes atteintes à réduire leur activité physique ou à s'aliter. De tels épisodes (alitement forcé et/ou maladies graves) peuvent aggraver les problèmes musculaires des personnes âgées. Malheureusement, les mécanismes responsables des pertes de masse et de force musculaires causées par l'alitement, surtout chez les personnes âgées, ne sont encore que partiellement élucidés.

Ma programmation de recherche en lien avec le vieillissement vise à découvrir les mécanismes cellulaires et moléculaires responsables de l'atrophie et des faiblesses musculaires liées au vieillissement et survenant au cours d'aliments forcés. L'objectif ultime de nos recherches est d'identifier des stratégies interventionnelles et/ou thérapeutiques pour prévenir et traiter les troubles musculaires affectant les personnes âgées.

Dans le cadre de ces recherches, notre groupe, en collaboration notamment avec l'équipe dirigée par Mylène Aubertin-Leheudre (UQAM), a récemment montré qu'un entraînement par intervalles de haute intensité (EIH) réalisé sur elliptique pendant 12 semaines permet d'améliorer les capacités fonctionnelles, la masse et les fonctions musculaires et de diminuer le tour de taille des personnes âgées atteintes d'obésité. Dans le cadre de cette étude, nous avons également montré qu'un EIH permet d'optimiser les mécanismes contrôlant la santé des mitochondries, des organelles intracellulaires essentielles au fonctionnement musculaire. Nous avons enfin pu établir qu'ajouter une supplémentation en L-Citrulline à notre EIH permettait de maximiser les

gains de force musculaire ainsi que la perte de masse grasse.<sup>1</sup>

Nous réalisons actuellement deux études d'envergure : La première, impliquant deux autres professeurs de l'UQAM – Mylène Aubertin-Leheudre et Marc Bélanger – ainsi que des chercheurs de l'Université de Montréal (Richard Robitaille et Pierrette Gaudreau) et de l'Université McGill (José Morais), vise à mieux comprendre les mécanismes à l'origine des troubles musculaires affectant les personnes âgées et à définir comment l'activité physique confère ses effets anti-âge. Pour ce faire, nous recrutons actuellement 180 participants actifs ou inactifs âgés de 20 à 100 ans. Ces participants passent divers tests visant à évaluer leurs capacités fonctionnelles, leur composition corporelle, leur masse et leur fonctions musculaires. Des biopsies musculaires sont enfin réalisées pour étudier les mécanismes cellulaires et moléculaires responsables du vieillissement musculaire et des effets protecteurs de l'activité physique.

La deuxième étude d'envergure, réalisée en étroite collaboration avec des chercheurs de l'Université McGill, incluant José Morais, vise à étudier, chez l'humain, les mécanismes responsables de l'atrophie et des faiblesses musculaires causées par l'alitement. Dans le cadre de cette étude, nous évaluons également l'efficacité thérapeutique d'un programme d'activité physique réalisable en position allongée.

Nous espérons que les connaissances générées par notre programmation de recherche serviront de référence pour identifier des cibles thérapeutiques et interventions appropriées afin de lutter contre les dysfonctions musculaires affectant les personnes âgées.

## LA MÉTHODE FELDENKRAIS : BOUGER MIEUX, VIVRE MIEUX !

SYLVIE FORTIN



En 1977, alors que je venais d'être proclamée athlète de l'année pour avoir remporté une médaille d'or en athlétisme aux Jeux du Canada, la une du journal régional au Saguenay-Lac Saint-Jean titrait : *Pour Sylvie Fortin, deux passions...*<sup>2</sup> On y parlait de ma deuxième passion, la danse, que je pratiquais et enseignais à l'Académie de ballet du Saguenay.<sup>3</sup> Aujourd'hui retraitée du Département de danse, je pratique toujours la danse et l'athlétisme, mais la passion qui m'anime est la méthode Feldenkrais® que je partage avec des membres de l'APR-UQAM dans le contexte de cours de groupe hebdomadaires.

### Une blessure trace sa route

Avant de se consacrer à sa méthode éponyme, Moshe Feldenkrais (1904-1984) a été ingénieur-physicien et judoka. Étudiant à la Sorbonne, il travaille dans le laboratoire de Joliot-Curie et participe à des travaux sur la radioactivité. Exilé en Angleterre pendant la Seconde Guerre mondiale, il collabore à l'élaboration du sonar sur les sous-marins britanniques et se blesse au genou en glissant sur un pont. Défiant le sombre pronostic d'une opération, il entreprend lui-même sa rééducation jusqu'à retrouver la mobilité de son genou. Il s'installe ensuite en Israël et travaille au ministère de la Défense. Grâce à ses connaissances mécaniques, appliquées au squelette humain, et à son insatiable curiosité pour le fonctionnement du cerveau, il développe sa méthode et commence à l'enseigner un peu partout à travers le monde à partir des années 1970.

### Des possibilités d'amélioration pour tous

Sa méthode vise le développement du ressenti dans le corps afin d'expérimenter des manières plus optimales de bouger. Cette simple définition permet de comprendre que toute personne peut bénéficier de la méthode *Feldenkrais* : les enfants comme les aînés, en situation de handicap ou non, monsieur et madame Tout-le-Monde, et les sportifs autant que les artistes de haut niveau. L'âge ou la virtuosité corporelle n'a aucune importance, car il demeure toujours possible d'améliorer notre fonctionnement sensoriel et moteur.

Pour Michèle Charpentier (École de travail social), spécialiste du vieillissement, « *l'un des grands privilèges de vieillir, c'est d'avoir plus de temps, notamment pour soi. Et c'est exactement ce que j'ai tant apprécié de la démarche Feldenkrais proposée par Sylvie. Ralentir, bouger tout doucement, prendre le temps d'écouter son corps, ça fait tellement de bien !* »

1 Marcangeli, V. et al. Impact of high-intensity interval training with or without l-citrulline on physical performance, skeletal muscle, and adipose tissue in obese older adults, *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2022 Mar 7., doi: 10.1002/jcsm.12955. Online ahead of print.

2 <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4218291>

3 Chicoutimi devient un important centre de danse, *Le Devoir, Culture et société*, 20 janvier 1979.

## Des effets secondaires, pas si secondaires que ça

Il existe deux façons de pratiquer la méthode *Feldenkrais* : les cours *Prise de Conscience par le Mouvement* où le professeur donne des indications verbales de mouvements à un groupe d'élèves allongés au sol ou en position assise ou debout<sup>4</sup>, et les séances d'*Intégration Fonctionnelle*, pendant lesquelles le professeur utilise le toucher pour communiquer des options de mouvements à une personne installée sur une table basse. Les cours de groupe sont habituellement offerts à raison d'une heure par semaine, tandis que les cours individuels, d'une même durée, se tiennent selon les besoins propres à chaque individu. En outre, depuis la pandémie, la visioconférence permet à des personnes à mobilité réduite ou ayant de la difficulté à s'allonger au sol de participer à de nombreux cours dans le confort de leur foyer. Peu importe les modalités de pratique, les participants constatent des effets bénéfiques sur leur sommeil, leur niveau de stress, leur respiration et leur vitalité.

Pour Lise Renaud (Département de communication sociale et publique), « *les cours de Feldenkrais sont des moments d'intériorité. La voix douce de Sylvie guide mon corps à saisir de légers mouvements, à cerner de minimes sensations musculaires. C'est une heure de relaxation en mouvement qui m'apporte un regain d'énergie dans ma journée.* » Pour ressentir cet état, il importe de s'y engager en douceur et de réduire l'effort afin de percevoir les signaux corporels qui ouvrent la voie vers plus d'efficacité. On permet ainsi au cerveau de réorganiser, voire de créer, de nouvelles connexions sensitivomotrices et de s'affranchir de certaines limitations corporelles.

## Un cerveau qui bouge

Pour le psychiatre Norman Doidge, la clé pour nourrir les capacités de transformation du cerveau réside dans la conscience du mouvement. Il consacre une bonne part de ses deux livres, *Guérir grâce à la neuroplasticité* (2017) et *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau* (2019), à des études de cas cliniques qui utilisent la méthode *Feldenkrais*. Pour cet auteur, Moshe Feldenkrais fait figure de précurseur en matière de recherche clinique en neuroplasticité parce qu'il travaillait à partir de la prémisse que le mouvement stimule de nouvelles connexions neuronales. Depuis, les avancées technologiques de l'imagerie cérébrale fonctionnelle ont permis de confirmer la capacité du cerveau à modifier sa structure pour compenser des déficiences, se développer et s'améliorer à tout âge. Bien que la recherche dans le domaine des pathologies dégénératives comme les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson se développe avec des effets positifs sur la qualité de vie des personnes atteintes, la méthode *Feldenkrais* n'est pas une thérapie,

mais un outil au service de l'apprentissage du « mieux bouger ». En fait, les chercheurs peinent à s'entendre sur des thèmes de recherche prioritaires, ce qui a engendré une majorité d'études avec des résultats probants sur l'augmentation de l'équilibre et de la mobilité chez diverses populations. Cela est sans compter les études sur la douleur qui présentent des résultats comparables à d'autres types d'intervention.

## Une méthode non conventionnelle d'éducation à la santé

L'approche éducative de la méthode *Feldenkrais* repose sur la capacité de porter notre attention entière sur notre expérience dans le moment présent pour y détecter constamment des façons optimales d'accomplir nos mouvements. Les séquences de mouvements parfois plus globaux ou différenciés, mais toujours d'une grande cohérence anatomique, sont tirées d'un large éventail de cours conçus par le fondateur. Elles sont à la portée de tous et proposées graduellement aux élèves. Parfois fort inhabituelles, elles constituent la base de nos actions quotidiennes : se redresser, regarder à l'arrière ou s'arrondir.

Un jour, à la fin d'une séance qui apparemment n'avait sollicité que la rotation des bras, Pierre Gosselin (École des arts visuels et médiatiques) se rappelle : « *Je me suis assis sur une chaise et j'ai eu la sensation que cette posture me permettait de me reposer totalement. Je me sentais parfaitement bien et j'en prenais conscience. Mon bien-être était visible, les autres participants pouvaient voir la qualité de ma posture.* » Pourtant, dans un cours de *Feldenkrais*, il n'est pas question pour le professeur de démontrer le mouvement juste. Chaque personne développe sa compréhension du mouvement et son autonomie à partir de ses propres sensations, et ce, sans jugement. Chacun à son rythme, selon sa propre amplitude de mouvement, sans vouloir s'étirer ni se muscler, relâche progressivement les tensions musculaires inutiles, ce qui amène le squelette à jouer pleinement son rôle de structure de soutien. Cet état de corps s'intègre progressivement et inconsciemment dans nos gestes de tous les jours. On remarque une disponibilité des articulations de se coordonner harmonieusement entre elles, une plus grande souplesse, et comme le mentionnait Pierre, une amélioration progressive de la posture, bien qu'il ajoute : « *Dès les premiers cours, j'ai été étonné de voir que des exercices en apparence simples peuvent produire des effets si appréciables.* » Même si les mouvements peuvent parfois avoir l'air d'exercices, ils se situent à l'antipode du proverbe anglais « *no pain, no gain* ». On est davantage dans une attitude de bienveillance envers soi, comme l'évoque Michèle Febvre (Département

<sup>4</sup> Un atelier d'initiation à la méthode *Feldenkrais* aura lieu le samedi 14 mai 2022.

de danse): «*D'abord se déposer, laisser éclore les sensations, sans vouloir, sans juger, juste accepter ce que le presque rien suggère à l'épaule, à la tête, au sacrum, à l'intime oublié. De soi à soi...*»

## Une méthode complémentaire à d'autres activités physiques

Une manière typique d'entraîner le corps consiste à isoler ses parties et à identifier les tissus problématiques pour les étirer et les renforcer. Tout en reconnaissant les possibilités de plaisir et d'efficacité découlant de cette façon de faire, mon parti pris pour la méthode *Feldenkrais* est motivé par l'amélioration surprenante que l'on peut obtenir en explorant les prérequis de mouvements fondamentaux et en leur impulsant de nombreuses et subtiles variations. Complémentaire à la répétition d'un mouvement selon un alignement idéal, modus opérandi de la majorité des programmes de rééducation ou de mise en forme, la méthode *Feldenkrais* convient à l'hétérogénéité des groupes de personnes âgées pour qui la reproduction ou la répétition exacte d'un mouvement peut être difficile. Cette complémentarité amène plusieurs élèves à me dire que leur entraînement au gymnase devient plus satisfaisant ou qu'ils ont l'impression de tirer davantage profit de leur traitement de physiothérapie grâce à ce qu'ils expérimentent lors des cours hebdomadaires de *Feldenkrais*. Développer son sens kinesthésique avec d'innombrables et minutieuses différenciations en termes d'effort, de vitesse, de direction, d'amplitude ou de changement de point d'initiation correspond à de nouvelles stimulations pour le cerveau. Peu importe notre âge, celles-ci sont essentielles pour continuer à élargir nos possibilités physiques, cognitives et émotionnelles et déjouer nos habitudes parfois inconscientes.

## De bonnes et moins bonnes habitudes

Bonnie Campbell (Département de science politique) mentionne à cet égard: «*Nous portons avec nous des façons de faire, souvent des compensations qui nous nuisent, qui font que nous ne sommes pas à notre meilleur. Pour les désapprendre et s'en débarrasser, il faut en être consciente. Pour moi, ces cours furent une source de découvertes à plusieurs niveaux.*» Nous sommes en effet des êtres d'habitudes, lesquelles correspondent d'un point de vue neurologique à des trajectoires que nous empruntons régulièrement jusqu'à devenir la direction que nous suivons machinalement sans y penser. Cependant, plusieurs problèmes de mouvement et de posture, et la douleur qui y est parfois associée, proviennent d'habitudes de mouvements déficientes et non de structures physiques anormales. Ces habitudes ont parfois été instaurées alors que nous

en avons grand besoin. Par exemple, si on a mal à la jambe droite, il est possible que l'on marche en portant davantage son poids sur le pied gauche, mais lorsque la guérison de la jambe survient, le retour à une organisation musculosquelettique plus dynamique est souhaitable. Dans les cas où l'usure de certaines structures est chronique, ce qui s'accompagne souvent de contractions musculaires superflues ailleurs, et dans le cas de certaines conditions de santé comme la dystonie, la fibromyalgie, la sclérose en plaques ou l'accident vasculaire cérébral, des contractions musculaires superflues en périphérie du problème peuvent aussi être relâchées ou recalibrées, entraînant plus d'aisance et une diminution de la fatigue.

## Les diktats du corps normé

Délaisser, ne serait-ce qu'une fois par semaine, les habitudes physiques que l'on a construites depuis notre enfance dans un environnement familial et culturel donné ou qui se sont immiscées en nous en vieillissant, n'est pas chose facile. Ces habitudes sont imbriquées dans notre rapport au corps, lui-même indissociable des valeurs sociales dominantes. Les pressions allusives de nos environnements à aller vite, à être capable, être mince, en forme, bon élève, fort, beau et toujours meilleur peuvent devenir tyranniques lorsque l'on s'éloigne de sa jeunesse. Le philosophe Shusterman (2007)<sup>5</sup> distingue les activités corporelles de représentation, qui mettent de l'avant l'apparence externe du corps, des activités expérientielles qui accentuent la dimension qualitative du vécu intérieur. Ses écrits offrent un vibrant plaidoyer envers ces dernières pour de nombreuses raisons, dont un meilleur rééquilibrage des valeurs de notre culture qui reposent sur la scission entre le corps et l'esprit, et qui sont régies sur le plan économique par un système capitaliste.

## Garder un œil sur les pratiques du mieux-être

Des énoncés émotifs et économiques se multiplient dans les médias pour nous amener à investir dans notre mieux-être selon une logique entrepreneuriale de la transformation de soi. Une aspiration au mieux-être des aînés semble ici dépendre de leur stricte volonté et responsabilité individuelle alors que des efforts collectifs sont évidemment nécessaires pour assurer de saines conditions de vieillissement à toutes les personnes aînées. L'impératif du mieux-être s'intègre dans le quotidien comme allant de soi grâce à un puissant marketing d'entreprises motivées par la rentabilité économique et pour qui la population vieillissante constitue un potentiel marché lucratif. Diverses pratiques corporelles, de type gymnastique douce, yoga, méditation ou la méthode *Feldenkrais*, sont en effet de plus en plus présentes au sein du vaste marché du mieux-être. Très peu de regards

5 Shusterman, R. (2007). *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*, Éditions de L'Éclat, Paris, 2007.

critiques ont été portés sur ces pratiques holistiques qu'on qualifie aussi d'activités dites de « pleine conscience » et qui ont la cote de nos jours. Les rares auteurs critiques émettent des réticences envers une surenchère de la conscience, une valorisation excessive du sensoriel et de ce « corps du dedans » qui risque d'exclure les personnes vivant dans des milieux marginaux et qui n'ont peut-être pas les ressources culturelles pour y accéder. La sociologie a bien montré à quel point les sensations corporelles sont toujours interprétées sur un fond socioculturel. Les pratiques du mieux-être sont aussi plus accessibles à une élite plus ou moins fortunée en temps et en argent (un cours hebdomadaire de Feldenkrais coûte entre 16\$ à 22\$).

### **Le corps comme expérience phénoménologique incarnée de la vie sociale**

Les travaux de recherche que j'ai réalisés avec le Service aux collectivités de l'UQAM s'inscrivent dans cette pensée du corps intime au corps social<sup>6</sup>. Dans le cadre de quatre projets, des ateliers de Feldenkrais ont été offerts à des groupes communautaires de femmes en situation de fragilité (troubles du comportement alimentaire, fibromyalgie, dépression et itinérance) afin de mieux comprendre leur rapport au corps et d'en cerner les impacts possibles sur leur qualité de vie. Une digression s'impose pour préciser que je ne suis aucunement experte de ces différentes problématiques. En revanche, je suis experte du mouvement humain grâce à ma formation de praticienne Feldenkrais d'une durée de 800 heures répartie sur quatre ans. Je sais, par exemple, reconnaître un diaphragme qui ne fonctionne pas à son plein potentiel. Je dispose de moyens pour stimuler le système parasympathique, ce qui viendra apaiser la personne, diminuer son stress et déployer le rythme respiratoire, peu importe sa situation de vie. Mais revenons aux recherches-actions initiées par les groupes communautaires. Au début, certaines femmes éprouvaient de la difficulté à sentir leur corps ou expérimentaient des sensations douloureuses. Peu à peu, l'anesthésie sensorielle ou les sensations déplaisantes se sont atténuées pour laisser place à un état agréable de détente et de douceur. Progressivement, des participantes ont reconnu des impacts positifs dans leur vie quotidienne, tels écouter leur rythme ou réduire l'effort lors de tâches diverses. Certaines en sont venues à considérer la méthode *Feldenkrais* comme une panacée. Nous avons alors rappelé avec insistance que ce sont les processus d'appropriation de chaque personne qu'il est bon d'acclamer et non la méthode utilisée; toutes méthodes étant un outil parmi d'autres pour nous permettre de mieux vivre avec nos ennuis de santé ou de réaliser nos rêves. Contrairement aux témoignages positifs et unifiés des membres de l'APR-UQAM présentés plus haut, il est ressorti une grande diversité d'opinions dans les commentaires des

femmes interviewées. Cela peut s'expliquer par le fait que les témoignages des membres de l'APR-UQAM ont été recueillis hors du cadre anonyme d'une collecte de données de recherche et à la fin de leur session de cours de surcroît. Une démarche différente aurait très bien pu faire ressortir les mêmes tendances.

### **La vie en conclusion**

S'il est un sens à donner à ma pratique de la méthode *Feldenkrais*, un sens global et tout simple que je décèle aussi chez les personnes qui suivent mes cours, j'opterais pour un sentiment de plus de vie. Après avoir enseigné cette méthode aux danseurs préprofessionnels du Département de danse, après m'être fortement engagée au sein d'équipes de recherche en centres hospitaliers ou communautaires, ma passion pour la méthode Feldenkrais ne s'est pas affaiblie. Au contraire, la puissance de cette méthode utilisant le mouvement en douceur pour enclencher des prises de conscience à tous les niveaux de l'être me fascine toujours autant. La méthode *Feldenkrais* m'apparaît comme une occasion pour chacun d'enrichir sa vie et, mine de rien, de la relier aux autres. C'est déjà énorme.

---

## **ACTIVITÉ, STIMULATION COGNITIVE ET BIEN VIEILLIR**

**LOUIS JOLIN**

### **Compte rendu de la conférence de Louis Bherer**

Plus de 80 personnes ont assisté le 23 mars dernier, grâce à la plateforme Zoom, à la conférence de Louis Bherer, autrefois professeur de psychologie à l'UQAM mais maintenant rattaché au Département de médecine de l'Université de Montréal, à l'Institut de cardiologie, à l'Institut de gériatrie et directeur de la Chaire Mirella et Lino Saputo en santé cardiovasculaire et prévention des troubles cognitifs. Cette conférence fut organisée par le comité Solidarité de l'APR-UQAM.

Pour le professeur Bherer, la pratique d'une activité physique soutenue est essentielle pour bien vieillir et plus particulièrement pour maintenir la capacité cognitive et prévenir la démence.

Dès le début de sa conférence, il rappelle avec statistiques à l'appui que le vieillissement est un enjeu majeur au Canada, car depuis 2017, les personnes âgées de 65 ans et plus dépassent le nombre de jeunes au pays. L'espérance de vie est de 83,5 ans (85 ans pour les femmes et 81 pour les hommes). Mais si l'espérance de vie est en augmentation, le nombre d'années en bonne santé ne l'est pas de manière significative.

<sup>6</sup> Fortin, S. (dir.), (2008). *Danse et santé: Du corps intime au corps social*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

Comment alors bien vieillir en bonne santé physique et psychique? Est-ce qu'on peut prévenir ou ralentir le déclin cognitif, même sévère, comme la maladie d'Alzheimer? (Moins de 10 % des 65 ans et plus peuvent avoir cette maladie mais après 85 ans, c'est entre 30 % et 40 % qui peuvent en souffrir.)



S'appuyant sur diverses études, Louis Bherer rappelle au départ qu'un mode de vie sain peut améliorer la santé physique et prévenir le déclin cognitif. L'adage « plusieurs chemins mènent à Rome » s'applique ici : une bonne nutrition, des activités de méditation, des activités comme le yoga, la danse, un contact fréquent avec la nature, des exercices cognitifs peuvent y contribuer. Mais pour Louis Bherer, c'est sans contredit la pratique d'une activité physique régulière « qui procure un effet protecteur contre le déclin cognitif et l'atrophie cérébrale dans les régions sensibles au vieillissement normal et pathologique ». Il s'appuie sur des études d'intervention, selon une fréquence de 3-6-12 mois, qui démontrent « que les participants aux programmes d'exercice physique montrent des améliorations dans plusieurs domaines cognitifs : attention, vitesse de traitement de l'information, mémoire visuo-spatiale, mémoire de travail, mémoire épisodique, ce domaine moins souvent rapporté ».



N.B Plusieurs photos du dossier proviennent de la banque d'images du Centre ÉPIC. avec son autorisation.

Des travaux en laboratoire ont permis de visualiser leurs impacts significatifs sur le cerveau humain.

Trois questions furent abordées par le professeur Bherer :

### 1- Quels types d'activités ?

Comme mentionné plus haut, il y en a plusieurs, mais il est prouvé que l'entraînement en endurance (aérobie) est très efficace. Une marche à faible intensité d'une quinzaine de minutes mais pratiquée tous les jours a aussi des effets positifs. Idéalement un entraînement combiné et diversifié est à privilégier.

### 2- Quels genres de changements sont à espérer ?

Une amélioration de la qualité de vie en général, une amélioration par l'aérobie de la santé cardiovasculaire ainsi que des effets positifs sur l'endurance, la force musculaire et la performance cognitive. La marche régulière semble avoir un effet protecteur contre l'atrophie cérébrale. « Des effets bénéfiques pour la cognition sont importants à long terme (plus de 6 mois). »

### 3- Qui peut en bénéficier ?

Tous, à tout âge, même les gens fragiles, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, ce qu'ont révélé quelques études récentes. « Des effets protecteurs contre la démence pourraient prendre plusieurs années. Il faut plus d'essais cliniques pour confirmer l'efficacité. »

En conclusion de la conférence, le professeur Bherer rappelle les vertus de la synergie, de la combinaison de l'aérobie avec d'autres types d'activités dont des exercices strictement cognitifs. En réponse à une question de l'auditoire, il convient qu'une pratique intensive d'une activité physique, d'un sport peut provoquer des blessures « mais les bénéfices sont plus grands que les risques. Il faut diversifier nos pratiques pour éviter les risques. » Il invite, à la fin, les retraités que nous sommes à prendre la question de l'activité au sérieux, à participer à des évaluations de notre condition physique, à des entraînements ou même à des études en cours au Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie ([centrepic.org](http://centrepic.org)) ou au Laboratoire d'études de la santé cognitive des aînés (LESCA: [lesca.ca](http://lesca.ca)) dont il est le directeur.

# MÉMOIRE : SOYONS OPTIMISTES, TOUT N'EST PAS TOUCHÉ !

MICHEL TOUSIGNANT

Compte rendu de la conférence d'Isabelle Rouleau pour l'APR-UQAM, (N.D.L.R. La professeure Isabelle Rouleau, du Département de psychologie de l'UQAM, a présenté en modes présentiel et virtuel une conférence à notre association le 4 novembre 2021. Elle a rejoint plus d'une centaine de personnes et fut très appréciée. En voici les grandes lignes rapportées par Michel Tousignant.)

Le thème était le vieillissement normal de la mémoire. Une donnée de base est que le volume du cerveau commence à diminuer, soit entre 2% et 3% par décennie, après 65 ans. Par conséquent, l'intelligence perd de sa fluidité et la vitesse du traitement de l'information diminue.

Heureusement, le vocabulaire et les habiletés de lecture sont bien conservés. Il est même conseillé pour tenir son cerveau actif de pratiquer avec certains exercices, comme apprendre une langue étrangère. En contrepartie, la fluence verbale ralentit avec le temps et chercher le bon mot nécessite plus d'effort.

Les fonctions exécutives telle la résolution de problèmes perdent aussi quelque peu de leur efficacité d'antan. La pensée devient un peu plus rigide et ses stratégies sont moins efficaces. Ces déficits sont les mêmes que ceux observés à plus grande échelle lors d'atteintes de la région frontale. Ces pertes ont aussi un impact sur la mémoire.

Il est important de distinguer entre les diverses formes de la mémoire. Les informations du monde extérieur sont d'abord encodées par notre cerveau, ce qui se nomme la mémoire sensorielle. Puis il y a la mémoire à court terme, celle qui souffre davantage à un âge avancé, alors que la troisième forme, la mémoire à long terme, passe mieux à travers l'épreuve du temps. Il existe en parallèle une mémoire plus automatique des gestes répétés, appelée mémoire à long terme procédurale, qui repose plus sur des automatismes appris que sur le langage.

La mémoire est plus qu'une boîte d'archives personnelles. L'être humain est également équipé d'une mémoire prospective, qui se manifeste dans le rappel des projets que nous voulons réaliser. Ce type de mémoire, plus complexe et exigeant la récupération volontaire de l'information, est davantage exposé au déclin. C'est ainsi que, arrivé en haut de l'escalier, nous oublions ce que nous voulions venir chercher à l'étage. Ce phénomène n'arrive pas à l'improviste avec l'âge avancé, mais il se répète plus souvent : une enfant de dix ans, d'autre part très allumée, m'a confié avoir vécu récemment une telle expérience en arrivant en haut de son escalier.

La mémoire épisodique du passé est un autre type de mémoire tendant à s'affaiblir avec les années. Les problèmes peuvent d'abord provenir des circonstances

ayant entouré l'expérience des événements originaux, c'est-à-dire au moment même où les sensations sont encodées et s'impriment dans notre cerveau. Si nous ne sommes pas concentrés, peu motivés ou anxieux, la photo captée sera floue dès le début. Ensuite, ces impressions se consolident avec le temps, un processus principalement physiologique dans lequel nous ne participons pas vraiment. Il y a ensuite le stade de la récupération des données qui exige de l'effort, des stratégies efficaces et un esprit calme et réceptif.

Cette mémoire épisodique pose souvent un problème aux sujets âgés. Les stratégies de récupération sont moins efficaces et plus sensibles à la distraction. Malgré tout, on note une grande variété dans les performances de chacune et chacun. Cette mémoire épisodique reste aussi vulnérable à la propension aux faux souvenirs, et davantage chez les gens qui ont déjà un faible fonctionnement pour exercer des tâches complexes.

La mémoire sémantique est celle qui se conserve le mieux. Elle couvre les apprentissages qui utilisent les mots et le langage et elle ne nécessite pas de contextualisation comme la mémoire épisodique. Par exemple, nous nous rappelons que René Lévesque a été premier ministre sans avoir besoin de savoir où et comment nous l'avons appris. Comme le bon vin, cette mémoire peut même s'améliorer avec les années. Il en est de même pour la mémoire procédurale qui sert à conduire une voiture, à tricoter ou à faire du vélo et qui repose sur des automatismes appris. Les pertes sont généralement faibles. Dans la vie quotidienne, la présence d'une dépression ou d'une forte anxiété peut aussi avoir un impact sur la mémoire, surtout si la tâche exige un certain effort.

Il n'y a pas à s'étonner que, pour certaines personnes, le confinement lié à la pandémie ait pu avoir des séquelles sur leur fonctionnement cognitif et encore davantage pour celles et ceux vivant en contexte institutionnel. La tiédeur du climat de l'environnement est déterminante. Le dimanche ressemble au lundi, on saute Noël deux fois de suite, les mariages, les enterrements et les visites des petits-enfants sont annulés. Tout cela fait perdre à la mémoire ses repères et les souvenirs deviennent plus confus.

Si nos trous de mémoire invitent à une certaine résignation, les recherches nourrissent un certain optimiste grâce aux apports d'un bon régime de vie. Les activités intellectuelles exigeantes, l'exercice physique, le contrôle des facteurs de risques vasculaires (diabète, haute tension artérielle), la prévention des chutes représentent diverses stratégies pour protéger et même augmenter le fonctionnement cognitif. Le bon sommeil permet également de faire un ménage dans sa tête et d'effacer de la mémoire tous les menus détails de la vie sans aucune signification pour ne conserver que les moments importants.

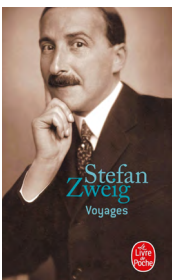
La conclusion de la présentation d'Isabelle Rouleau revient sur l'importance de la récupération des souvenirs. Vous rappelez-vous comment les étudiantes et étudiants de notre époque s'affairaient à la dernière minute à photographier leurs notes de cours pour exceller à l'examen, tout en ayant oublié à peu près tout six mois plus tard? C'est que la mémoire a besoin de revenir régulièrement à ses vieux souvenirs pour les conserver. Une façon de préserver nos souvenirs est d'en faire le récit (sans abuser) aux autres pour conserver de bonnes copies de nos tranches de vie.

## LIVRES ET SÉRIES TÉLÉ EN TEMPS DE PANDÉMIE

L'appel à collaboration pour cette section du Bulletin a été entendu. Plusieurs professeures et professeurs retraités nous ont présenté un ou des ouvrages qui les ont marqués durant la pandémie. D'autres nous ont fait part de leurs coups de cœur pour des séries télévisées. La consigne initiale était de nous communiquer un titre avec un commentaire approprié. Plusieurs s'en sont tenus à cette directive, mais d'autres n'ont pu se limiter à un seul titre et nous ont transmis leur enthousiasme en nous envoyant plusieurs suggestions. Avec à peine quelques retouches, voici les textes reçus. Il y a là de quoi nous enrichir intellectuellement pour une autre pandémie, que nous ne souhaitons évidemment pas!



### VOYAGES de Stefan Zweig



Pendant cette période où l'on est frustré de nos possibilités de voyager librement, quelle autre lecture que celle de ce superbe éloge au voyage à travers cultures, villes et paysages, présenté avec toute cette sensibilité d'une perte de civilisation caractérisant l'entre-deux guerres... qui ressemble étonnamment à la nôtre.

*Maurice Amiel*

### LES LIVRES DE JAKÓB de Olga Tokarczuk

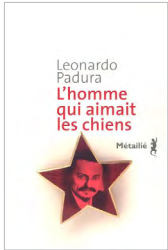


Si vous voulez vivre une expérience exceptionnelle, il faut vous plonger dans cet univers, au dix-septième siècle entre Pologne et Turquie, en passant par l'Ukraine et les Balkans. Un moment de confusion religieuse, de générosité familiale et de violence communautaire. Absolument fascinant. Un peu surréaliste, à la manière sud-américaine, un peu talmudique, mais hérétique, un peu féministe, au siècle des Lumières...

Je lis peu de romans. Et il m'arrive parfois de les laisser en chemin, trop prévisibles ou trop longs pour livrer leur message. Autant lire des essais. Mais celui-ci a un tel souffle, une telle inventivité, que vous ne le lâchez plus après l'avoir entamé!

Olga Tokarczuk est d'origine polonaise et ukrainienne. C'est d'actualité. Elle a eu le prix Nobel de littérature en 2018. Lisez *Les livres de Jacob* et vous saurez pourquoi! Le titre du livre au complet fait 8 lignes, le bouquin plus de 1 200 pages, avec une pagination à l'envers... Un grand moment pour un voyage immobile, mais agité.

Michel Jébrak



**POUSSIÈRE DANS LE VENT,  
L'HOMME QUI AIMAIT LES CHIENS,  
HÉRÉTIQUES,  
MORT D'UN CHINOIS À LA HAVANE  
de Leonardo Padura**

Je veux communiquer ma découverte d'un romancier qui occupe mes nuits et mes jours pendant ces temps déraisonnables

qui nous enferment tous.

C'est le Cubain Leonardo Padura avec qui je partage un intérêt pour les histoires de mes contemporains d'où qu'ils viennent dans le monde.

Comme vous et moi, nous connaissons le tourisme « tout compris » qui nous a promené du nord au sud ou de l'ouest à l'est, des plages aux montagnes. J'ai connu d'autres parcours où même en scooter, en voiture ou en avion, je suis restée une étrangère pour la plupart des gens que j'ai rencontrés sans vraiment les connaître.

J'ai fait un séjour dans un atelier de gravure à Holguin, il y a quelques années, pour enseigner la sérigraphie sur tissus. J'y ai rencontré de nombreux artistes, j'ai habité dans une maison privée avec un couple de retraités comme moi, j'ai marché les rues de cette petite ville, j'ai observé, échangé des œuvres, écouté. Toujours loin des plages et des touristes.

Voilà qu'aujourd'hui je découvre les Cubains et leur histoire par la lecture des romans de Leonardo Padura. C'est une expérience précieuse pour moi que d'emplir cette partie de ma vie grâce aux récits généreux de Padura. Il interroge le libre arbitre de ses contemporains et de ses aïeux confrontés à la politique, les religions, l'art et l'argent. Chez Gallimard et sur le Web.

Micheline Couture

**COMMANDO MUSIK: COMMENT LES NAZIS ONT SPOLIÉ  
L'EUROPE MUSICALE de Willem de Vries**

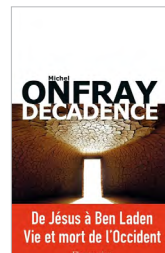


La spoliation des œuvres d'art sous l'occupation nazie durant la Deuxième Guerre mondiale est bien connue. Jusqu'à récemment, les pillages concernant la musique étaient méconnus. En juillet 1940, l'organisation Rosenberg (ERR) est créée par le pouvoir nazi afin d'éliminer l'art musical dégénéré et toute vie

culturelle juive en Europe. Ainsi, la cellule *Sonderstab Musik* (commando « musique ») rassemble d'éminents musicologues allemands qui sont chargés de localiser des manuscrits, des livres, des partitions musicales et des instruments de musique. Les nazis visaient aussi l'immobilier et les entreprises appartenant aux juifs. C'est au cours de la rédaction de sa thèse sur « Darius Milhaud et le jazz », entre 1984 et 1991, que Willem de Vries a découvert l'existence du commando « musique ». Cet ouvrage révèle pour la première fois l'organisation de ce commando qui, entre 1940 et 1944, fit « transférer » vers l'Allemagne plusieurs centaines de milliers d'ouvrages et plusieurs dizaines de milliers d'instruments et de partitions. Le compositeur Darius Milhaud, les pianistes Wanda Landowska et Arthur Rubinstein, le critique musical Arno Poldès, le violoncelliste Gregor Piatigorsky furent parmi les victimes de ces spoliations massives, dont les acteurs, le fonctionnement et l'ampleur sont enfin mis au jour. La traduction en français de cet ouvrage a reçu le soutien de la Fondation pour la Mémoire de la Shoah. (Éditions Buchet-Chastel, octobre 2019, 413 p.)

Cet ouvrage, qui lève le voile sur une autre horreur, m'a bouleversée. Il nous rappelle le danger de flirter avec les idées fascistes, nazies, de droite ou d'extrême droite et la fragilité de la démocratie.

Nicole Carignan



**DÉCADENCE de Michel Onfray**

Le plaisir de lire ne fait pas toujours sourire...

Le philosophe et polémiste Onfray écrit d'une plume incisive, décapante et alerte, et parfois racoleuse. Son propos est redoutable parce que truffé à l'envi d'innombrables références textuelles et

d'une bibliographie colossale. Sa philosophie de l'histoire, comme son œuvre, est critiquée par une certaine frange de l'intelligentsia parisienne se réclamant d'un humanisme de gauche.

Le titre de ce pavé en dit long. Son auteur n'y va pas de main morte avec son réquisitoire impitoyable adressé à notre civilisation, comprendre 2 000 ans de domination judéo-chrétienne perpétrée par les religions et les mercenaires de la foi. C'est la religion qui produit la civilisation, affirme-t-il. Au premier chef, il y a la vie de Jésus, qui est pure construction littéraire, et Mahomet, le chef de guerre conquérant. Mais surtout les apôtres, en particulier Paul et sa doctrine du glaive; les doctes de l'Église apostolique et romaine qui érigent les dogmes, entre autres Augustin, Bernard de Clairvaux et Thomas d'Aquin; les papes, comme le richissime Jean XXIII, ou le complaisant Pie XII à l'endroit des nazis. Ajoutons les empereurs, nommément Constantin qui érige le christianisme en religion d'État le 13 juin 313, ainsi que de nombreux philosophes, dont

Montaigne et son relativisme, J.-J. Rousseau et son déisme, qui a engendré Robespierre et son entreprise de «déchristianisation», sans oublier M. Foucault, G. Deleuze et R. Barthes qui enseignent la mort de l'homme, de l'histoire, du réel et même de l'auteur soi-même (!). Que dire aussi des institutions comme la Curie, les conciles, l'Inquisition, la Charia, les fatwas et les jubilés... Et puis il y a la narration des événements glorifiés tels que les Croisades salvatrices, la Révolution liquidatrice et la Conquista génocidaire, mais aussi la réaction répressive aux événements mortifères, tels l'hérésie cathare et le schisme luthérien.

Bref, tout ce passé glorieux consigné dans nos encyclopédies, dictionnaires, livres d'histoire et catéchismes, l'essentiel du christianisme quoi!, aboutit à la mort de Dieu, ultime conséquence de «la laïcisation de la pensée», déjà théorisée dès 1729 par le curé Meslier, qui «pousse un cri de guerre athée, révolutionnaire et communiste», mais devenu un philosophe injustement oublié depuis Voltaire. La mort de Dieu alimente donc le nihilisme matérialiste (et artistique) qui parachève la décadence actuelle de notre culture médiatique de la mort, si tragiquement d'actualité. Celle-ci sera remplacée, semble-t-il, par une autre culture de la mort, parce que l'Islam nourrit la ferveur militante «d'une armée planétaire faite d'innombrables croyants prêts à mourir pour leur religion, pour Dieu et son Prophète». «Nine Eleven» en 2001, Charlie Hebdo et le Bataclan en 2015, Nice en 2016 et le père Hamel la même année, Samuel Paty en 2020, en sont les prémices.

À mon avis, au su de ce qui se passe actuellement en Ukraine, rien ne laisse croire que l'Islam va l'emporter sur le bolchevisme, à moins d'une partition planétaire qui laissera la part congrue aux démocraties occidentalisées. En conclusion, un esprit cultivé formé aux sources des études classiques lira ce livre avec un grand bonheur, à défaut d'un optimisme jovialiste. (Flammarion, 2017, 862 pages)

Philippe Barbaud

## LIRE DANS LA LANGUE DES AUTEURS

En ce qui me concerne, la Covid-19 n'a rien changé à mes habitudes de lecture. Je passe toujours au moins trois heures par jour à lire, un peu en espagnol, beaucoup en anglais, surtout en français. Depuis début 2020 jusqu'à aujourd'hui, j'ai lu 160 livres, facile à m'en souvenir, je note tous les livres que je lis et leur donne une cote de 0 à 5, selon ce qu'ils m'ont plu. Sur les 160 un seul livre a reçu un 5, mais plusieurs (une trentaine) ont reçu un 4.5. Difficile d'en choisir un seul sur 30... Donc, les 4.5 de ce début d'année :

### **GUNS, GERMS AND STEEL** de Jared Diamond

Je l'avais déjà lu il y a une vingtaine d'années et j'ai eu envie de le relire.

Il démontre assez clairement que les destins des sociétés humaines (le sous-titre du livre) dépendent de la géographie et non des individus, démolissant ainsi le racisme si répandu de la supériorité de la race blanche européenne sur les autres races. (496 p.)

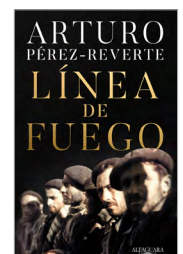
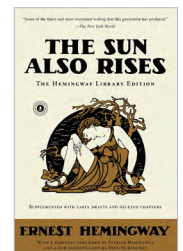
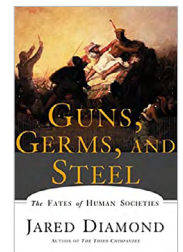
### **THE SUN ALSO RISES** de Ernest Hemingway

Que j'ai aussi eu envie de relire, si poétique, si agréable à lire et à relire... (224 p.)

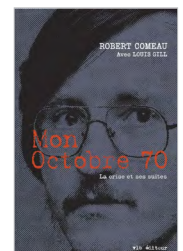
### **LÍNEA DE FUEGO** de Pérez-Reverte Arturo

J'ai lu de nombreux livres sur la guerre civile espagnole, écrits par des historiens et quelques romans sur le même sujet, dont le superbe **POUR QUI SONNE LE GLAS** d'Ernest Hemingway. Ce roman très bien documenté sur la bataille de l'Èbre, la dernière grande bataille des républicains contre les fascistes de Franco, est excellent. (688 p.)

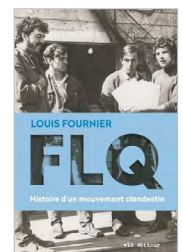
Gilles Gros d'Aillon

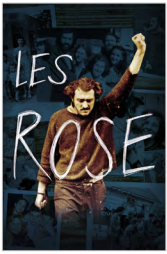


Sitôt le premier confinement, j'ai attaqué **MON OCTOBRE 1970**, le passionnant récit de notre collègue **Robert Comeau** écrit avec l'étroite collaboration de **Louis Gill**. Tous deux avaient lancé cet ouvrage très attendu le mercredi 11 mars 2020, deux jours avant que François Legault ne décrète la «fermeture» du Québec. Nous étions d'ailleurs nombreux à ce lancement qui allait en quelques sorte inaugurer la commémoration du cinquantenaire de la Crise d'octobre 1970.



D'autres ouvrages sur le sujet sont parus à la rentrée d'automne et je me suis pour ma part concentré sur la réédition, enrichie notamment par le livre de Robert Comeau, de l'imposant dossier du journaliste **Louis Fournier**: **FLQ, HISTOIRE D'UN MOUVEMENT CLANDESTIN**. Naïvement, j'y ai découvert que le nom de plusieurs collègues s'y trouvaient, ce qui démontre bien mon éloignement géographique du lieu principal de ces événements. Bien sûr, l'Armée de Trudeau père avait aussi occupé les rues de Sherbrooke, où je faisais mes débuts à la radio, mais mon traumatisme principal fut d'être à l'antenne de CHLT lorsque le corps du ministre Pierre Laporte fut découvert dans le coffre de la Chevrolet. J'ai passé cette nuit-là à relayer l'enchevêtrement de reportages en direct provenant des réseaux radiophoniques Télémedia (CKAC) et Radio-Canada (CBF).

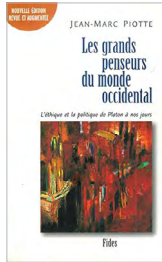




Octobre 2020 a été salubre pour comprendre Octobre 1970 si, en plus de ces lectures, on a pu voir l'excellent documentaire **LES ROSE** de Félix Rose, le fils de Paul, neveu de Jacques et petit-fils de leur attachante mère, Rose Rose.

D'autres lectures évidemment, moins saisissantes cependant, mais le rapprochement uqamien opéré par le livre de Robert Comeau avec Louis Gill m'a remis de plain-pied dans la lecture de l'excellent **LES GRANDS PENSEURS DU MONDE OCCIDENTAL**, le classique ouvrage de notre collègue **Jean-Marc Piotte**, décédé il y a peu.

André Breton



Inspirée par un roman, l'histoire est une fiction car Beth n'a pas existé, mais les personnages sont inspirés de joueurs d'échecs connus et Garry Kasparov, le champion du monde d'échecs, a été consultant pour la série.

Je vous recommande cette série touchante, inspirante et réjouissante esthétiquement.

Marie Hazan

**LE BUREAU DES LÉGENDES** ou « l'espionnage comme leçon de vie et de politique », série créée par Éric Rochant

Bien avant la pandémie, j'avais repéré cette série d'espionnage française, grâce à des sites spécialisés sur les meilleurs récits d'espionnage au petit écran. Ma maison de la culture m'avait permis d'emprunter, en 2017 et 2018, les DVD des trois premières saisons, soit celles de 2015, 2016 et 2017. Ce n'est cependant qu'en 2021, en raison des changements survenus sur le site TV5.Unis, que j'ai pu enfin visionner les deux dernières saisons, soit celles de 2018 et 2020, et ce, sur ma tablette, alors que j'étais hospitalisée. Je me réjouissais tellement de retrouver cet univers sophistiqué d'espions français que je me suis mise à revoir en rafale les trois premières saisons, avant de dévorer les deux dernières.

Rien ici à voir avec les séries classiques sur l'espionnage. On est à la DGSE (Direction générale de la sécurité extérieure), en France, et plus particulièrement au BDL (le Bureau des légendes), qui s'occupe de former et diriger des agents secrets français en immersion dans des pays variés et généralement dangereux. Ces agents opèrent sous « légende », soit sous identité factice et crédible dans le pays d'« accueil » afin de mener à bien des missions ayant tout à voir avec la cueillette de renseignements touchant la sécurité de la France.

La série met en scène une belle brochette de personnages, tous complexes, au nombre desquels se détache le maître espion Guillaume Debailly, alias Paul Lefebvre, alias Malotru, ayant appris son métier en Syrie et se retrouvant au fil de la série sur divers théâtres d'opération, dont le Moyen-Orient et la Russie; il est incarné par Mathieu Kassovitz, toujours sur le fil du rasoir. Son patron immédiat, Henri Duflot, alias Socrate, se faire remarquer par son humanité et son humour feutré, rôle où se distingue Jean-Pierre Darroussin. Tout autour d'eux gravitent divers agents dont les noms sont tirés des jurons et expressions favorites du capitaine Haddock, dont l'attachante Marina Loiseau, dite Phénomène, à laquelle prête voix et visage la comédienne Sara Giraudeau.

Les intrigues sont diverses.



**LE JEU DE LA DAME**, série créée par Scott Franck et Allan Scott

Une de mes séries préférées de pandémie, alors que je commençais à pratiquer cette activité, jusque-là inédite!



Cette mini-série de sept épisodes, sortie sur Netflix en octobre 2020 et devenue extrêmement populaire très rapidement, est originale et captivante.

Elle se passe durant les années 50 et 60, le personnage principal, une jeune fille très talentueuse, qui développe un intérêt pour le jeu d'échecs découvert grâce à Monsieur Shaibel, concierge de l'orphelinat, où elle se retrouve à 9 ans du jour au lendemain, quand elle devient orpheline, suite à un accident de voiture où sa mère meurt.

L'histoire d'Elizabeth Harmon, une belle jeune femme atypique et très élégante, intelligente et solitaire, qui se fraie une voie dans le difficile monde des échecs est prenante et se suit comme un suspense, où plusieurs énigmes sont esquissées, concernant son enfance, ses amitiés et sa vie sentimentale. La belle complicité avec sa mère adoptive, qui l'accompagne pendant ses déplacements pour les concours, est touchante.

La série suit le cheminement plein d'embûches, notamment, les addictions à l'alcool et aux pilules (offertes par le pensionnat et que sa mère lui faisait acheter, par la suite), de succès et de voyages (jusqu'en URSS!) de Beth.

Ainsi, Malotru, amant de la belle Nadia El Mansour, manœuvre pour cacher à la DGSE sa liaison avec celle-ci, mais est entraîné, pour cette raison et pour sauver sa belle, menacée par les sbires de Bachar al-Assad, à se compromettre avec la CIA et à comploter sur divers théâtres d'opérations au Proche-Orient. Quant à Phénomène, elle se faufile jusqu'aux plus hautes sphères de la recherche en sismologie et sur le nucléaire en Iran en raison de sa formation d'ingénieure, de son excellente mémoire, de sa fraîcheur ambiguë et de ses relations avec de jeunes Iraniens de gauche. Les rôles plus secondaires sont tous excellents, au nombre desquels il faut citer la vénérable psychologue Laurène Balmes, jouée par Léa Drucker.

Monique Lebrun

## L'ASCENSION DE LA FICTION FÉMININE SUD-AMÉRICAINNE

La récente cohorte d'autrices de l'Amérique du Sud étonne autant par le réaligement des thèmes et de l'écriture que par l'iconoclastie envers le vieux patrimoine chrétien. Trois romans récents viennent de s'introduire dans les listes des grands quotidiens internationaux (*NYTimes*, *Le Monde*, *El País*) par la poussée de leur seul mérite. L'Argentine **Mariana Enriquez** est la doyenne des trois. Son roman **NUESTRA PARTE DE LA NOCHE** (*Notre part de la nuit*, Sous-sol, 2021), bien en vue dans les vitrines montréalaises, tombe comme une bombe sous la forme d'une brique de près de 700 pages qui navigue entre le politique, tapi dans l'ombre, et le fantastique. L'œuvre se présente comme une métaphore de la décadence de la société argentine durant la guerre sale (1976-1983). L'action se déroule dans un monde parallèle de spiritisme qui dépeint un mal endémique insoutenable. Rien ou à peu près n'est sympathique dans cette lecture. On se rend à la conclusion hypnotisé et essoufflé, sauvé du cauchemar total par l'enfant de l'anti-héros sadomaso paternel.



Le destin du premier roman de la jeune journaliste **Natalia Garcia Freire**, de Cuenca (Équateur), tient du conte de fée. Elle n'a pas encore 30 ans lorsqu'elle publie en 2019 avec une petite maison indépendante **NUESTRA PIEL MUERTA** (*MortepEAU*, éd. Christian Bourgeois, 2021). Le récit gravite autour d'un jeune garçon, Lucas, entiché par la terre de son jardin et par les insectes qui l'habitent. Inspiré par sa mère mourante abandonnée dans une pièce misérable de la maison, il se révolte contre son père peinarde ainsi que contre deux employés de passage, Filisberto et Eloy, qui tous trois font figure de machos en décomposition. Lucas,



encore porté dans les bras de ses nourrices, renie Dieu, qui n'a que faire des humains, et les simagrées religieuses qui exorcisent la peur enfouie dans les secrets du quotidien. Ses propos assassinent la petite bourgeoise métisse provinciale, paralysée dans une mer de tristesse et ils retournent aux sources de la Terre Sacrée des quichuas, qui deviendra gage de salut en transformant la pourriture des cadavres.

Le troisième roman, **MANDÍBULA** (Agencia Literaria CBQ SL, 2018) est signé par une autre jeune Équatorienne de Guayaquil, **Mónica Ojeda**, qui vient d'être consacrée par *Le Monde* en mars 2022 (Mâchoires, Gallimard). Ici, c'est la figure maternelle qui en prend pour son rhume avec cette citation de Lacan en exergue: « Un grand crocodile dans la bouche duquel vous êtes – c'est ça, la mère ». Ma lecture ne fait que débiter.



Bref, bienvenue à cette nouvelle génération qui fait vieillir rapidement Garcia Marquez et Vargas Llosa et nous entraîne dans un univers transformateur qui troublera notre sommeil du juste.

Michel Tousignant

## UNE BELLE FOURNÉE

En dépit des restrictions de tous ordres, j'ai trouvé beaucoup de plaisir à lire et à regarder films et séries à la télévision. Parmi les séries qui m'ont passionnée je retiens **PEAKY BLINDERS** (Grande-Bretagne) et **FAUDA** (Israël), des séries violentes mais des découvertes sur le plan sociologique. Et j'ai lu de magnifiques ouvrages. Par exemple **L'EMPIRE EN MARCHÉ. DES PEUPLES SANS QUALITÉS, DE VIENNE À OTTAWA** (2019) de Marc Chevrier, notre collègue de science po; **Alexis de Tocqueville. REGARDS SUR LE BAS CANADA**. Choix de textes et présentation de **Claude Corbo** (2004); **LE PAYS RENVERSÉ** (1991), de l'anthropologue **Denys Delâge**, sans compter les ouvrages sur la Loi 21, le wokisme, les dérives de l'université, etc., nécessaires pour mes propres publications. Et puis, dans un autre domaine, **LES VILLAGES DE DIEU de Emmelie Prophète** (2021), un roman troublant et majeur sur la violence et les gangs en Haïti. Sans compter les nombreux polars...

Micheline Labelle



La chronique Rencontre intergénérationnelle vise à faire connaître de nouvelles professeures et nouveaux professeurs dont les parcours inspirants nous rappellent que la profession revêt plusieurs visages au fil du temps.

# GUILLAUME ÉTHIER : LA VOIX HUMAINE COMME MOYEN D'EXPRESSION

LOUIS JOLIN

Lors de mon entretien avec Guillaume Éthier, j'ai tout de suite pensé à *La Voix humaine*, pièce d'un acte et long monologue de Jean Cocteau. Ce texte écrit en 1929 repose, comme le titre le suggère, sur la voix de la comédienne qui grâce à une diction impeccable peut transmettre une charge émotionnelle susceptible de capter l'intérêt des auditeurs ou des spectateurs. En effet, nouveau professeur au Département d'études urbaines et touristiques depuis 2019, Guillaume insiste beaucoup sur l'outil qu'est la voix du professeur pour susciter l'intérêt des étudiants. Dans un contexte de pandémie et d'enseignement à distance, il a misé sur la qualité de l'audio et d'un discours cohérent exprimé verbalement et simplement plutôt que sur un ensemble de gadgets visuels. Et ses étudiants ont apprécié!

Prolongeant ce parti-pris pour la voix, il a créé avec son collègue Émile Forest *Cadre bâti*, un balado qui en est à son 19<sup>e</sup> épisode au moment de l'entrevue. Ce balado rejoint plusieurs milliers d'auditeurs et peut s'écouter sur diverses plateformes, librement et gratuitement même en vaquant à d'autres occupations. C'est un moyen pour Guillaume de diffuser et de communiquer par la voix humaine ses propres recherches et réflexions mais aussi celles d'autres intervenants des milieux professionnels et de la recherche. *Cadre bâti* « est un espace de réflexion et d'approfondissement sur divers sujets liés à la ville et aux phénomènes urbains ».

Guillaume assume bien sûr comme il se doit les diverses composantes de la tâche d'un professeur : enseignement, recherches donnant lieu à des publications scientifiques (articles, chapitres de livres, ouvrages) et services à la collectivité, notamment par son souci de diffusion et son engagement dans la Cité. Il fut boursier tout au long de ses études de baccalauréat et de maîtrise en sociologie jusqu'au doctorat en études urbaines. Sa thèse a obtenu une mention exceptionnelle et sa grande



Crédit photo : Sarah Emily St-Gelais



Crédit photo : David Negrete-Carranza

Entretien avec Alex Redford Jardins de Métis

qualité fut reconnue par les Prix Phyllis Lambert et Jean-Pierre Collin. Par sa formation, Guillaume aborde principalement l'espace urbain avec une approche sociologique. Pour lui, le cadre bâti n'est pas que matériel mais un lieu de rencontres et de visages qu'il

sait appréhender par la photographie. Adeptes de la caméra argentique et des photos en noir et blanc, il pratique une forme d'*anthropologie visuelle* pour bien saisir les comportements humains et l'évolution de l'architecture dans le contexte d'un projet de recherche sur les espaces publics, son intérêt pour les approches sensibles en urbanisme n'étant pas incompatible avec son parti-pris pour la voix humaine dans ses travaux de diffusion. En outre, Guillaume est aussi musicien, ayant participé comme batteur dans une cinquantaine d'enregistrements avec des artistes professionnels connus (Philippe B., Pierre Lapointe, Évelyne Brochu...).

Qui est donc Guillaume finalement? Un professeur certes, un intellectuel qui souhaite intervenir dans les débats sur l'avenir de la ville mais peut-être, avant tout, un artiste. Même s'il respecte les exigences de la tâche

d'un professeur d'université, il réclame un espace de liberté et de création et préfère l'essai au rapport de recherche codifié traditionnel, même si les deux sont nécessaires. Son prochain ouvrage, dont la parution est prévue à l'été, est justement un essai ayant pour titre *La ville analogique* (Atelier 10, collection « Documents »), dans lequel il propose de reconnaître et de développer les qualités de la ville comme espace de réelles rencontres en contrepoids avec l'environnement numérique de plus en plus envahissant. Guillaume précise « *c'est une lettre à l'urbanité que j'ai voulu écrire, en rappelant que le déplacement d'une part importante de nos vies dans la sphère numérique demande peut-être qu'on construise, à côté, des milieux de vie facilitant la déconnexion individuelle et la reconnexion à autrui sur des bases différentes, moins abstraites probablement.* »

## GUILLAUME ÉTHIER, PH. D.

Depuis 2019, professeur en théories de la ville, rapports espace-société au Département d'études urbaines et touristiques, ESG-UQAM.

### Formation :

**2013**

Doctorat en études urbaines (UQAM et INRS-Urbanisation, Culture et Société)

**Titre de la thèse :** L'icône autopoïétique : l'architecture de la renaissance culturelle à Toronto (1999-2010)

**2006**

Maîtrise en sociologie (UQAM)

**2004**

Baccalauréat en sociologie (UQAM)

### Stages postdoctoraux :

**2013-2014**

University of Edinburgh, Architecture and Landscape Architecture et Université

**2014-2016**

McGill, Institute of Canada

Avant de devenir professeur, chargé de cours à plusieurs reprises. Publications diverses dont *Architecture iconique : les leçons de Toronto* (PUQ, 2015) et *Le spectacle du patrimoine* (PUQ, 2017), ouvrage collectif sous sa direction. Plusieurs prix et distinctions. En 2020, une subvention d'engagement partenarial CRSH *Le placemaking comme moyen de relancer les espaces publics dans l'après COVID-19*. Collaboration avec l'organisme La Pépinière Espaces collectifs.

Co-créateur et animateur du balado *Cadre bâti* (<https://cadrebati.org>).



**GUY GOULET**  
1934-2021

Guy Goulet est décédé, le 28 décembre 2021, à Saint-Eustache à l'âge de 87 ans.

Détenteur d'un MBA et d'un doctorat en sciences politiques, Guy Goulet a connu une longue carrière à l'UQAM, notamment à titre de directeur du personnel, directeur des finances, professeur en sciences comptables, directeur d'un projet de coopération internationale entre l'UQAM et

l'Université des sciences économiques de Hô Chi Minh-Ville (Vietnam) et directeur du Centre d'études et de recherches sur le Vietnam (CÉREV). Il fut aussi très impliqué au sein d'organisations sociocommunitaires et de loisirs de Pointe-aux-Trembles. (Source: Réseau Dignité)

«Ma relation avec Guy est en lien avec l'aide qu'il a apportée au Centre international de formation et de recherche en tourisme (CIFORT) par l'intermédiaire du CÉREV. Cette aide s'est traduite, d'une part, par la signature d'une entente-cadre en matière de tourisme entre l'UQAM et quatre universités vietnamiennes en 1997, en marge du Sommet de la Francophonie tenu à Hanoi, et, d'autre part, par la réalisation de quelques missions et activités de formation en tourisme découlant de cette entente-cadre. Son apport fut inestimable.»

**Témoignage de François Bédard**

«J'ai bien connu Guy du temps qu'il était professeur au Département des sciences comptables, mon ancien département. Il en a même été directeur quelques années. Sans être un «ami», c'était un être avec lequel j'aimais bien discuter, lors de réunions, d'assemblées et, à l'occasion, autour d'un bon repas.»

**Témoignage de Claude Laferrière**



**LUCIE LEMONDE**  
1951-2021

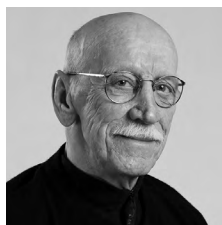
Lucie Lemonde est décédée le 7 février 2022, quelques mois après son départ à la retraite en septembre 2021.

«Lucie Lemonde nous a quittés après deux autres collègues du Département des sciences juridiques, Léa Fontaine et Katherine Lippel. Atteinte d'une maladie chronique depuis plus de dix ans, elle avait continué ses activités professorales et militantes. Présidente pendant

six ans de la Ligue des droits et libertés, elle parcourut le monde comme vice-présidente de la Fédération internationale des droits de l'Homme. Pionnière des droits des détenus, spécialiste de l'habeas corpus, elle défendait la liberté d'expression, le droit de manifester, les droits des femmes, des demandeur-es d'asile... Hier encore, elle luttait contre le profilage et pour les droits des femmes détenues dans une prison désaffectée de Montréal. Sa sensibilisation des juges de Montréal sur le traitement des sans-abris amena la création d'une instance spécialisée. Elle a réussi à faire inscrire dans la loi une restriction du recours aux tribunaux contre les mobilisations citoyennes: ce que l'on appelle les «poursuites baillons».

«Très impliquée dans le service aux collectivités de l'UQAM, elle a dirigé de nombreuses recherches-actions qui l'amènèrent en tournées provinciales d'éducation populaire. Disparait avec elle un exemple de l'idéal ayant présidé à la création des Sciences Juridiques, ce rapport de l'Université aux luttes et changements sociaux que l'Université de Sherbrooke a reconnu par un doctorat honorifique.»

**Témoignage de Georges LeBel**



**JEAN-MARC PIOTTE**  
1940-2022

Intellectuel engagé, philosophe, sociologue, professeur émérite au Département de science politique, Jean-Marc Piotte a enseigné à l'UQAM pendant 35 ans. Il est décédé le 11 février 2022 à Montréal, à l'âge de 81 ans.

«De l'engagement dans Parti pris à l'implication dans Québec solidaire (QS) au cours des dernières années, c'est la figure de l'intellectuel militant qui décrit peut-être le mieux son parcours. Intellectuel de formation, militant par choix, liant étroitement pensée et action, sa pensée a évolué au fil des décennies et des événements (sur le syndicalisme, la question nationale, l'État notamment) tout en étant toujours guidée par le fil rouge de la radicalité tant sur le plan analytique que sur celui de l'action proprement dite. Radicalité dans une volonté de remonter à la racine, au fondement, des réalités prises en considération, et de poser la question des finalités. Radicalité dans l'exploration des possibles ouverts par les conjonctures et la fermeté de s'impliquer activement dans l'action pour changer en profondeur les choses et le monde. On

connaît peu d'intellectuels ici qui auront fait preuve d'autant de constance et de fidélité à leurs choix de jeunesse sur une aussi longue période. C'est en cela que ce parcours s'avère aussi exemplaire que singulier.»

**Témoignage de Jacques Pelletier**



**MANZOOR  
AHMAD KHAN  
1937-2022**

Décédé à Pointe-Claire le 10 février 2022, Manzoor Ahmad Khan a été professeur de statistique au Département de mathématiques de 1969 à 2002. Il a été très actif en recherche et en enseignement. Son implication dans la gestion du département était exceptionnelle. Il a été, entre autres, directeur de module et membre de plusieurs comités. Sa contribution la plus pérenne fut la création du Service de

consultation en analyse des données (SCAD) de la section statistique du Département de mathématiques de l'UQAM. Ce service, ouvert à toute la communauté uqamienne (étudiants et professeurs), est opérationnel depuis 1988 et connaît toujours un vif et persistant succès.

*«Manzoor était un bagarreur quand il s'agissait d'affirmer ses idées. Cette qualité lui a été indispensable pour fonder et organiser le SCAD qui demeure un monument impressionnant en son honneur. Nous lui sommes tous reconnaissants et nous saurons toujours apprécier cette remarquable contribution léguée en héritage à toute la communauté uqamienne. Manzoor était de ceux qui attirent l'attention dès la première rencontre et qui laissent un souvenir permanent. Son enthousiasme contagieux et son attitude simple plaisaient à tous et particulièrement aux étudiants, avec qui il maintenait des relations amicales. Plusieurs l'ont suivi fidèlement, session après session, jusqu'à l'obtention de leur diplôme.»*

*Ses collègues ne se lassaient pas des conversations qu'on pouvait avoir avec lui. Il pouvait parler de tout : de philosophie, de politique, de cuisine indienne, de poésie ourdoue, de science et, bien sûr, de mathématiques et de statistique. Sa curiosité et sa versatilité ont contribué à ce qu'il soit apprécié comme enseignant. Au-delà de sa manière dynamique et ludique de présenter la matière, sa pédagogie résidait dans sa façon particulière d'expliquer des concepts abstraits. Manzoor s'employait à présenter l'évolution des concepts, ce qui offrait une compréhension intuitive.»*

*Témoignage de Pascale Rousseau*



**MICHEL VOLET  
1935-2022**

Michel Volet est décédé le 6 février 2022 à Montréal à l'âge de 87 ans.

Michel Volet est né sur les bords du lac Léman en 1935 à Corseaux (Suisse). Son enfance fut marquée par la guerre et ses difficultés. Après quoi, plutôt que se destiner à la comptabilité où le voyait sa famille, il s'est consacré à devenir «prof de gym», poursuivant ainsi son amour du sport, en particulier l'athlétisme, le soccer et le ski.

Après des études à l'École Normale de Lausanne, Michel s'installe à Montréal, en 1963 en pleine Révolution tranquille, où il a été recruté par le Protestant School Board of Greater Montréal comme professeur francophone non catholique! Dès l'année suivante, les besoins en éducation étant criants, il se voit offrir des charges de cours à l'Université de Montréal et par la suite à l'UQAM, lors de sa création, au Département de kinanthropologie. Au début des années soixante-dix, l'université lui permet de compléter sa formation par des études de deuxième et troisième cycles à l'Université d'Ottawa, où il a obtenu son doctorat en 1977.

À l'UQAM, il aura enseigné et supervisé plusieurs cohortes de futurs professeurs d'éducation physique. Plusieurs se rappelleront «l'arbre à Volet» dans le Parc Lafontaine! Il s'est aussi impliqué dans la mise sur pied des équipes de soccer féminines et masculines de l'université.

Michel Volet était le conjoint de notre collègue Yvette Genet Volet, retraitée du Département de kinanthropologie et membre de l'APR-UQAM, avec qui il aura partagé sa vie personnelle et professionnelle depuis leur rencontre à l'École Normale de Lausanne.

*(Source: Réseau Dignité)*

## **DÉCÈS DE MICHEL LESSARD 1942-2022**

Au moment de boucler ce numéro et d'aller sous presse, nous apprenons avec tristesse le décès de Michel Lessard à l'âge de 79 ans. Passionné de patrimoine, il fut professeur à l'UQAM pendant 27 ans jusqu'en 2005 et il a participé tout au long de sa carrière à de nombreux documentaires, livres et expositions. Nous aurons l'occasion de revenir dans le prochain numéro sur le parcours exceptionnel de Michel Lessard.

## GENÈSE D'UNE ENQUÊTE SUR LES DÉFIS DE LA VIEillesse RELIÉS À L'ÉTAT DE SANTÉ

Depuis sa formation en 2017, le comité Solidarité s'est interrogé sur divers aspects liés au vieillissement, l'un d'eux étant la nécessaire amélioration des soins de santé en vue du maintien à domicile le plus longtemps possible. Le comité Solidarité s'est intéressé à cette question depuis sa formation. Quel est l'enjeu pour les retraités de notre institution? S'ils choisissent de rester à domicile, ont-ils un accès facile à divers services? En résidence, sont-ils satisfaits des services reçus? Il semblait aux membres du comité que nous avions peu d'informations sur la question du lieu de vie et des problèmes éventuels rencontrés par nos membres lors d'un changement de résidence.

Un sondage mené par Patrick Béron auprès des associations du groupe Convergence a permis de confirmer qu'aucune d'entre elles n'avait procédé à une consultation comme celle que nous envisagions. Il y eut donc un long cheminement du comité sur les objectifs de l'enquête et l'élaboration des modalités a été laborieuse. Comment l'expliquer?

En premier lieu, parce que le sujet est complexe et ne touche pas tout le monde de la même manière et avec la même acuité, ce qui était d'ailleurs le cas des membres du comité et des observateurs qui se sont joints au groupe initial. Selon le mode de vie, les années de retraite, l'état de santé, le fait de vivre seul, d'être ou non un proche aidant, on ne se pose pas les mêmes questions

sur les soins et services à domicile ou en résidence. En deuxième lieu, l'arrivée de la pandémie a ralenti la mise en œuvre du questionnaire et en troisième lieu, une question restait sans réponse au sein même du comité: si l'enquête permettait d'identifier des pistes de réflexions, voire d'actions, quelles suites serions-nous en mesure d'envisager?

Le préambule du questionnaire formule les objectifs de ce qui se veut une consultation. Le comité a tenté de se concentrer sur les dimensions les plus concrètes du maintien à domicile, laissant de côté certains aspects plus philosophiques qui nous amenaient trop loin, comme la définition de l'autonomie et de ce que signifie « rester autonome » au fur et à mesure que les années s'ajoutent.

Une large part est faite aux précisions que voudront bien ajouter les répondants et répondantes aux diverses sections qui les interpellent plus directement. Encore une fois, il est important de préciser que c'est une consultation et non un projet de recherche basé sur des modèles quantitatifs; le portrait qui se dégagera de cette consultation fera l'objet d'un article dans le bulletin de l'automne, mais des résultats préliminaires seront présentés à l'assemblée générale du mois de mai. Nous invitons donc les lecteurs et lectrices à tenir compte du préambule qui précise les objectifs de la démarche et à répondre à la dernière question du formulaire de façon à ce que nous soyons éclairés sur les suites à donner, s'il y a lieu, à une telle consultation.

**Monique Lemieux**  
Pour le comité Solidarité

## GROUPE FACEBOOK DE L'APR-UQAM

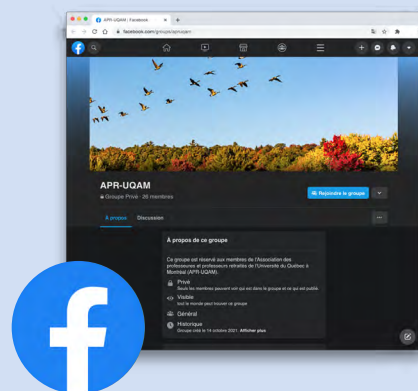
Créé il y a quelques mois, l'objectif principal du groupe est de faciliter les échanges entre les membres de l'Association et la transmission d'informations en provenance du conseil d'administration ou des différents comités.

### CE GROUPE EST PRIVÉ ET RÉSERVÉ AUX MEMBRES DE L'APR-UQAM.

La secrétaire, Anne Rochette, et le webmestre, Gilles Gauthier, agissent à titre de coadministratrice et coadministrateur du groupe.

Pour devenir membre du groupe, vous n'avez qu'à le rechercher sous son appellation et à soumettre votre demande d'adhésion. Nous nous efforcerons de la traiter dans les meilleurs délais.

Nous vous encourageons à y partager du contenu d'intérêt pour vos collègues de l'Association tel que des annonces de conférences, d'événements artistiques, de publications scientifiques, surtout les vôtres, ou des suggestions de lieux à visiter, de restaurants à découvrir ou d'activités culturelles et sociales qui pourraient être organisées par l'Association.



## NOUVELLES DES ASSOCIATIONS QUÉBÉCOISES ET CANADIENNES

Comme beaucoup d'organismes de retraités, l'ARUCC (Association des retraités des universités et collègues du Canada) a été très active au cours de la dernière année, mais elle a été dans l'obligation d'annuler sa conférence annuelle 2021 et tel sera le cas encore en 2022. Les assemblées générales se sont donc tenues à distance.

Depuis quelques mois, le site web de l'ARUCC (<https://curac.ca>) affiche en première page, sous le titre *Later Life Learning Events*, la liste des conférences ouvertes à l'ensemble des associations membres. Ainsi, le 30 mars, une présentation offrait un témoignage de madame Gillian Stein, directrice générale de Henry's, une entreprise de photographie bien connue au Canada anglais. On y trouve aussi le Bulletin 19 qui présente le texte d'une prise de position sur le système de santé et le traitement de la douleur, accompagné d'une bibliographie très à jour. Les dernières publications de l'ARUCC, grâce à un travail de bénévolat, comptent un grand nombre d'articles en version française, dont un original résumant les faits saillants de l'enquête de l'APR-UQAM sur la solitude.

Le réseau Convergence regroupe les responsables des associations de retraitées et retraités universitaires québécois. Une réunion a eu lieu à l'automne 2021 à laquelle notre présidente, Monique Lemieux, a participé. Une prochaine réunion se tiendra au début de mai 2022, organisée par le président de l'APRUM, Yves Lépine. La FRUQ planifie de son côté à l'automne prochain une réunion sur le défi du recrutement de nouveaux membres.

Enfin, nous avons appris avec grande tristesse, en février, le décès d'André-Albert Lafrance de l'APRUM, qui avait contribué à fonder le réseau Convergence avec ma collaboration il y a trois ans.

Michel Tousignant

## LES LAURÉATES DES BOURSES DE L'APR-UQAM

Marianne Laporte et Maude Sauvé sont les deux lauréates des bourses de l'APR-UQAM, qui ont été officiellement remises lors du Rendez-vous des bourses de la Faculté des sciences humaines, le 10 février 2022.

Les deux lauréates sont des étudiantes qui montrent une feuille de route impressionnante, tant par la qualité exceptionnelle de leur dossier académique que par le niveau de leur engagement social et communautaire pendant leurs études.

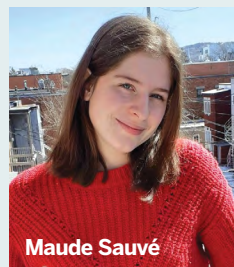
Marianne Laporte, étudiante au baccalauréat en sexologie, s'est particulièrement distinguée par son implication assidue au sein de l'organisme communautaire Centre des aînés de Villeray et Maude Sauvé, étudiante au baccalauréat en psychologie, a généreusement contribué au Centre d'écoute et de référence Halte Ami et est également bénévole à la Maison du Père.

Toutes deux sont inscrites en troisième année de leur programme respectif et comptent poursuivre leurs études aux cycles supérieurs. Dans sa lettre de remerciement Marianne Laporte précise «Après avoir terminé mon baccalauréat, j'aimerais faire une maîtrise clinique



Marianne Laporte

afin de continuer d'acquérir des connaissances dans le domaine de la sexologie et cette bourse m'encourage à croire en ce rêve.» Quant à elle, Maude Sauvé écrit «Je suis présentement en troisième année au baccalauréat en psychologie. J'ai l'intention de faire un doctorat en psychologie communautaire après l'obtention de mon diplôme au printemps 2022.»



Maude Sauvé

Les deux lauréates ont souligné dans leurs lettres de remerciement l'importance que revêt pour elles l'obtention de la bourse de l'APR-UQAM.

## COMMENT CONTRIBUER AU FONDS APR-UQAM

Depuis sa création, le Fonds APR-UQAM a permis l'octroi de 42 bourses totalisant 72 500 \$ grâce à la générosité des membres de l'Association. La campagne de financement, lancée en décembre 2019 dans le cadre de la campagne majeure 100 millions d'idées de la Fondation de l'UQAM, a pour but d'assurer la pérennité du Fonds APR-UQAM grâce à son objectif de 25 000 \$ qui permettra à terme la conversion du Fonds APR-UQAM en fonds capitalisé.

Vous pouvez contribuer facilement en ligne en cliquant sur le lien suivant : <https://100millions.uqam.ca/don-en-ligne/association-des-professeures-et-professeurs-retraites-de-l-uqam-207/personal>

# PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'APR-UQAM

**LE MERCREDI 18 MAI 2022  
À 10 HEURES**

*Lieu : à préciser*

Les détails et modalités seront précisés aux membres par courriel et via le site web de l'association : <https://apr.uqam.ca>

L'assemblée revêt un caractère particulier cette année car plusieurs administrateurs ne sollicitent pas de renouvellement de leur mandat. La relève est appelée en renfort.

Démontrez votre appui à votre association en participant à l'assemblée générale.

**Nous comptons sur vous!**