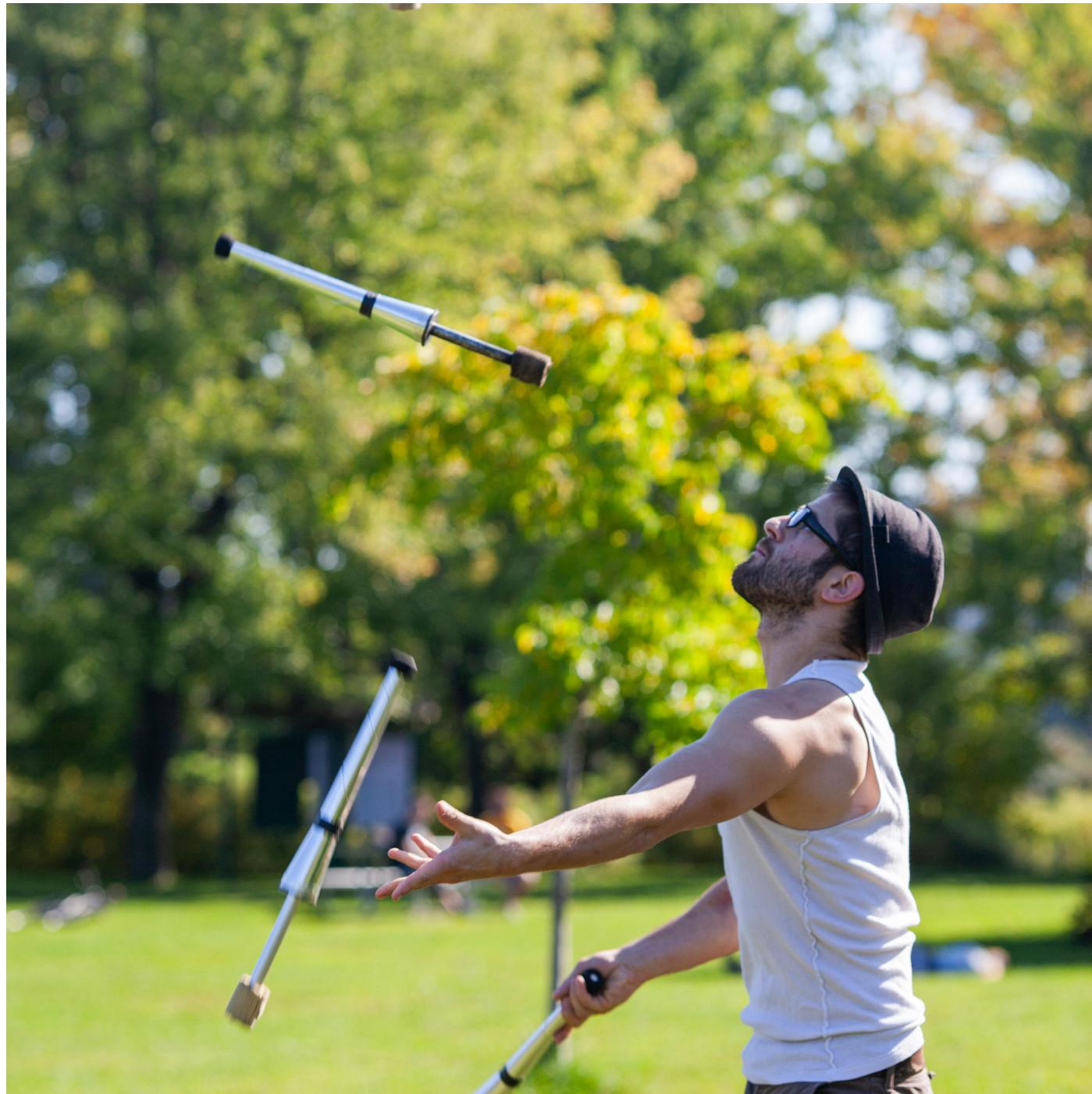


LE JOURNAL DES TOURS

Magazine d'information pour les résidents des Tours Frontenac



**Rédactrice en chef**

Nathalie Fortin

Collaborateurs-bénévoles

Alain Blanchette, Louise Miller, Denis Miller, André Vidricaire

Ont aussi collaboré à ce numéro

Kitty Zhou et Fernando Rotta

Le Journal des Tours

Publié par Gestion des Trois Pignons Inc.

1850 rue Bercy, bureau 201-B

Montréal (Québec) H2K 2V2

Téléphone : (514) 524-3015 / Sécurité : (514) 524-6066

Télécopieur : (514) 524-2086

Courriel : lavieauxtours@g3p.ca

Gestion des Trois Pignons Inc est un organisme sans but lucratif, propriétaire et gestionnaire des Tours Frontenac, un complexe immobilier construit entre 1970 et 1972, grâce au soutien financier de la Société canadienne d'hypothèque et de logement.

La mission de Gestion des Trois Pignons est d'offrir des loyers à juste prix, s'adressant à une clientèle autonome, multigénérationnelle, dans un environnement agréable, sécuritaire et humain. L'entraide y est privilégiée comme outil d'intégration et moyen de répondre aux besoins des locataires. Ses fondateurs sont Mme Madeleine Bourgoing et M. Gérard Gauthier.

Sommaire



Le Billet d'Alain

Farniente 4

Gestion des Trois Pignons vous informe

Le mot de la DG 5-6

Le Développement social

La bienveillance, une valeur qui rend la vie plus agréable 7-8

La Vie aux Tours

Les activités à prévoir cet été 9

Événements

Soirée de reconnaissance des bénévoles 10

À la découverte des cultures 10

La Vie en famille

Pour une bonne entente entre parents et grands-parents 11-12

Santé et bien-être

12 mesures à adopter pour un cerveau en santé à tout âge 13

Reportage

Le tsunami Trump est déjà passé ? 14-15

Poésie Québécoise

Rodney Saint-Éloi 16

La Chronique littéraire d'André

Compte-rendu de Les années s'écoulent lentes et légères de Gilles Archambault, Mtl, Boréal, 2025 17

Les Trouvailles de Louise

Le Centre-Sud, mon quartier rêvé 18

Les Recettes de Denis

Été 2025 20

Calendrier culturel

Jeux pour toute la famille

Jeu des 7 erreurs et mots croisés 21-22

Joyeux anniversaire 23

Prothèses Dentaires
(514) 288-6891

Fournisseur du RCSD
Régime canadien de soins dentaires

Luu Le
Denturologue

Urgence Acceptée
Service à Domicile

2036 Rue Frontenac,
Montréal, QC H2K 2Z3



Le Billet d'Alain

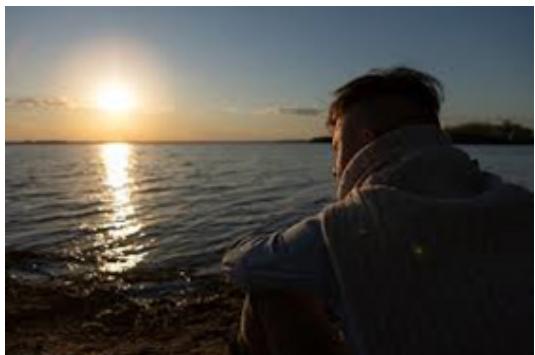
Farniente

Par Alain Blanchette, résident des Tours Frontenac



Au moment d'entreprendre la rédaction de ce billet pour le numéro d'été du Journal des Tours, ce petit mot italien m'est spontanément venu à l'esprit. « Farniente » signifie littéralement en français « ne rien faire ». Est-ce à dire que mon subconscient a subtilement décodé que « ne rien faire » serait le propre de la belle saison ? Ce serait plutôt désolant. De toute façon n'est-ce pas plutôt l'hiver que, en ces terres de glace qui sont les nôtres, nous caractérisons de « saison morte » ?

Le mot évoque aussi par ailleurs douceur de vivre, détente, flânerie. Cela me semble plus approprié. L'été, par excellence la période des vacances pour la majorité d'entre nous, est un temps privilégié



pour, non pas tout arrêter, mais plutôt échapper ne serait-ce qu'un moment au stress de la vie moderne, à nos obligations routinières, et pour s'abandonner à la magie du « farniente ».

Nul besoin d'aller au bout du monde pour en expérimenter les bienfaits ! Il suffit parfois uniquement de marquer une pause, de respirer un bon coup et de sciemment modifier le regard que nous portons spontanément sur les choses ou les évènements, souvent les plus anodins. Éprouver la caresse d'un vent chaud sur notre visage, s'émouvoir de la lumière du soleil qui danse dans un feuillage, s'amuser de voir des enfants qui jouent dans un plan d'eau et, pourquoi pas, laisser la pluie fine qui tombe doucement sur le jardin nous remplir de nostalgie. Oui, souvent il suffit de bien ouvrir les yeux et de mieux tendre l'oreille pour reprendre contact avec la vie qui vibre et nous fait signe.

La nature nous a tous doté de cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût. Mais, me semble-t-il, l'agitation et le rythme effréné auxquels nous soumet la vie urbaine nous empêchent souvent de les utiliser à leur plein potentiel. Il suffit d'être privé de l'usage de l'un ou de l'autre d'entre eux, sur une courte période ou pour une durée indéterminée, pour nous en rendre compte. Parlez-en à un malentendant, à un malvoyant ou à une personne qui a perdu le goût ou l'odorat à cause de la Covid...

Nos sens sont la porte d'entrée de notre intérieurité. C'est par leur intermédiaire que nous pouvons l'enrichir de tout ce que la vie nous offre de beau et de bien ou, au contraire, la rendre captive de ce qui engendre tristesse et malheur. Nous ne pouvons évidemment pas échapper à tout ce qui les atteint et risquer d'assombrir notre existence. Mais nous conservons tout de même une certaine prise sur eux et nous pouvons apprendre à mieux les utiliser. Pourquoi ne pas profiter des prochains mois pour nous y entraîner ? Nous profiterons ainsi pleinement, seul, en famille ou en bonne compagnie, du bien-être que nous procure le « farniente ».

Bon été à chacun et chacune d'entre vous.

Gestion des Trois Pignons vous informe



Le mot de la DG, Nathalie Fortin

Un beau balcon, de bonnes relations avec vos voisins

À l'approche de l'été, il est important de se rappeler l'importance de prendre bien soin de nos balcons. Avec des centaines de balcons, bien visibles, les Tours Frontenac pourraient facilement donner l'impression d'être négligées si les balcons ne sont pas bien entretenus. De plus, ce que l'on fait sur le balcon a une incidence directe sur nos voisins.

Règles concernant les balcons

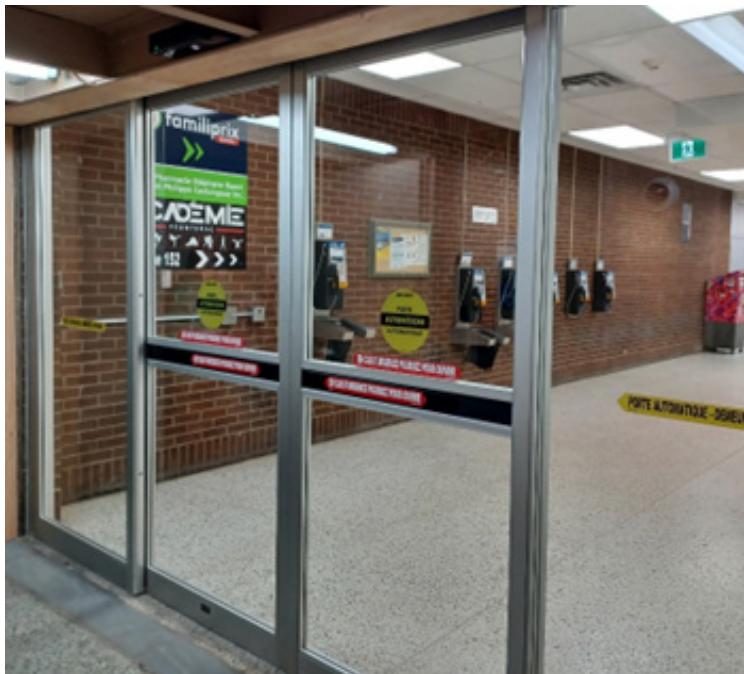
Nous vous rappelons ici quelques règles de base, qui font partie de votre règlement d'immeuble et qui doivent obligatoirement être respectées :

- Il est **interdit de suspendre ou fixer** aux fenêtres, aux balcons, aux murs ou sur le toit de l'immeuble **tout objet pouvant nuire à l'apparence de l'immeuble**, y compris, mais sans limiter la généralité de ce qui précède : un vélo, du linge, une corde à linge, une embarcation nautique ou un drapeau;
- Il est **interdit de se servir d'un balcon à titre de lieu d'entreposage**;
- Il est **interdit de percer des trous ou de fixer des crochets** à la dalle de béton du balcon, au mur extérieur ou au garde-corps;
- Il est **interdit de coller un tapis ou quelque autre couvre-sol** sur le plancher du balcon. Les tapis qui ne sont pas collés et qui sont amovibles sont tolérés;
- Il est **interdit d'installer** sur le balcon, au garde-corps ou sur le mur extérieur de l'immeuble toute **antenne** de quelque nature que ce soit, y compris, mais sans limiter la généralité de ce qui précède, une antenne parabolique;
- Il est **interdit de jeter** par-dessus le garde-corps du balcon ou par les fenêtres des **mégots de cigarettes**, des capsules de bouteilles ou tout autre objet;
- Il est **interdit de secouer** par-dessus le garde-corps du balcon ou par les fenêtres les **carpettes, vadrouilles** ou tout autre objet;
- Les bacs à fleurs doivent être suspendus à l'intérieur du balcon.



Nous comptons sur vous pour prendre soin de votre balcon et de vos relations avec les voisins !

Enfin, des portes sans soucis !



Vous l'avez certainement remarqué ? Les portes automatiques intérieures menant au centre commercial ont été changées. En effet, nous avions de nombreux soucis avec les anciennes portes qui étaient fréquemment brisées, principalement à cause de la pression d'air qui s'exerçait sur les portes et qui faisait « forcer » les mécanismes d'ouverture. Nous n'aurons plus ces problèmes avec les nouvelles portes coulissantes. De plus, cela donne davantage d'espace aux locataires qui se croisent dans l'escalier ou devant le monte-personnes.

Nous vous rappelons qu'il faut posséder une carte (puce) d'accès pour activer l'ouverture automatique des portes lorsqu'on se trouve dans le centre commercial.

La location en 2024

Voici quelques statistiques sur la location des logements aux Tours Frontenac pour l'année 2024 (1er janvier au 31 décembre) :

Nombre de ménages de l'externe ayant emménagé aux Tours en 2024	35
Nombre de ménages de l'interne ayant transféré de logement en 2024	23
Nombre de ménages de l'externe en attente d'un logement aux Tours, au 31 décembre 2024	Plus de 500
Nombre de ménages de l'interne en attente d'un transfert de logement, au 31 décembre 2024	23

Le Développement social

La bienveillance, une valeur qui rend la vie plus agréable

Par Kitty Zhou, intervenante de milieu

Depuis mon arrivée aux Tours, j'entends souvent le mot : bienveillance. J'ai donc décidé d'écrire un article sur ce sujet, car je trouve que c'est une belle valeur qu'on retrouve ici dans notre communauté.

Mais que signifie réellement la bienveillance ? Et pourquoi est-ce si important, surtout dans une communauté comme la nôtre, où nous partageons des espaces communs, des voisins et parfois des petits défis ?

Être bienveillant, c'est quoi ?

La bienveillance, c'est simplement vouloir le bien des autres et agir avec respect, écoute et compréhension. Cela peut se traduire par :



- Dire bonjour à ses voisins;
- Aider une personne en difficulté;
- Faire attention au bruit;
- Éviter les jugements rapides ;
- Et autres !

Ce sont des gestes simples, mais qui font toute la différence. Un mot gentil, un petit geste d'attention ou même un simple sourire peuvent illuminer la journée de quelqu'un.

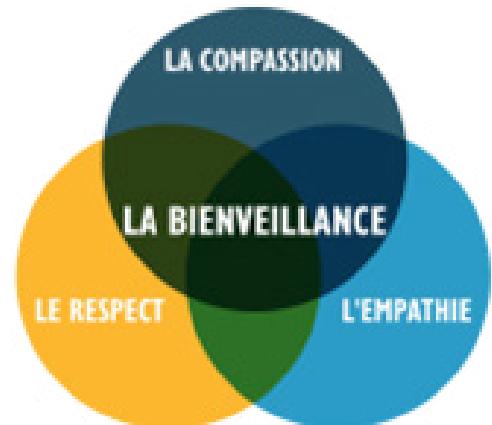
Pourquoi la bienveillance est importante entre locataires ?

Nous vivons ensemble, parfois sur le même étage ou dans le même immeuble. Il est donc essentiel de se traiter avec gentillesse, patience et respect, même quand on est pressé, fatigué, ou qu'on ne connaît pas bien son voisin.

Dans des immeubles comme les Tours Frontenac, où l'on partage des murs, des espaces communs et parfois des horaires différents, la bienveillance est une clé essentielle du bien-vivre ensemble.

Une attitude bienveillante permet de :

- Renforcer le respect mutuel;
- Éviter des conflits;
- Créer un environnement agréable et sécurisant pour tous;
- Encourager l'entraide et la solidarité entre locataires;
- Et tout simplement, se sentir bien chez soi.





Un lieu bienveillant, c'est un lieu où on se sent chez soi, pas seulement dans son logement, mais aussi dans les corridors, les espaces communs, les bureaux administratifs, les ascenseurs, la buanderie, et bien sûr, dans les relations humaines !

La bienveillance, ça se cultive

Il n'est pas toujours facile d'être patient ou aimable, surtout quand on est fatigué ou stressé. Mais on peut tous faire un petit effort pour :

- Prendre le temps d'écouter;
- Choisir ses mots avec soin;
- Essayer de se mettre à la place de l'autre.

Ce sont de petites choses qui, mises ensemble, créent un climat de respect et de solidarité.

Ensemble, rendons notre communauté plus humaine

Être bienveillant, ce n'est pas d'être parfait. C'est simplement choisir de vivre ensemble dans le respect, la gentillesse et la compréhension. Et quand chacun fait un petit pas dans ce sens, notre milieu de vie devient beaucoup plus agréable pour tous.



La Vie aux Tours

Les activités à prévoir cet été!



AQUAFORME

JARDINAGE



Avec plusieurs nouveautés !

FÊTE DE LA FIERTÉ 2ELGBTQAI+



Restez à l'affût des babillards et de la page Facebook pour toute information.



Marie-Pier Côté
514-524-3015

mpcote@g3p.ca

Suivez-nous sur Facebook!
Groupe : La Vie Aux Tours

Événements

Soirée de reconnaissance des bénévoles



11 avril 2025



À la découverte des cultures



29 mars 2025

Activité organisée par la Fondation coeurs généreux, dans le cadre de la Semaine d'actions contre le racisme



La Vie en famille

Pour une bonne entente entre parents et grands-parents

Par l'équipe Naître et Grandir

Rédaction scientifique : Nathalie Parent, psychologue, autrice et conférencière, septembre 2020

Source : [Pour une bonne entente entre parents et grands-parents](#)

Les grands-parents n'ont pas toujours les mêmes exigences que les parents en ce qui concerne l'éducation des enfants. Comment continuer à garder une bonne entente malgré ces différences ?

Comment réagir quand les règles des grands-parents sont différentes ?

D'une génération à l'autre, la façon d'éduquer les enfants change, et ce qui était recommandé avant n'est peut-être plus ce qui se fait maintenant. Ainsi, il est normal que les façons de faire que vous adoptez avec votre enfant ne soient pas les mêmes que celles que vos parents avaient avec vous.

Cela peut expliquer le fait que les grands-parents n'ont **pas toujours les mêmes exigences que vous envers votre enfant**. Par exemple, ils peuvent demander que votre tout-petit ne saute pas dans la maison, ne touche pas à certains objets ou n'ouvre pas le réfrigérateur sans permission.

Il est important d'**encourager votre enfant à suivre ces règles**. Il apprend ainsi à respecter les consignes et il comprend que les choses se passent différemment chez ses grands-parents.

Si certaines pratiques des grands-parents créent des tensions ou des conflits, discutez-en avec eux en l'absence de votre enfant pour éviter qu'il se sente coupable.

À l'opposé, comme les grands-parents n'ont pas la responsabilité d'éduquer leurs petits-enfants, certains peuvent aussi être **plus permissifs que les parents**. Ils peuvent par exemple autoriser votre enfant à faire des choses que vous ne permettez pas habituellement, comme manger dans le salon, prendre des collations sucrées ou se coucher plus tard.

Même si les grands-parents n'ont pas à jouer un rôle éducatif comme vous, **il est normal que vous vous attendiez à être soutenu dans vos choix**. Il est donc préférable d'essayer de vous entendre ensemble sur la façon dont les choses doivent se passer avec votre tout-petit. **Lorsque les parents et les grands-parents ne s'entendent pas, l'enfant peut ressentir la tension et y réagir**. Par exemple, si les grands-parents contestent ouvertement vos règles ou vous reprennent devant votre enfant en disant : « Ce n'est pas grave, laisse-le faire », votre enfant pourrait refuser d'obéir à vos demandes afin de tester les limites.

De la même façon, si vous vous opposez ouvertement aux règles que les grands-parents ont fixées dans leur maison, votre tout-petit risque d'ignorer leurs demandes. Il pourrait également se sentir déchiré et pris dans un conflit de loyauté entre vous et ses grands-parents.



L'importance de rester souple

Même s'il est important de respecter les règles de chacun, il ne faut pas hésiter à faire preuve d'une certaine souplesse quand votre enfant est avec ses grands-parents. Passer du temps avec eux est souvent synonyme de gâteries et de permissions spéciales pour votre tout-petit. En général, **ces petites permissions n'ont pas d'effets négatifs sur lui.**

Votre enfant est capable de comprendre qu'il peut y avoir des exceptions chez grand-papa ou grand-maman et que les habitudes de vie peuvent être différentes. **Expliquez-lui que ce sont des permissions spéciales et occasionnelles et que cela ne change rien aux règles de la maison.** N'oubliez pas que le plus important est le lien affectif que votre enfant développe avec ses grands-parents.

Conseils pour des relations harmonieuses entre les grands-parents et vous

- **Favorisez la discussion.** Dites aux grands-parents ce que vous appréciez d'eux ou ce qu'ils font de bien avec votre enfant. Ils seront ainsi plus ouverts à écouter vos attentes.
- **Présentez aux grands-parents les règles** auxquelles vous tenez pour votre enfant (sécurité, discipline, routine, alimentation, etc.) et expliquez pourquoi elles sont importantes pour vous. S'ils ne les respectent pas, exposez-leur les conséquences sur votre enfant. Par exemple, il fait des crises quand il se couche trop tard, il n'a plus faim quand il mange trop de collations, etc.
- **Évitez les accusations.** Par exemple, plutôt que de dire : « Vous couchez William trop tard le soir », dites : « J'ai re-marqué que William se couche tard quand il dort ici et je trouve ça difficile après de reprendre la routine à la maison ». En parlant au « je », les grands-parents risquent de se sentir moins accusés ou critiqués.
- **Tentez de comprendre les motivations des grands-parents.** Dites par exemple : « J'aimerais comprendre ce qui a amené Olivia à se coucher si tard. »
- **Faites prendre conscience aux grands-parents que certaines recommandations liées aux soins et à l'éducation des enfants ont changé.** « J'ai lu qu'il est maintenant préférable de... alors que lorsque tu étais parent c'était au-trement. » Ou encore : « Pour moi c'est différent, je ne vois pas la situation de la même façon que toi parce que... » En réalisant que les choses ont changé, les grands-parents peuvent mieux comprendre et accepter les différences. Il y a alors moins de tension.
- **Ne réagissez pas trop vite si vous vivez beaucoup de tension avec les grands-parents.** Mieux vaut prendre un peu de recul pour vous calmer et discuter de la situation avec votre partenaire, pour essayer de trouver des pistes de solution ou voir si vous êtes prêt à faire certains compromis.

À retenir

- Les grands-parents n'ont pas toujours les mêmes exigences que les parents envers les enfants parce qu'ils sont d'une autre génération et qu'ils n'ont pas un rôle éducatif à jouer;
- Si vous tenez à ce que les grands-parents respectent certaines de vos règles, expliquez-leur pourquoi elles sont importantes pour vous et votre tout-petit;
- Pour maintenir une bonne entente avec les grands-parents, favorisez la discussion, évitez les accusations et tenez l'enfant à l'écart de vos conflits.

Santé et bien-être

12 mesures à adopter pour un cerveau en santé à tout âge

Source : [12 mesures à adopter pour un cerveau en santé à tout âge | Société Alzheimer du Canada](#)

Le 6 septembre 2022, la Société Alzheimer du Canada a publié une nouvelle étude prévoyant les taux des troubles neurocognitifs au Canada jusqu'en 2050, y compris des idées sur la façon dont nous pouvons agir maintenant pour améliorer notre avenir collectif en matière de santé cérébrale.

1. Soyez physiquement actif tous les jours
2. Protégez votre cœur
3. Restez socialement actif
4. Gérez vos problèmes médicaux
5. La réflexion à l'épreuve
6. Dormez bien chaque nuit
7. La dépression, ça se traite!
8. Évitez la consommation excessive d'alcool
9. Entretenez votre ouïe
10. Trouvez un but à la vie
11. Évitez tout type de traumatisme crânien
12. Adoptez des comportements sains



Avez-vous bougé aujourd'hui ?



Les 6 principaux avantages des exercices utilisant une chaise

En plus de réduire les risques de chute, ces exercices effectués à l'aide d'une chaise offrent une foule d'autres avantages, entre autres aux personnes âgées. Notamment :

- Renforcer et maintenir la force musculaire
- Renforcer les os
- Ralentir la progression de l'ostéoporose
- Garder les articulations, les tendons et les ligaments plus souples
- Améliorer la coordination et la flexibilité
- Augmenter l'énergie
- Renforcer le cœur et les poumons
- Favoriser un plus grand sentiment de bien-être

Torsion latérale

Le dernier exercice est spécial, car il peut être effectué avec ou sans chaise.

Quelle que soit la façon dont vous le faites, la partie supérieure de votre tronc gagnera en mobilité et en force. Vous n'avez qu'à suivre ces étapes :

- Commencez avec vos pieds écartés à la largeur des épaules et en maintenant votre haut du corps droit
- Tournez lentement votre corps de droite à gauche, en gardant le dos aussi droit que possible
- Revenez au centre
- Tournez dans la direction opposée Répétez 10 fois pour chaque côté

Reportage

Le tsunami Trump est déjà passé : illusion ou réalité ?

La politique économique extrême de notre voisin du sud a mis le monde en état d'alerte depuis le début de l'année. Petit à petit, le Canada a été écarté des mesures les plus dures, mais est-ce vraiment le cas ?

Par Fernando Rotta, journaliste indépendant

Le 20 janvier marque le moment où Donald Trump devient, pour la deuxième fois, président de la plus grande économie de la planète, les États-Unis. Cela marque également le début d'un cauchemar pour les stratégies économiques de tous les gouvernements du monde, indépendamment de leur couleur politique. Ce qui soulève le drapeau rouge, c'est l'absence totale de prévisibilité quant à ses actions.

Habituellement, le sens commun nous amène à penser que les décisions prises dans les hautes sphères du pouvoir mettent du temps à avoir un impact sur notre quotidien. Mais cette fois-ci, l'histoire est malheureusement différente.

L'effet boule de neige des mesures de Trump

Pour comprendre l'impact des mesures de Trump, on peut observer l'effet boule de neige causé par les tarifs douaniers. Revenons au 20 janvier. À ce moment-là, Trump avait annoncé qu'il imposerait une taxe de 25 % sur tous les produits provenant de ses deux voisins, le Canada et le Mexique. Cette mesure devait entrer en vigueur le 1er février.

Si voyager dans le temps était possible, voici un aperçu des impacts potentiels imaginés au 20 janvier. Prenons l'exemple



Donald Trump a été élu pour la deuxième fois le 6 novembre 2024.

d'une petite entreprise familiale de cinq employés située dans l'État américain du Maine. Cette entreprise produit des yogourts artisanaux et importe quotidiennement pour 1 000 \$ de lait en provenance du Québec. Avec les nouveaux tarifs, l'entreprise serait contrainte de payer 1 250 \$ pour la même quantité de lait, soit une hausse de 25 % des coûts des matières premières.

Les clients, qui payaient déjà environ 20 % de plus pour savourer ce yogourt artisanal par rapport aux produits des grands fabricants plus compétitifs, devraient désormais débourser 45 % de plus. Conséquence : l'entreprise pourrait perdre un client sur deux, ce qui la forcerait à licencier la moitié de ses employés pour survivre.

À l'époque, ce scénario fictif illustrait une crainte bien réelle pour de nombreuses entre-

prises, qu'elles soient petites ou grandes. Mais, en réalité, l'imposition des taxes par Donald Trump n'a duré qu'environ 48 heures. Trump a finalement repoussé l'entrée en vigueur des tarifs au mois de mars. À cette date, le Canada a été en grande partie épargné, sauf pour certains produits comme l'acier et l'aluminium. Pour les optimistes, ce fut un soulagement.

La réalité de juin 2025 : un climat d'incertitude coûteux

En juin 2025, l'incertitude a déjà eu un coût, touchant en priorité les plus vulnérables. Le taux de chômage a atteint son plus haut niveau depuis juillet 2021. Cette situation reflète clairement la peur qui s'est installée chez les entreprises. En début d'année, des sondages montrent que plus de 50 % des entrepreneurs avaient suspendu tout projet d'expansion. À ce moment-là, la boule de neige a

commencé à grandir.

En avril, le Canada a perdu 7 500 emplois dans les ressources naturelles, 26 800 dans le commerce et 30 600 dans la fabrication, un véritable symptôme d'un manque de confiance.

Un impact sur les investissements sociaux

L'instabilité a également révélé son visage le plus cruel. Les investissements dans le social ont tendance à diminuer en période d'incertitude, même si cette réduction est totalement contradictoire. Le budget provincial récemment annoncé en est un bon exemple.

En 2025-2026, le budget de l'éducation a augmenté de 2,2 % et celui de la santé de 3 %. Mais cette croissance est limitée à 2 % l'année suivante pour les deux ministères. Or, selon les calculs de l'IRIS, il aurait fallu une augmentation de 4,7 % en éducation et de 3,8 % en santé pour maintenir les services. D'autres exemples montrent un manque d'investissements substantiels pour lutter contre les changements climatiques ou pour contrer la crise du logement.

D'un autre côté, les entreprises ont reçu une aide importante. Le montant pour soutenir le secteur privé est 24 fois supérieur aux sommes destinées à l'environnement, par exemple. Les organismes communautaires, qui sont souvent le seul recours des personnes en difficulté, ont qualifié cette situation de « claque au visage des groupes communautaires ».

Dans un communiqué, la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPO-

CB) a dénoncé cette situation, rappelant que les organismes réclament depuis plusieurs années une augmentation de leur enveloppe de 1,7 milliard de dollars pour soutenir 2,25 millions de personnes. Pourtant, le ministre des Finances a trouvé 1 milliard de dollars pour aider les entreprises à faire face aux tarifs américains. Le communiqué se termine par un message très explicite : « Le gouvernement semble oublier que les groupes communautaires aussi font rouler l'économie et qu'ils font également partie du marché de l'emploi. »

Une stabilité illusoire mais un impact bien réel

Finalement, si les tarifs de Trump n'ont pas eu un impact direct sur les prix dans les épiceries, le climat d'instabilité a fortement frappé le marché de l'emploi et influencé la répartition des investissements gouvernementaux. Le gouvernement fédéral a également redirigé une partie des fonds, notamment vers l'achat d'équipements militaires.

La méthode Trump peut sembler incohérente, avec les allers-retours dans ses décisions, mais elle répond à un objectif clair : imposer son agenda. En annonçant, dès le 20 janvier, qu'il mettrait en place ces tarifs

le 1er février, il a semé le chaos chez ses voisins et a placé le sujet au cœur de l'actualité au Canada pendant 12 jours. En politique, imposer son agenda est un gain majeur. En déclarant ses intentions à l'avance, Trump a pu observer les réactions des gouvernements et ajuster sa stratégie.

Pour l'instant, la stratégie de l'incertitude et de l'instabilité est la seule chose claire qui émane du sud. Ce climat n'est bénéfique pour personne, surtout pour les plus vulnérables, qui sont les premiers à perdre leur emploi. Alors, malgré l'illusion que le tsunami n'était qu'une vague, malheureusement, les problèmes sont bien réels et se trouvent juste devant notre porte.



Poésie québécoise

Rodney Saint-Éloi

Source : [Rodney Saint-Éloi — Wikipédia](#)



Rodney Saint-Éloi est un poète, écrivain, essayiste, académicien et éditeur né à Cavaillon (Haïti) en 1963. Durant son enfance, il est un élève du Collège Canado-Haïtien des frères du Sacré-Cœur (une congrégation religieuse québécoise). Puis, il fait des études universitaire en économie et en linguistique. Il part ensuite, grâce à une bourse de l'Agence universitaire de la francophonie, faire une maîtrise en littérature comparée à l'Université Laval. Après sa maîtrise, il retourne en Haïti où il travaille pendant plus de quinze ans comme journaliste pour le quotidien Le Nouvelliste de Port-au-Prince. En 2001, il vient s'établir à Montréal.

Saint-Éloi est l'auteur d'une quinzaine de livres de poésie, dont Jacques Roche, je t'écris cette lettre (2013, Mémoire d'encrier), qui a été finaliste au « Prix du Gouverneur général », et Je suis la fille du baobab brûlé (2015, Mémoire d'encrier), également finaliste au « Prix du Gouverneur général », ainsi qu'au « Prix des libraires ».

Il fonde à Montréal en 2003 les éditions Mémoire d'encrier, devenues très vite la référence en diversité et littérature-monde. Il fait découvrir des écrivains de différentes origines (amérindienne, québécoise, haïtienne, sénégalaise, antillaise, etc.)

En 2021, il fait paraître un essai coécrit avec Yara El-Ghadban intitulé Les racistes n'ont jamais vu la mer. Écrit à la suite de la mort de George Floyd et de Joyce Echaquan, l'ouvrage aborde la complexité du racisme systémique.

L'œuvre de Rodney Saint-Éloi est traduite en anglais, en espagnol et en japonais.

Extrait de

Je suis la fille du baobab brûlé Rodney Saint-Éloi

*Je suis la fille du baobab brûlé
Je suis ce ciel en décomposition
Tombé au fond des puits
Entre la mémoire de l'enfant
Et le cri de la parturiente
Les eaux du destin rompent
D'un point à l'autre de la terre
Les papillons sillonnent les mystères
La géographie boîte
La géographie déborde
Je m'appelle cataclysme
Je m'appelle cataplasme
La chienne qui aboie entre les jambes du poème
C'est moi
Le corbeau qui berce vos plaies
C'est encore moi
L'horreur ma face contemporaine
Rien que cette béance
La guerre rumine la guerre
Ils nous ont appris à dévorer le ciel
Les nuages les étoiles jusqu'au mot horizon*

La Chronique littéraire d'André

**Compte-rendu de *Les années s'écoulent lentes et légères* de Gilles Archambault
Mtl, Boréal, 2025**

Par André Vidricaire, résident des Tours Frontenac



Gilles Archambault, âgé de plus de 90 ans, a publié à une cadence régulière : Mes débuts dans l'éternité (2022), La candeur du patriarche (2023), Vivre à feu doux (2024), Les années s'écoulent lentes et légères (2025). Cet écrivain singulier s'interpelle et interpelle : « *Écris, vieux fou [...] Profite des moments de presque lucidité qu'il te reste pour laisser entendre les brins de mélodie que certains jours tu parviens à imaginer* » et à « *remémorer* » (2025). Certes, le passage du temps, les affres du vieillissement, la précarité et les pertes, la fin de tout, suscitent désarroi et stupeur. Mais, ce parcours de la vie est aussi fait de moments de bonheur, d'instants d'émerveillement et d'exaltation, de circonstances de contentement, d'occasions d'éblouissement.

Voici ce qu'Archambault (se) raconte

« *Il m'arrive d'ouvrir un livre ou deux, parfois ému plus qu'il n'est raisonnable devant une page ou une phrase d'une bouleversante beauté. La seule forme d'éternité qui me soit accessible.* » (Mes débuts, 2022, p. 129).

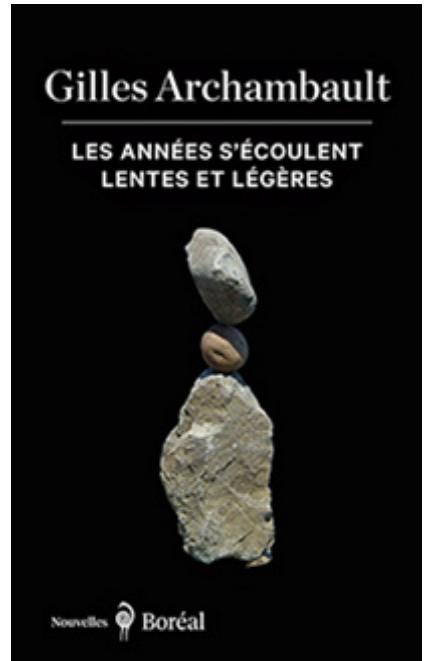
« *Parmi les moments de ma vie que je ne voudrais pas oublier, il y a nos promenades [...] J'ai le souvenir encore ému d'une douceur disparue, d'un bavardage, le mien, et d'un écouteur bienveillant, l'ami.* » (La candeur, 2023, p. 98).

« *Gilles n'a jamais oublié les conversations passées, la présence de l'ami, la chaleur de l'accueil qui lui a été accordé [...] Il se disait que le souvenir qu'il avait de cette période lointaine le soutiendrait jusqu'à sa mort.* » (Feu doux, 2024, p. 108).

« *Des jours heureux [...] Je retiendrais plutôt certains moments, certaines circonstances. [...] Je donnerais bien quelques années, qui pourtant me sont désormais comptées, pour retrouver ces instants de pur bonheur. [...] Je sais bien que ma mémoire me fait défaut [...] Je ne veux retenir que les moments d'exaltation qu'il m'arrivait parfois de ressentir. [...] Ce souvenir me soutient certains jours.* » (Les années, 2025, p. 46-47).

« *Je me souviendrai jusqu'à la fin de plusieurs moments de tendresse qu'elle m'a permis de connaître [...] Je revois l'enfant que j'étais [...] Cet enfant que je tente de retrouver a peu à voir avec le gamin que j'ai été. Il n'empêche qu'il me rassure.* » (Les années, 2025, p. 69).

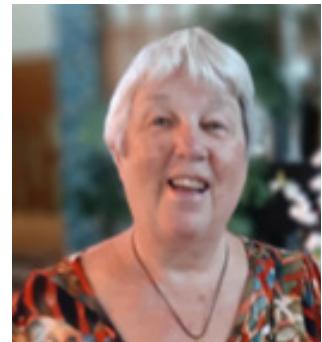
Racontant ses lectures, de ses premiers écrits, des rencontres et des visages d'amis, des expériences et des scènes de son enfance, ressurgissent dans sa mémoire des sentiments éprouvés et ressentis à saveur d'éternité. Le rappel de ses souvenirs lui fait revivre ses modestes, simples et ordinaires moments de vie traversés et l'inattendue richesse de se sentir aller au bout de soi-même. Ce faisant, dans ce travail de mémoire : se rappeler, se ressouvenir, se découvrir sous les espèces du passé, qui existe avec soi au présent, c'est, pour Archambault, être en contact avec des sentiments fulgurants et surtout vrais qui magnifient la vie, et c'est être habité de forces intérieures qui le rassurent et qui le soutiennent...



Les Trouvailles de Louise

Le Centre-Sud, mon quartier rêvé

Par Louise Miller, bénévole et résidente des Tours Frontenac



Le Centre-Sud est un quartier vivant, dynamique et solidaire. Le sentiment d'appartenance y est très fort et les gens s'y attachent, autant les résidents.es que les gens qui le fréquentent.

Cessons d'étiqueter notre quartier comme étant pauvre, lugubre et sous-éduqué. Il y a moyen d'apprendre à l'apprivoiser, car il est souvent considéré comme étant un quartier sensible. Ce qui fait la richesse du quartier, c'est la solidarité et la convivialité des gens qui l'habitent. Plusieurs groupes communautaires sont de belles ressources et sont porteurs de beaux projets.

Le projet de revitalisation et d'amélioration du quartier passe par les rues Ontario et Ste-Catherine, en y ajoutant des services de proximité. Il serait bien d'avoir plus d'épiceries, de restaurants, de pharmacies et pourquoi pas, un cinéma ! Je rêve que des petits cafés et bistrots aient pignon sur rue avec de belles terrasses animées et fleuries durant les beaux jours.



J'aimerais qu'il y ait plusieurs petits parcs spécialement aménagés avec des tables et des bancs en quantité suffisante. Je rêve aussi de rues bordées d'arbres et de fleurs ainsi que de ruelles vertes. J'aimerais avoir un meilleur accès au fleuve pour ainsi mieux profiter du parc Au Pied du courant et, pour les piétons, pouvoir traverser plus facilement la rue Notre-Dame pour y accéder.

D'autre part, pour que les femmes se sentent en sécurité le soir, il faut que les rues et ruelles soient plus éclairées. Le fait d'améliorer le sentiment de sécurité des femmes est un plus pour la qualité de vie de toute une communauté. J'espère également qu'il y aura plus de logements sociaux et abordables dans le quartier, car pour le moment, nous voyons plutôt des condos qui poussent un peu partout comme des champignons.

Pour nous aider dans nos démarches, nous avons plusieurs groupes communautaires qui œuvrent dans tous les domaines pour améliorer la qualité de vie de tous et qui font un travail remarquable. Mon quartier rêvé est encore à découvrir. Depuis que je suis toute petite, je l'habite, je le fréquente et surtout, JE L'AIME !

Les Recettes de Denis

Par Denis Miller, bénévole et résident des Tours Frontenac



CHOU BRAISÉ

Ingédients :

- 4 tranches de bacon coupés en petits cubes
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 demi chou blanc émincé
- 1 c. à soupe de bouillon de poulet concentré
- ½ tasse d'eau



Préparation :

- Dans un grand poêlon, cuire à feu doux le bacon de 5 à 10 minutes
- Ajouter l'oignon et l'ail au bacon, puis faire rôtir au moins 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit croustillant et doré
- Rajouter dans le poêlon tous les autres ingrédients
- Saler et poivrer au goût
- Couvrir et cuire au moins 20 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le chou soit tendre

Variantes :

- À mi-cuisson, rajouter 1 tasse de smoked-meat
- On peut aussi rajouter des saucisses italiennes douces, qui ont été cuites au préalable

Bon appétit !

Calendrier Culturel

Quoi faire dans le Centre-Sud à l'été 2025

Réparation d'objets

Le Réparathon est une activité, initiée par **LESPACEMAKER**, atelier de fabrication communautaire, où des personnes se retrouvent dans un même lieu pour réparer leurs petits objets de la vie quotidienne, à l'aide de volontaires expérimentés, au besoin

Où ?

LESPACEMAKER
2875, Hochelaga

Quand ?

Les derniers dimanches du mois
13 h - 17 h

Combien ?

Gratuit

Inscription obligatoire

Visiter le site
www.lespacemaker.com

Musique

Francos de Montréal 2025. Plusieurs spectacles gratuits d'artistes renommés à l'extérieur

Où ?

Quartier des spectacles
Scènes extérieures

Quand ?

Du 13 au 21 juin 2025

Combien ?

Gratuit

Programmation

Visiter le site :

Francos de Montréal | Grand Festival de Musique Francophone | 13 juin au 21 juin 2025

Littérature

Art public Montréal, est un projet de Tou-risme Montréal, qui comprend des parcours à pied permettant de découvrir des œuvres d'art public, dans divers quartiers montréalais

Où ?

Partout à Montréal

Quand ?

En tout temps

Combien ?

Gratuit

Découvrir les parcours en visitant le site :

<https://artpublicmontreal.ca/parcours/>

Jeux pour toute la famille

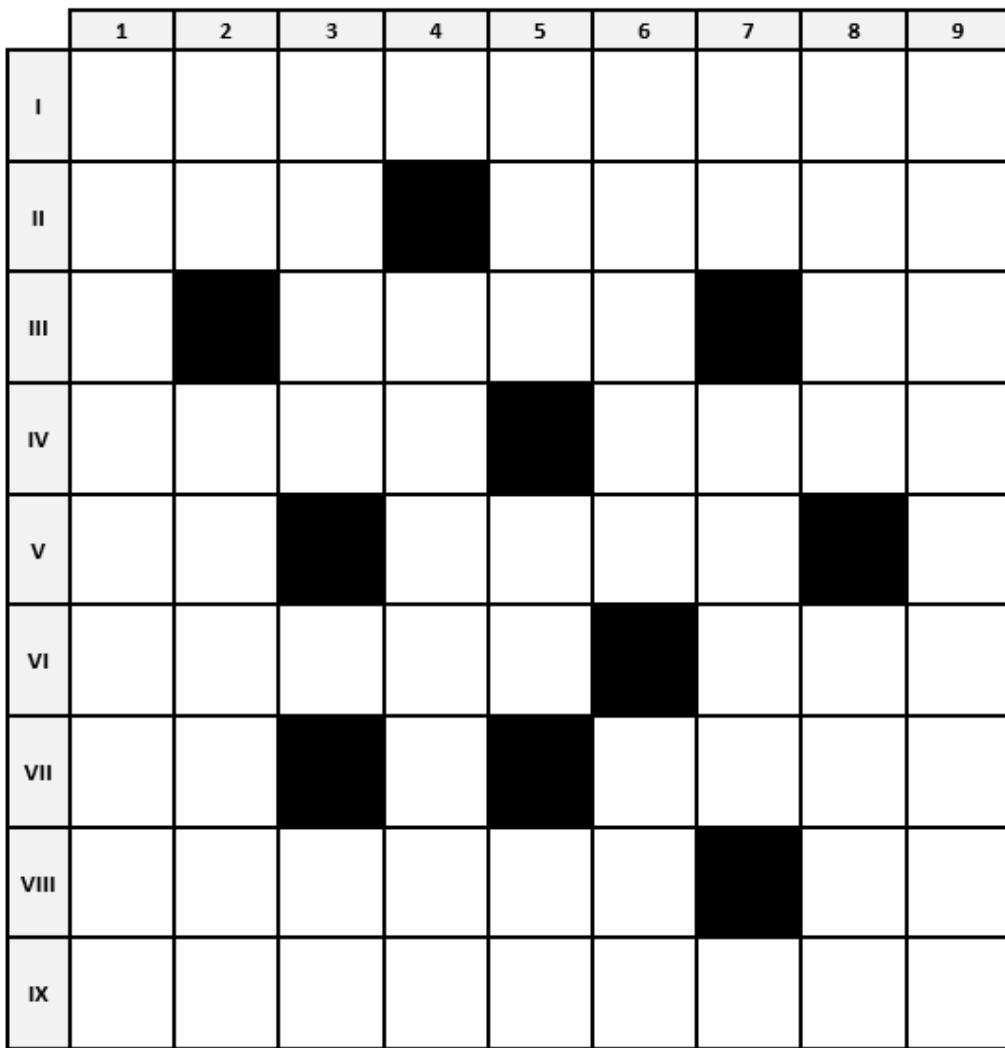
Jeu des 7 erreurs - L'Espace



Source : [Jeu des 7 erreurs, l'espace - tipirate](#)

MOTS CROISÉS • N°12

Source : www.fortissimots.com



HORizontalement

I Bon chanteur et spécialiste du crochet. **II** Réponse à référendum. Elle ne se méfie pas. **III** Coin perdu. Dans le coup. **IV** Décrépite. Traînard. **V** Rose coupée en deux. Ouvrent les portées. **VI** Jamais entendu parler. Terre du potier. **VII** Préposition. Héros suisse. **VIII** Salaire ou dividende. Largeur de tapissier. **IX** Dignitaires polonais.

Verticalement

1 Ne sont pas forcément dépourvus de nobles sentiments quand ils s'allient à l'aristocratie. **2** Alternative. Paquet de vers. **3** Endroit signalé. Part. **4** Rejeter. **5** Donna le sein à Dionysos. 576 mètres. Opéra à l'est. **6** Chevelue, au grand dam de Jules César. Celés. **7** Pour faire court, c'est vraiment nickel. Pour suspendre les carcasses. **8** Du genre à se laisser tondre la laine sur le dos. Passe à Rennes. **9** Invisibles, elles permettent de garder l'œil nu.

Solution du mot croisé No 11

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	T	E	L	E	S	I	E	G	E	S
II	A	V	A	L	A	N	C	H	E	
III	R	A	I	L		O	R	A	G	E
IV	E	S	C	A	R	P	I	N		I
V	N	I			F	I	N	A	U	D
VI	T	O	R	D		N	S		N	E
VII	A	N	N	A	L	E		T	I	R
VIII	I			M	A	S	S	I	F	
IX	S	K	I	E	S		E	L	I	S
X	E	L	F	E		A	L	T	A	I

Joyeux anniversaire

4 juin 1957



*Loulou, la seule et unique Loulou.
Ma sœur adorée.
Bonne fête !
Hélène*

Vous voulez souligner l'anniversaire d'un proche dans l'édition du *Journal des Tours* de l'automne 2025 ?

**Envoyez votre souhait d'anniversaire et une photo de la personne fêtée,
AU PLUS TARD LE 1er août 2025 à :
lavieauxtours@g3p.ca**



GESTION DES 3 PIGNONS



Desjardins

Caisse du Cœur-de-l'Île

Siège social

1080, rue Bélanger
Montréal (Québec) H2S 1H2
514 376-7676
caisseducoeurdelile.com
caisse.t30015@desjardins.com

Centres de services

- 3250, rue Masson
- 3211, rue Rachel Est
- 8164, rue Saint-Hubert

Services automatisés

- 450, rue Beaubien Est
- 2695, rue Masson
- 2600, rue Ontario Est, suite 193

