ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE
9 au 22 janvier 2012 8e année nº1 www.epoquetimes.com

ART DE VIVRE
Le thé rouge d'Afrique, tout le monde en boit
Page 12

Sxc.hu

AFP/Getty Images

Sxc.hu

L'hypnose pour être mieux dans sa tête et dans son corps Page 10

Vent de liberté en Tunisie un an après la révolution

MÉLANIE THIBAULT
Époque Times

TUNIS – La population tunisienne, au sortir d'une dictature de 23 ans sous Ben Ali, et alors que la révolution fête sa première année, guette les faits et gestes du gouvernement provisoire. Tous les gens interviewés, sans exception, ont accepté de parler politique, chose autrefois interdite. Ce vent de liberté est palpable dans tout le pays où visiteurs et hôtes peuvent enfin échanger sans censure.

Les manifestants font un *sit-in* devant le palais du Bardo, là où la Constitution est en voie de rédaction par le biais d'une assemblée dominée par le parti islamiste Ennahdha. Les téléviseurs et les radios sont allumés dans les boutiques et les cafés, et la population suit au jour le jour la naissance d'une démocratie. Les journaux se multiplient avec 200 nouvelles parutions depuis la révolution du 14 janvier 2011. Le message est clair et se répète sur les pancartes des manifestants et lors des interviews : «Le peuple veut une vraie démocratie, sinon dégage!»

Suite en page 3 sous « Tunisie »

Valérian Matazaud/Focus Zero

Manifestants devant le palais du Bardo à Tunis où se tient l'assemblée constituante. La séparation des pouvoirs est une de leurs demandes dans leur nouvelle Tunisie.

Une armée américaine allégée se concentrera sur l'Asie-Pacifique

Obama annonce des réductions substantielles, mais réitère le rôle de leadership des États-Unis

JACK PHILLIPS
Époque Times

Le président américain, Barack Obama, a annoncé une profonde réforme de l'appareil militaire le 5 janvier, alors que le budget du département de la Défense (DoD) sera réduit de centaines de milliards de dollars. La nouvelle stratégie s'éloigne ainsi de celle établie par l'administration précédente.

S'adressant aux médias depuis le Pentagone, Obama a déclaré : «Notre appareil militaire sera allégé, mais le monde doit savoir que les États-Unis vont conserver leur supériorité militaire avec des forces armées agiles, flexibles et prêtes à répondre à tous les évènements imprévus et les menaces.»

La nouvelle stratégie se concentrera sur la région Asie-Pacifique et elle indique que les États-Unis ne seront pas en mesure de soutenir plus d'une opération de combat prolongée à la fois, comme ce fut le cas avec les guerres d'Irak et d'Afghanistan.

Suite en page 3 sous « Asie-Pacifique »

Pékin réprimande l'acteur Christian Bale

JAMES BURKE ET MATTHEW ROBERTSON
Époque Times

Le militantisme de l'acteur hollywoodien Christian Bale (*The Fighter, The Dark Night, Rescue Dawn*) a été très mal accueilli à Pékin, alors qu'on rapporte qu'un porte-parole du ministère des Affaires étrangères chinois l'a accusé de «fabriquer de l'information».

Le 16 décembre, Bale et une équipe de journalistes du réseau CNN ont été malmenés par des gardes de sécurité alors qu'ils tentaient de rendre visite au militant des droits de l'homme, Chen Guangcheng, dans son village dans l'est de la Chine. Chen a été placé en résidence surveillée, où il aurait été battu et torturé, après avoir purgé une peine de quatre ans de prison pour avoir dénoncé

Suite en page 2 sous « Christian Bale »

Mark Ralston/Getty Images

Après avoir prêté son talent à un film chinois à saveur antijaponaise, un baume pour Pékin, Christian Bale a tenté de rendre visite à un célèbre militant chinois des droits de la personne, un irritant pour Pékin.

Shen Yun

La splendeur de la Chine ovationnée

Époque Times

À l'approche du Nouvel An chinois, le 24 janvier, la compagnie artistique basée à New York, Shen Yun Performing Arts, était de passage à Montréal pour la sixième année consécutive de jeudi à dimanche dernier.

La compagnie comprend trois grandes troupes de même taille en tournée simultanément autour du globe incluant chacune une soixantaine de danseurs et un orchestre intégrant des instruments classiques chinois.

Lors des cinq représentations au Théâtre Maisonneuve de la Place des Arts, l'énergie, la grâce et la dextérité d'artistes chevronnés ont fait revivre des époques révolues de la Chine empreintes de spiritualité devant un public qui en redemandait.

Le thème au cœur de ce spectacle à grand déploiement, l'opposition entre le bien et le mal, le yin et le yang, semble avoir résonné avec la majorité des spectateurs qui ont ovationné les artistes après chaque représentation.

La synchronisation étonnante des nombreux danseurs, reflétant bien le principe chinois de la primauté du groupe aux intérêts plus vastes sur l'individu aux soucis plus futiles, a généré des applaudissements au beau milieu de plusieurs numéros.

À l'aube de l'année du dragon d'eau, le public montréalais a offert un accueil chaleureux aux artistes qui étaient sur scène d'où émanaient d'éclatantes couleurs d'une clarté féérique.

Impressions d'un public conquis par la beauté et la profondeur des traditions chinoises.

Pages 6 et 7

Ivan Ning/Époque Times

La compagnie Shen Yun Performing Arts en spectacle au Théâtre Maisonneuve de la Place des Arts de Montréal du 5 au 8 janvier 2012.

International

Fuir la Chine pour sauver un enfant « illégal »

Des parents trouvent refuge à l'étranger pour échapper à la politique de l'enfant unique

Jenny Liu
Époque Times

Jenny Liu/Époque Times

Mme Liu a fui la Chine pour échapper à l'avortement forcé et a donné naissance à son deuxième enfant le 2 décembre 2011 à Los Angeles.

Trois parents chinois partagent le même sort : ils ont fui la Chine pour éviter l'avortement forcé et autres représailles en raison d'une deuxième grossesse «illégale et hors plan».

La politique de l'enfant unique est en vigueur en Chine depuis une trentaine d'années. Toutes les grossesses «hors plan» – soit une deuxième grossesse, une grossesse chez une femme célibataire ou chez un couple de mineurs, par exemple – sont avortées de force si la femme refuse de s'y soumettre volontairement, à moins qu'elle soit en mesure de payer une amende considérable.

Selon Zhai Zhenwu, directeur de l'École de sociologie et de population de l'Université Renmin à Pékin, des 16 millions de naissances annuelles en Chine, moins de 1 % est «hors plan».

Certains couples qui désirent un deuxième enfant choisissent d'aller outre-mer pour donner naissance. Mais échapper aux autorités responsables de la planification familiale n'est pas une mince tâche.

La carrière d'une fonctionnaire en jeu

Mme Liu, de la province du Shandong, est allée à Los Angeles en septembre 2011 pour donner naissance à un deuxième enfant qu'elle aurait été obligée d'avorter en Chine.

Mme Liu a 36 ans et a déjà un fils. Elle et son mari sont des fonctionnaires. Avoir un deuxième enfant signifie payer une amende et perdre leurs emplois. En 2004, Mme Liu s'est fait avorter pour une grossesse imprévue. Au printemps dernier, elle est tombée enceinte à nouveau, mais cette fois elle a décidé de garder l'enfant.

Pour éviter que ses collègues découvrent sa grossesse et la dénoncent, elle avait au départ planifié de se cacher chez ses parents, prétendant qu'elle était inscrite à un programme d'étude à distance. Néanmoins, quelqu'un à son lieu de travail, une université, a tout de même rapporté sa grossesse à ses supérieurs.

«De nos jours, la politique de planification familiale en Chine est reliée à la performance des responsables gouvernementaux. Un superviseur local peut oublier toute promotion si la politique de planification familiale n'est pas bien appliquée dans sa juridiction. Ma grossesse est devenue un outil dans une lutte de pouvoir entre certains fonctionnaires, c'est pourquoi quelqu'un a rapporté ma grossesse à des responsables de rang supérieur», a expliqué Mme Liu à *Époque Times*.

Mme Liu affirme aussi que l'administration locale a publié un avis indiquant que les informateurs allaient être récompensés.

Puisque la carrière de six ou sept fonctionnaires était en jeu, le président de l'établissement, le vice-président ainsi que le directeur de la planification familiale ont tenté à plusieurs reprises de persuader Mme Liu de se faire avorter, raconte-t-elle.

Le jour avant de fuir la Chine, les responsables sont allés chez sa mère pour la voir. Afin de paraître plus mince et pas enceinte, elle a attaché une ceinture autour de sa taille avant de les rencontrer.

«Ils m'ont demandé de signer une déclaration pour garantir que je n'étais pas enceinte et que j'assumerais toute la responsabilité des conséquences si je l'étais.»

M. et Mme Liu croyaient au départ que le pire qui pourrait leur arriver serait de devoir payer une amende ou de perdre leurs emplois. Ils se sont plus tard rendu compte que l'eau courante, l'électricité et le chauffage ont été coupés dans leur appartement. Mme Liu a également perdu son espace de stationnement et le couple a réalisé qu'il pourrait même perdre leur logement.

Afin que le mari puisse conserver son emploi, le couple a même songé au divorce en dernier recours, car si leur appartement était confisqué, ils ne seraient pas en mesure d'en obtenir un autre, même en dépensant toutes leurs économies.

Mme Liu a finalement été en mesure de venir aux États-Unis, utilisant le prétexte d'accompagner son fils pour ses études à l'étranger. Cela n'a pas empêché ses supérieurs de la harceler même après son départ.

«Ils ont même planifié l'envoi de quelqu'un pour "régler les comptes" avec moi, mais se sont désistés après avoir compris que cette démarche ne fonctionnerait pas aux États-Unis.»

Le 2 décembre 2011, Mme Liu a donné naissance à un bébé en santé à Los Angeles.

«Après avoir vu mon bébé, j'ai pensé que j'étais en mesure de tout abandonner», a-t-elle mentionné.

Au bord d'un effondrement psychologique

Mme Song vient de la ville de Dalian dans le nord-est de la Chine. Elle est tombée enceinte de son deuxième enfant alors qu'elle était dans la quarantaine. Elle aussi est allée à Los Angeles pour sauver son enfant.

«Avoir un enfant devrait être un évènement heureux, mais avant de quitter la Chine, j'étais au bord d'un effondrement psychologique», explique-t-elle.

Ses collègues n'avaient pas remarqué qu'elle était enceinte puisqu'elle avait toujours été un peu grassouillette, dit-elle. Elle a ensuite déménagé dans un autre endroit où les gens ne la connaissaient pas afin que personne ne la rapporte aux autorités.

Néanmoins, elle devait toujours faire attention lorsqu'elle sortait, raconte-t-elle.

«Je transportais toujours quelque chose dans mes mains ou bien je me penchais vers l'avant en marchant afin de camoufler mon ventre.»

Mme Song dit avoir pu quitter la Chine par l'entremise d'un programme d'étude à l'étranger relié à son travail.

Mes enfants peuvent grandir en santé

M. Fang était auparavant un cadre d'une grande entreprise dans la province du Shanxi. Avec un salaire mensuel de près de 20 000 yuans (3200 $), son revenu était plus élevé que celui d'une famille chinoise aisée. Mais après avoir appris que la naissance d'un enfant «illégal» lui coûterait plus de 530 000 yuans (86 000 $) en amende et litige, il a décidé de quitter la Chine avec toute sa famille.

«Plutôt que de souffrir et d'éponger ces pertes financières, c'était mieux pour nous de partir pour les États-Unis», a-t-il dit.

Propriétaire d'une maison et d'une voiture, la vie était confortable en Chine, se rappelle M. Fang, mais il se sentait souvent mort à l'intérieur.

L'ajustement à leur nouvelle vie aux États-Unis a pris du temps, particulièrement l'apprentissage d'une nouvelle langue. «Mais l'air ici est frais et il y a un bon système d'éducation. Mes enfants peuvent grandir en santé. Je suis très content», a-t-il dit.

Selon des reportages des médias officiels en 2011, environ 13 millions d'avortements sont pratiqués en Chine annuellement, mais ces statistiques officielles n'incluent que les avortements pratiqués en milieu hospitalier.

Suite de la une

Christian Bale

les avortements et les stérilisations forcés des femmes, comme sanctionné par le Parti communiste.

Le ministère des Affaires étrangères chinois a commenté la visite de l'acteur. Liu Weimin, le porte-parole, a déclaré : «Il n'a pas été invité pour fabriquer de l'information ou pour tourner un film dans un certain village» et «Je crois que si vous désirez fabriquer de l'information en Chine, vous n'allez pas être bienvenu ici.»

Avec cette controverse, Christian Bale pourrait avoir de la difficulté à faire la promotion de son plus récent film tourné en Chine, une mégaproduction de 100 millions de dollars à saveur antijaponaise ayant pour titre *Flowers of War*. Le long métrage a été réalisé par Zhang Yimou, un cinéaste qui s'est illustré ces dernières années par la mise de son talent au service des campagnes de relations publiques du Parti communiste.

Selon un commentateur d'*Entertainment Weekly*, la «controverse de relations publiques et la réponse belliqueuse de la Chine pourraient avoir sévèrement nui aux chances du film de remporter l'Oscar» du meilleur film étranger.

Bale a expliqué pourquoi il avait tenté de rendre visite à Chen : «J'ai commencé à lire des textes à son sujet et j'ai été inspiré par l'homme […] Je voulais simplement lui serrer la main et le remercier.»

Chen Guangcheng, avocat autodidacte et sélectionné pour le prix Nobel de la paix en 2010, a passé quatre ans et trois mois en prison après avoir révélé l'utilisation systématique des avortements et des stérilisations forcés dans le cadre de la politique chinoise de l'enfant unique. Alors qu'il était incarcéré, l'homme de 40 ans a été torturé.

Le motif officiel de sa détention était «destruction de la propriété publique et rassemblement pour obstruer la circulation».

Au cours des 15 derniers mois, Chen, son épouse et leur enfant ont vécu en isolement quasi total. Pour empêcher Chen d'entrer en contact avec le monde extérieur, les autorités ont installé des gardes permanents et des appareils pour bloquer les ondes autour de sa maison. Les sympathisants qui tentent de lui rendre visite se butent également à la violence. En juillet, Chen et son épouse ont été passés à tabac pendant quatre heures après que les autorités les ont trouvés en possession d'une carte d'appel.

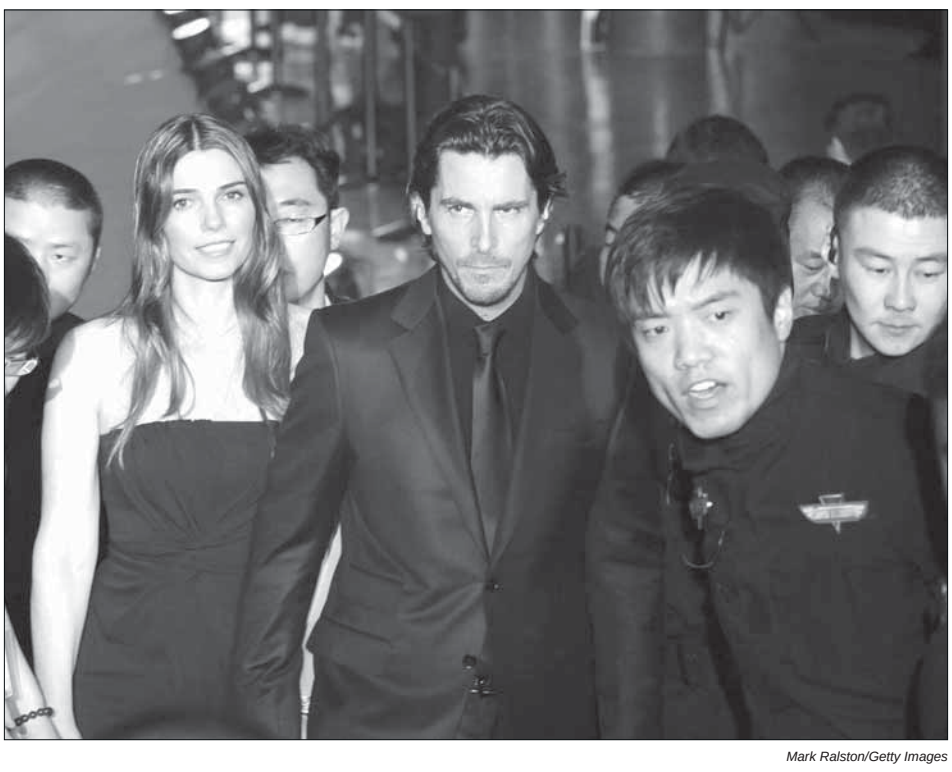
À un point de contrôle près du village de Chen, Christian Bale et l'équipe de CNN sont sortis de leur camionnette et ont été approchés par quatre gardes de sécurité en civil qui leur ont refusé le passage. Les gardes s'en sont aussi pris à l'équipement de tournage.

«C'est incroyable qu'une superpuissance comme la Chine ait aussi peur [de Chen] et ça démontre une faiblesse intrinsèque dans le tissu de la société», a commenté par la suite Bale à CNN.

«Je trouve que ce genre de traitement ne représente pas la population chinoise; ça représente la structure du pouvoir et son attitude envers ses propres citoyens, et c'est dégoûtant», a-t-il déploré. Ce comportement du régime chinois est, selon lui, «ignoble».

«Je ne suis pas brave d'avoir fait ça», a indiqué l'acteur alors qu'on le ramenait à Pékin. «Je voulais appuyer ce qu'ils font.»

Il a ajouté : «C'est le genre de chose qui n'est pas naturel pour moi, mais c'était juste une situation où je me suis dit que je ne pouvais fermer les yeux.»



Mark Ralston/Getty Images

L'acteur Christian Bale foule le tapis rouge avec son épouse Sibi pour le visionnement du film *Flowers of War* le 12 décembre 2011 à Pékin. Quatre jours plus tard, Bale a tenté d'aller rendre visite à un célèbre militant des droits de la personne chinois, Chen Guangcheng. Il s'est buté à des gardes de sécurité en civil.

Bco
RBQ: 8350-7913-18
Bco Québec Inc.
Salle de montre au :
8394, boul. St-Laurent,
Montréal QC H2P 2M3
www.climatisationbco.ca
514 657-4658

Climatiseur thermopompe mural et central

- R410A SEER 13 à 20
- DC Inverter
- Compresseur Toshiba
- Compresseur garantie 6 à 10 ans
- Pièces et main d'oeuvre garantie 1 à 5 ans

Recevez les subventions gouvernementales de 900 $

Installation incluse

Climatiseur mural
- Combinaison 1 utilité, 2 utilités, 3 utilités et 4 utilités intérieures
- Une seule utilité extérieure (1 à 4 utilités intérieures)
- 9000 BTU; 12000 BTU; 18000 BTU; 24000 BTU; 36000 BTU
- Climatiseur central : 1,5T à 5T
- Climatiseur de toit : 5T à 20T

Carrier ENERGY STAR Puron

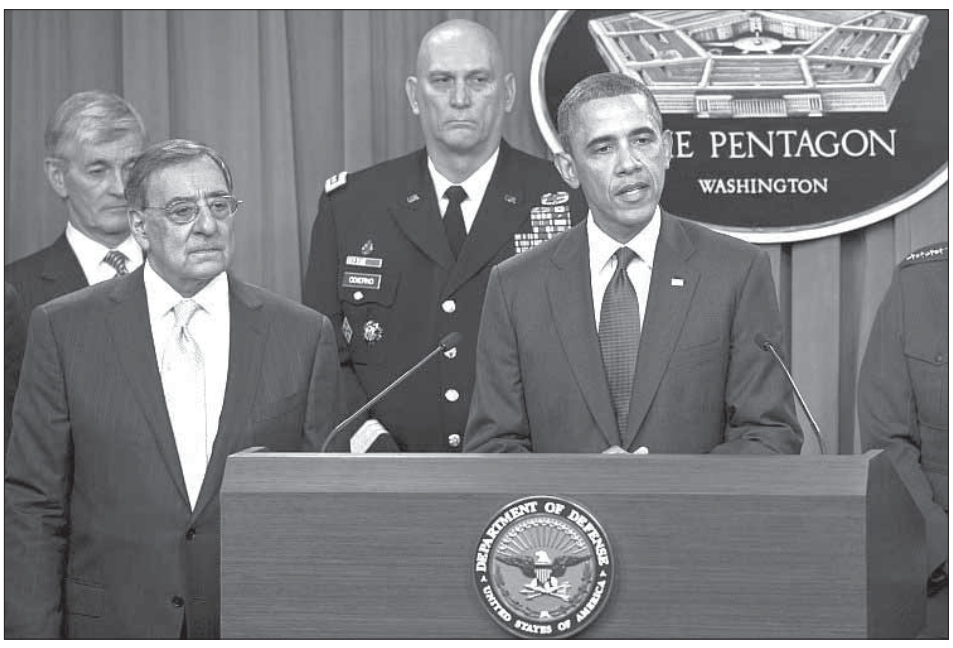
ÉpoqueTimes
ISSN#1712-8099
1099, rue Clark, bureau 2
Montréal QC H2Z 1K3
www.epoquetimes.com
Téléphone : 514 931-0151
Télécopieur : 514 868-0843

Rédaction
Olivier Chartrand [olivier.chartrand@epochtimes.com]
Ventes
Kathia Myriam Guay [kathia.myriam@epochtimes.com]

Distribution
John Halas
Publié par
La Grande Époque Inc.

Tirage : 10 000 exemplaires distribués gratuitement, en main et en présentoir, deux fois par mois au coeur de la ville de Montréal

ÉpoqueTimes fait partie du réseau d'information le plus largement distribué au monde. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. ÉpoqueTimes ne se tient pas responsable financièrement des erreurs typographiques; textes, dates ou autres pouvant survenir dans les textes publicitaires, mais elle s'engage à reproduire la partie du texte où se trouve l'erreur dans une édition subséquente. Le journal se réserve le droit de refuser toute publicité ne convenant pas à sa politique.



Erin A. Kirk-Cuomo/DoD

Le président américain, Barack Obama, et le secrétaire à la Défense, Leon Panetta (gauche), ont dévoilé la nouvelle stratégie militaire américaine le 5 janvier au Pentagone, qui inclut des réductions de centaines de milliards de dollars et des effectifs.

Suite de la une

Asie-Pacifique

Lors d'un voyage en Australie en novembre, M. Obama a déclaré que la région Asie-Pacifique était désormais une priorité pour les États-Unis, un geste perçu comme un défi ou un avertissement à la croissance militaire de la Chine.

«Les compressions budgétaires ne se feront pas aux dépens de cette région cruciale», a dit M. Obama, concernant le nouveau centre d'intérêt du DoD.

La Chine a répondu par la voie de ses médias officiels, contrôlés par le Parti communiste. «La Chine devrait s'unir avec toutes les forces possibles et conserver certaines initiatives stratégiques contre les États-Unis», a écrit le *Global Times* dans un éditorial. «L'ajustement stratégique des États-Unis souligne l'importance de l'Iran pour la Chine. L'existence de l'Iran et sa position constituent une défense solide contre les États-Unis.» Un éditorial de l'agence Xinhua dit accueillir la stratégie dans la mesure où elle apporte paix et stabilité dans la région, mais il indique aussi que tout militarisme des États-Unis va générer de la «mauvaise volonté» et «mettre en danger la paix».

L'annonce américaine est survenue seulement quelques semaines après que le secrétaire à la Défense, Leon Panetta, a officiellement annoncé la fin de la guerre en Irak, qui aura duré huit ans. Les derniers milliers de soldats pouvant être impliqués dans des opérations de combat ont quitté le pays.

«En tant que force globale, notre appareil militaire ne fera jamais qu'une seule chose à la fois», a déclaré M. Panetta. «Il sera responsable d'une panoplie de missions et d'activités à travers le monde ayant différentes portées, durées et priorités stratégiques.»

Le résultat de la stratégie sera de créer une force militaire «flexible et adaptable» qui peut «répondre rapidement et efficacement à une variété d'évènements inattendus et d'adversaires potentiels», a jouté M. Panetta.

Le secrétaire à la Défense a indiqué que les États-Unis allaient continuer d'investir dans le développement des technologies, y compris les systèmes sans équipage, les programmes spatiaux et la défense cybernétique.

La stratégie comprend des réductions de l'ordre de 487 milliards de dollars américains au cours de la prochaine décennie et si le Congrès donne son aval, une autre compression de 500 milliards de dollars au DoD pourrait être approuvée. Washington avait substantiellement augmenté ses dépenses en défense après le 11-septembre et il est toujours en guerre depuis.

Barack Obama a déclaré que les forces armées devaient réviser leurs priorités dans cette période économique difficile tout en conservant le leadership américain sur la scène internationale. Il a ajouté que les États-Unis devaient revigorer leur puissance économique. Selon lui, les États-Unis doivent aller au-delà de la «construction de nation» qui a eu lieu en Irak et en Afghanistan, d'où les troupes américaines doivent se retirer complètement en 2014.

Ne pas répéter les erreurs du passé

Le président Obama a dit que le gouvernement n'allait pas répéter les mêmes erreurs du passé en matière de réduction des dépenses militaires, se référant à l'après-Seconde Guerre mondiale ou après la Guerre du Vietnam.

«Nous allons aussi nous rappeler des leçons de l'histoire et éviter de répéter les erreurs du passé lorsque nos forces armées ont été placées dans une situation où elles ne pouvaient faire face adéquatement à l'avenir», a écrit M. Obama dans une lettre accompagnant l'annonce.

La nouvelle stratégie prévoit également une réduction de plusieurs milliers de soldats, quoiqu'aucun chiffre n'ait été avancé. Le président a également avisé que le Pentagone allait se départir de systèmes de renseignements, de sécurité et d'antiterrorisme «dépassés datant de la guerre froide», indiquant que les détails allaient être annoncés durant les prochaines semaines.

Anticipant les critiques au sujet de ces compressions, M. Obama s'est défendu en disant qu'il allait «être facile d'être frustré par un changement particulier dans un programme particulier».

«Mais j'encourage chacun de nous à se rappeler les paroles du président Eisenhower : "Chaque proposition doit être évaluée à la lumière d'une réflexion plus vaste : le besoin de conserver un équilibre entre et au sein des différents programmes nationaux"», a ajouté M. Obama.

Le milliardaire russe Prokhorov face à Poutine en 2012

STEPHEN JONES
Époque Times

Le milliardaire russe Mikhaïl Prokhorov a annoncé en décembre qu'il se présentera contre Vladimir Poutine à l'élection présidentielle de 2012. Prokhorov qui a fait fortune comme magnat des métaux et qui est propriétaire du club de basketball des New Jersey Nets a révélé, lors d'une conférence de presse, qu'il cherchera à mettre au défi les douze années d'emprise sur le pouvoir de Poutine lors de l'élection de mars prochain.

«J'ai pris la décision la plus grave de ma vie. Je suis candidat à la présidence», a-t-il déclaré.

Cette annonce est intervenue après que des dizaines de milliers de Russes ont envahi les rues du pays, protestant contre les résultats des élections législatives du 4 décembre qui ont vu Poutine et le parti Russie unie se maintenir avec une large majorité.

Le président du pays, Dmitri Medvedev, a ordonné une enquête concernant des allégations de fraude électorale pour apaiser les critiques.

Après avoir effectué deux mandats comme président de 2000 à 2008, Vladimir Poutine a fait un pas de côté pour laisser Medvedev entrer en fonction. Poutine, qui est premier ministre depuis, a déclaré qu'il serait candidat à la présidence.

Prokhorov a récemment quitté la tête du parti Une Russie juste, après avoir obtenu seulement 1 % des votes lors des élections législatives. L'oligarque, qui est le troisième homme le plus riche du pays, a déclaré qu'il aurait besoin de deux millions de signatures pour participer aux élections.

Il dépenserait un dixième de ses ressources à critiquer Poutine et le reste à mettre en place sa propre politique. Il a ajouté qu'il n'avait pas peur de subir le même sort que le magnat du pétrole Mikhaïl Khodorkovski qui représentait l'opposition face à Poutine. Khodorkovski a été arrêté une première fois en 2003 et ne sera libéré qu'en 2017. Il est actuellement considéré comme un prisonnier politique par Amnesty International.

Alexey Sazonov/ AFP/Getty Images

Le milliardaire russe Mikhaïl Prokhorov, qui souhaite défier Vladimir Poutine à la présidentielle russe, discute le 24 décembre 2011 avec des gens manifestant à Moscou contre le résultat des législatives.

Suite de la une

Tunisie

Comme le décrit Fethi Benslama dans son livre *Soudain la révolution!*, traitant du soulèvement tunisien, le régime de Ben Ali a autrefois réduit sa population à l'impuissance totale : «neutralisation politique […], transformation des acteurs publics en marionnettes, organisation policière brutale et techniquement sophistiquée, pillage des biens communs par son clan vorace au su de tous, humiliation physique et morale des opposants – avec dans bien des cas la torture et l'assassinat – arrogance et menterie quotidiennes». C'est pourquoi aujourd'hui, le désir d'une politique ouverte et respectueuse est maintenant sur toutes les lèvres…

Djamel Mlayah est un musicien traditionnel basé à Sidi Bou Said, ville prisée des touristes, mais plus calme depuis la révolution. Son chant andalou s'entend dans la rue par période d'achalandage et au café des Nattes qui surplombe l'avenue bercée par le coucher du soleil sur la Méditerranée. Il parle d'espoir dans le milieu artistique tunisien depuis le soulèvement. «On se rencontre pour discuter en pleine rue, c'est la liberté et ça transparaît aussi dans la musique. On a hâte que le tourisme reprenne, qu'il puisse participer à ce nouveau plaisir de vivre en Tunisie.»

Valérian Matazaud/Focus Zero

Amira Ouerghi, Samia Briki et Rana Ben Mna disent observer de près le gouvernement pour s'assurer qu'il demeure dans la bonne voie.

Population avertie

Amira Ouerghi et ses copines, Samia Briki et Rana Ben Mna, venues prendre le thé dans ce même café, sont plus méfiantes quant à la prise de pouvoir du nouveau gouvernement. «On attend de voir si la nouvelle démocratie fera l'affaire, sinon on n'hésitera pas à intervenir de nouveau pour obtenir une vraie démocratie.»

Vendeur de souvenirs au musée du Bardo, proche du *sit-in*, Nasser Kachrami, 54 ans, est plus serein. Il parle d'Ennahdha comme d'un parti, certes religieux, mais moderne et démocratique. «On se sent libre de discuter, la peur a disparu. On échange avec les touristes. Même s'ils se font plus rares, j'ai bon espoir de les retrouver en masse quand ils comprendront qu'il n'y a rien à craindre.»

Un peu plus loin dans Bardo, les voix s'unissent pour clamer des slogans. Dora Bel Hadjkhelifa, fonctionnaire, a pris une journée de congé spécialement pour manifester. «Nous demandons à ce que la Constitution soit rédigée dans un temps déterminé d'un maximum d'un an. On veut aussi la séparation des pouvoirs.» Rien n'est encore acquis et c'est pourquoi Yasmine, étudiante à l'école supérieure de commerce, accompagnée de ses amis de l'université, reste jour et nuit devant le palais du Bardo, jusqu'à ce que tout soit plus clair. «Le gouvernement provisoire doit servir à rédiger la Constitution et non pour prendre le pouvoir. On demande l'assainissement du ministère de la Justice. On est ici pour laisser notre message, puisqu'on est dans une démocratie.»

L'un n'empêche pas l'autre

De retour à Tunis, la rencontre de Rached Mlouka, vendeur de tissus dans la capitale. Il dit avoir goûté à la dictature de Ben Ali. Mis en prison ferme durant un an, il a eu pour seul tort de sympathiser avec le parti Ennahdha en 1991. À 40 ans, il voit le gouvernement provisoire d'un très bon œil, suivant activement les déroulements politiques à la radio qui habite la boutique de son ambiance sonore. «Le gouvernement n'a pas de préjugé, il se veut égalitaire. C'est la liberté. Regardez, de la rue nous voyons à droite, la mosquée et à gauche, le bar, chacun est libre de faire son choix.»

Vivre sa religion au grand jour est une délivrance pour plusieurs. Rhama Zkhama, 24 ans, rencontrée dans la mosquée de Sousse, porte maintenant le voile à l'université. «Je suis libre, ça y est. Je peux enfin me consacrer à mon Dieu», lance l'étudiante en informatique. Une salle de prière est aussi offerte aux gens qui le souhaitent. «Mes sœurs ne sont pas voilées et on vit ensemble. L'un n'empêche pas l'autre», partage-t-elle.

Plus au sud, à Tozeur, Mohamed Ali Labidi Jaffli, 36 ans, marchand au café de la Maison Ben Achour, est fier de pouvoir enfin se laisser pousser la barbe. «Je respire! Tout ce qui compte maintenant, c'est le respect des autres. On sent les gens plus ouverts. Avant c'était impossible de discuter politique ou religion. On ne pouvait pas savoir si un fervent de Ben Ali se cachait chez les auditeurs.»

Mariage entre culte et politique

À Kairouan, Ghozzi Taïeb, le nouvel imam choisi par les fidèles, est en place depuis la révolution dans la plus prestigieuse mosquée de Tunisie. «Nous ne nous servons pas de la mosquée pour parler de politique, mais indirectement, faisons allusion à Ennahdha pour les prochaines élections.» Un parti qui pour l'imam soutient les valeurs religieuses de l'Islam sans se perdre dans l'extrémisme.

Il ajoute être actif aussi comme premier responsable de la Maison du Coran, où se dispensent enseignement et activités religieuses. Maintenant libre de prêcher auprès de la population, il entend défendre «deux choses immuables dans la religion musulmane : la liberté et la démocratie». Une liberté qui pour lui s'arrête quand elle touche celle des autres.

Islamiser la démocratie demeure une voie incertaine. La Tunisie est en situation inconnue après de «sombres années de séquestration», comme le mentionne l'auteur Fethi Benslama, «Les forces sont libérées, les demandes, les volontés d'appropriation, les haines et aussi les espaces de liberté.»

Cet article a été écrit suite à un voyage de presse payé par l'Office du Tourisme de Tunisie.

International

Daniel Roland/AFP/Getty Images

Le logo de l'euro devant la Banque centrale européenne à Francfort, en Allemagne

Une année 2012 à haut risque pour la zone euro

Lauren Smith
Époque Times

La zone euro et la monnaie unique font l'objet de fortes inquiétudes, dans un contexte de crise de dette publique et de ralentissement économique accentué sur 2012.

L'euro a terminé 2011 à son plus bas niveau de l'année contre la plupart des devises : 1,296 dollar américain, 0,836 livre sterling ou 99,77 yens. Parallèlement, le recul des bourses européennes a été plus significatif que celui de leurs homologues d'Occident : sur l'année, l'indice CAC 40 a reculé de 16,95 % à 3.159 points, celui de l'Euro Stoxx 50 a marqué un repli de 17,05 % à 2.316,55 points, tandis que l'indice de la bourse américaine Dow Jones a enregistré une hausse de 5,53 % à 12.217,5 points et celui de la bourse japonaise Nikkei 225 a terminé sans changement à 8.455,35 points. Les taux d'intérêt à dix ans des pays placés sous assistance financière – la Grèce (28,4 %), l'Irlande (8,09 %) et le Portugal (12,2 %), ainsi que ceux de l'Italie (6,95 %) et de l'Espagne (4,99 %) ont fini l'année à des niveaux tendus, car les craintes des investisseurs quant à leur solvabilité n'ont pas disparu.

La tendance baissière de l'euro devrait se poursuivre

L'euro, qui a fêté son dixième anniversaire ce 2 janvier, est remis en question depuis le début de la crise grecque en 2010. Pourtant, son entrée en vigueur a été accueillie avec enthousiasme et confiance dans les 17 pays qui l'ont adopté comme monnaie unique, et la valeur de l'euro reste aujourd'hui (1,296 dollars) supérieure à celle de sa création (0,95 dollars).

Lors du sommet européen du 26 octobre 2011, l'euro était à 1,418 dollars. Depuis cette date, il a baissé de 8,6 % à fin décembre et, selon les experts, cette tendance devrait se poursuivre dans les mois à venir pour atteindre une parité cible de 1,15-1,25 dollar. Les raisons de cette baisse sont multiples : les perspectives économiques plus favorables aux États-Unis qu'en Europe, la baisse des taux de la Banque centrale européenne (BCE) et la crise de la dette souveraine ont engendré chez les investisseurs une hausse de l'aversion au risque avec une crainte de désintégration de la zone euro. La seule bonne nouvelle est qu'un euro plus faible rend les exportations hors zone euro plus compétitives.

Le plus grand défi reste le refinancement de la dette

Un des plus grands défis des pays de la zone euro sera le refinancement des emprunts des États qui viennent à maturité en 2012. En tête se trouve l'Italie, dont le montant à rembourser sur l'année s'élève à 245 milliards d'euros et avec une première échéance de 46,2 milliards dès le mois de février. Le remboursement de la dette allemande sur 2012 est quant à lui de 194 milliards et celui de la France de 145 milliards d'euros. Viennent ensuite l'Espagne avec 70 milliards d'euros et la Grèce avec 44 milliards d'euros. Au total, ce sont près de 800 milliards d'euros de dettes qui devraient être remboursés par les États.

Lors de sa dernière adjudication de dette à long terme du 29 décembre dernier, le Trésor italien n'a pas réussi à tout placer à des taux acceptables, ce qui n'est pas rassurant.

La faiblesse de la demande a engendré une tension à plus de 7 % sur les taux à dix ans, niveau difficilement soutenable pour l'État italien. Qui en 2012 va acheter les obligations souveraines de la zone euro? Les taux élevés semblent inéluctables.

Parallèlement, les banques européennes doivent également faire face à leurs propres remboursements pour un montant estimé à 600 milliards d'euros en 2012, dont 230 milliards au premier trimestre. Pour renforcer la liquidité des banques de la zone euro, la BCE a lancé le 27 décembre une première opération de prêt sur trois ans d'un montant illimité au taux de 1 %, ce qui a permis aux banques d'emprunter 489 milliards d'euros. Cet argent sera-t-il utilisé pour souscrire aux obligations d'État, au remboursement de leurs propres échéances de dettes, ou bien s'agit-il d'une réponse au risque de *credit crunch* qui menace le monde financier et la sphère économique?

PLANÈTE QUESTION ET RÉPONSES

Croyez-vous que l'année 2012 a une importance cosmique particulière?

Les gens s'attendent à ce qu'il y ait de grands changements ou évènements aux effets positifs durant l'année. C'est une réponse qu'ont souvent entendu les journalistes d'Époque Times de Dubaï à la Roumanie lorsqu'ils ont demandé aux habitants : «Croyez-vous que l'année 2012 a une importance cosmique particulière?»

BUENOS AIRES, ARGENTINE
OSCAR CAPOBIANCO, 67 ANS, ÉCRIVAIN ET COMÉDIEN

C'est important pour moi parce que ça représente le jour, le mois et l'année de la fin d'un grand cycle cosmique tel que prédit avec une merveilleuse précision par les Mayas, appelé la Grande Époque. Un nouvel éveil de la galaxie. Ça nous appelle à redéfinir notre conscience, à faire un avec le «tout», avec la Création et avec toutes les formes de vie connues dans cette existence. C'est un changement, pas une fin. C'est un coup de gouvernail pour diriger la proue vers l'infini, et pas un changement dans la vie du navire. Alors je l'attends et je vais le vivre comme une invitation à être une meilleure personne et à mériter l'énorme privilège de la vie.

SUÈDE (EN VISITE À DUBAÏ)
SOPHIE JAHN, 23 ANS, DIRECTRICE FINANCIÈRE

Je n'y crois pas vraiment, car ils disent ça chaque année : cette année, il va se passer quelque chose, le monde va être en guerre ou il va y avoir un tsunami, etc. Ils ont dit que le monde allait chavirer en 2000 et ce n'est pas arrivé, alors je ne crois pas que ça va arriver de sitôt, et la vie va continuer encore longtemps. J'essaie seulement d'être positive et de ne pas croire à tout ça parce que ça peut rendre craintif.

MEDELLIN, COLOMBIA
JULIAN ANDRES RODRIGUEZ COMAS, CHEF CUISINIER

Mon point de vue est un peu contradictoire parce que j'ai la certitude que oui, cette année sera spéciale d'une certaine manière, mais je ne sais pas vraiment comment... J'ai vraiment des doutes sur ce que certains médias disent au sujet de la fin du monde. J'estime que si plusieurs cultures s'entendent au sujet de la fin de leurs calendriers respectifs en 2012, alors ce sera l'année où chacun d'entre nous aura l'occasion de débuter une nouvelle voie qui nous permettra d'arriver et de trouver la tranquillité que nous recherchons depuis toujours.

BUCAREST, ROUMANIE
ANDREI DARLAU, 47 ANS, TRADUCTEUR

Je pense qu'il y aura des développements importants menant à une nouvelle guerre mondiale. C'est possible que la guerre ne débute pas en 2012, mais il y aura des signes dans ce sens. Une importance cosmique? C'est très possible. Quelque chose de grande importance pourrait survenir, quelque chose qui aura un effet immense dans les prochaines années. Je n'irais pas jusqu'à dire que ce sera la fin du monde ou que les vibrations vont changer, mais quelque chose de majeur va survenir.

DUNEDIN, NOUVELLE-ZÉLANDE
VICTORIA COSSOU, 42 ANS, INFIRMIÈRE VÉTÉRINAIRE

Une importance cosmique... non. En fait, je ne crois pas dans tous ces trucs qui circulent sur la fin du monde. Je ne sens tout simplement pas que ça se passera cette année. Pour moi, cette année en sera une bonne, mais rien de cosmique. C'est juste le sentiment que j'ai. Je ne suis pas déprimée face à l'avenir, tout va bien.

PUERTO MONTT, CHILE
RAUL ALARCON, 40 ANS, REPRÉSENTANT DES VENTES

Oui, je pense que 2012 a une importance cosmique, mais je ne crois pas que ce sera comme les gens le prédisent; la fin du monde ou des trucs comme ça. Je crois que seul Dieu sait comment et quand tout ça va se terminer. Peu importe combien de prophéties ou de prédictions il y a sur le sujet, je pense que seul le Tout-Puissant aura le dernier mot.

Photos par Époque Times

Extrait des Neuf commentaires

Depuis la publication des *Neuf commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par le *Dajiyuan* (édition chinoise d'*Époque Times*), plus de **109 200 000** personnes ont démissionné du Parti communiste chinois (PCC) et de ses organisations. Nous republions donc ces commentaires ayant déjà une portée historique. Leur intégralité est disponible sur le site [www.epoquetimes.com].

Sixième commentaire

COMMENT LE PARTI COMMUNISTE CHINOIS A DÉTRUIT LA CULTURE TRADITIONNELLE

III. LA CULTURE DU PARTI (SUITE)
4. Influences subtiles sur le psychisme et sur le comportement des gens (suite)
D. Une culture assurant une position de larbin (suite)

Un des documents classiques du PCC, le «discours [de Mao] au Forum sur la littérature et les arts à Yan'an»1, plaçait la culture et l'armée comme «les deux fronts de bataille». Il déclarait que la force militaire était insuffisante; une «armée des arts littéraires» était aussi nécessaire. Ajoutant que «les arts littéraires devraient servir la politique» et que «les arts littéraires de la classe prolétarienne… sont les outils et les vis de la machine révolutionnaire». «L'athéisme» et la «lutte des classes» sont devenus le noyau dur de la «culture du Parti», ce qui va totalement à l'encontre de la culture traditionnelle.

La «culture du Parti» a vraiment rendu un service remarquable en aidant le PCC à obtenir le pouvoir et le contrôle sur la société. L'armée, les prisons, les forces de police, la culture du Parti appartiennent au même outil politique brutal, bien que la «brutalité culturelle» soit différente des autres formes de violence du régime. Cette brutalité culturelle, en détruisant 5000 ans de culture traditionnelle, a diminué la volonté du peuple et a nui à la cohésion de la nationalité chinoise.

Aujourd'hui, beaucoup de Chinois n'ont plus qu'une connaissance très limitée de la culture traditionnelle. Certains mettent sur le même pied les 50 années de «culture du Parti» et les 5000 ans de culture traditionnelle. C'est vraiment une chose triste pour le peuple chinois.

Beaucoup de gens espèrent remplacer le système chinois actuel par le système démocratique occidental. En réalité, la démocratie occidentale a aussi été établie sur une base culturelle, à savoir celle de la chrétienneté, qui maintient que «tous sont égaux aux yeux de Dieu» et qui respecte ainsi la nature humaine et les choix humains. Comment la «culture du Parti» despotique et inhumaine du PCC pourrait-elle être utilisée comme base d'un système démocratique de type occidental?

1. Par Mao Zedong.

Retour sur l'année 2011 dans le Moyen-Orient

IRIN News

Kate Thomas/IRIN

Des Libyens célèbrent le passage d'un contingent de rebelles. De nouvelles libertés dans certains pays du Moyen-Orient après une année de manifestations et de soulèvements, mais un lourd bilan humanitaire néanmoins.

DUBAÏ – Lorsque, en 2011, des centaines de milliers de personnes sont descendues dans la rue dans l'ensemble du monde arabe pour protester contre la dictature, elles ont déclenché une série d'évènements qui, en plus de donner lieu à l'apparition de besoins humanitaires dans des pays qui, autrement, étaient relativement stables, ont également exacerbé les défis humanitaires et du développement déjà existants.

«Le printemps arabe a peut-être fait naître de nouveaux espoirs quant à la liberté, la démocratie et l'amélioration des conditions de vie, mais cela ne s'est pas fait sans conséquence», a dit Abdul Haq Amiri, directeur du bureau régional d'OCHA (Bureau de la coordination des affaires humanitaires de l'ONU) pour le Moyen-Orient.

Voici les dix principales conséquences humanitaires d'une année cruciale pour la région, et en particulier pour l'Égypte, la Libye, la Syrie et le Yémen.

Pertes humaines

L'année 2011 a commencé avec un soulèvement contre l'ancien président égyptien Hosni Moubarak qui a duré 18 jours et fait plus de 800 morts et 6000 blessés. À la fin de l'année, les heurts sporadiques entre les manifestants, les forces de sécurité et les «voyous» avaient fait au moins 81 morts et plusieurs centaines de blessés supplémentaires.

En Syrie, on estime à plus de 5000 le nombre de victimes de la répression menée contre les manifestants qui exigeaient le départ du président Bachar Al-Assad, mais ce chiffre change constamment.

Au Yémen, au moins 2700 manifestants, partisans tribaux, soldats qui ont fait défection et militaires et policiers alliés au gouvernement ont été tués dans ce qui, au départ, n'était qu'un mouvement de protestation pacifique contre le président Ali Abdullah Saleh et a peu à peu évolué en une véritable opposition armée. Selon l'organisation non gouvernementale (ONG) Dar al-Salam, quelque 24 000 autres personnes ont été blessées depuis le début des manifestations, qui ont commencé pendant la première semaine de février.

En Libye, des anciens rebelles estiment à près de 50 000 le nombre de victimes de la guerre.

Déplacements de population

Des milliers de personnes ont fui la Syrie pour se réfugier en Turquie, au Liban ou en Jordanie à cause des combats entre les forces gouvernementales et les manifestants soutenus par les soldats qui ont fait défection. Au Liban, la situation économique de nombreuses familles d'accueil était tendue, et des Syriens ont été attaqués le long de la frontière et sur le sol libanais, les rendant ainsi vulnérables non seulement dans leur pays natal, mais également là où ils étaient venus chercher refuge.

En Égypte, des affrontements «religieux» ainsi qu'une série d'attaques dirigées contre des Églises chrétiennes coptes ont poussé quelque 100 000 chrétiens à fuir le pays dans les mois qui ont suivi la révolution, selon une ONG locale.

En Libye, de nombreuses personnes ont été incapables de retourner chez elles à cause de dommages importants et de la situation politique délicate.

Les autorités irakiennes se sont quant à elles préparées à un possible afflux de rapatriés depuis les pays affectés par l'instabilité.

Flux migratoires

Le printemps arabe a non seulement affecté la vie des millions de migrants qui se trouvaient déjà au Moyen-Orient et en Afrique du Nord lorsque les soulèvements ont éclaté dans l'ensemble de la région, mais il a également donné lieu à de nouveaux flux migratoires.

En Libye, les migrants subsahariens ont été accusés de combattre aux côtés de l'ancien dirigeant Mouammar Kadhafi et pris pour cible par les forces rebelles. Des centaines de milliers de migrants ont fui la Libye pendant la guerre pour retourner, dans de nombreux cas, dans des communautés qui n'ont pas la capacité de les soutenir.

En Égypte, les migrants de retour de la Libye ont été confrontés à une dure réalité. Le nationalisme exacerbé a par ailleurs entraîné des actes de violence et de discrimination envers les étrangers, et notamment envers les migrants et les réfugiés.

En dépit d'une multitude de problèmes, un nombre sans précédent de réfugiés et de migrants somaliens et éthiopiens a continué d'affluer au Yémen. Ils ont été accusés à maintes reprises de prendre part au conflit entre le président Saleh et les manifestants qui tentaient de le forcer à démissionner.

Pendant ce temps, des dizaines de milliers de Yéménites ont pénétré illégalement en Arabie saoudite voisine pour y chercher du travail. Les autorités saoudiennes ont dit qu'elles avaient détenu 239 000 immigrants illégaux en 2011, soit 37 % de plus que l'année précédente.

Accès aux soins de santé

La répression souvent violente menée contre les manifestants de la place Tahrir, en Égypte, a entraîné une pénurie de médicaments vitaux dans les pharmacies et une diminution importante du nombre de donneurs de sang. Dans le contexte de vide sécuritaire qui a suivi le départ du président Moubarak, les hôpitaux sont devenus des endroits dangereux.

Dans certaines régions du Yémen, le taux de vaccination a diminué de 20 à 40 % à cause des défis politiques et économiques auxquels le pays était confronté. Les hôpitaux ont eu de la difficulté à répondre à une demande croissante de la part des manifestants. Les établissements de santé ont fonctionné au ralenti et l'accès aux soins est demeuré limité en raison de l'insécurité. Certains travailleurs de la santé ont même fui les hôpitaux ou les cliniques où ils étaient employés. La présence militaire à l'intérieur et aux alentours des hôpitaux yéménites a par ailleurs poussé certains blessés à se rendre dans des cliniques privées.

De la même façon, les activistes syriens ont dit qu'ils hésitaient à emmener les manifestants blessés à l'hôpital par crainte qu'ils y soient arrêtés par les forces de sécurité.

En Libye, les personnes gravement blessées ont eu de la difficulté à obtenir des soins dans les hôpitaux, et le gouvernement a fait de son mieux pour assurer aux blessés de guerre des soins médicaux à l'étranger.

Accès à l'éducation

Les troubles dans la région ont réduit la probabilité que de nombreux pays atteignent les objectifs de l'Éducation pour tous d'ici 2015.

En Égypte, les manifestations et les affrontements répétés entre les manifestants et les policiers militaires qui ont eu lieu dans l'ensemble du pays ont entraîné la fermeture de plusieurs écoles et institutions éducatives. Des parents se sont plaints que leurs enfants avaient été attaqués par des voyous en se rendant à l'école. Certains groupes de défense des droits ont par ailleurs indiqué que des criminels utilisaient des armes pour extorquer de l'argent aux écoliers.

Au Yémen, des centaines de milliers d'enfants ont dû rester à la maison parce que leur école accueillait des personnes déplacées ou était utilisée comme caserne par l'armée.

Dans la ville syrienne de Homs, une école a été la cible d'une attaque.

On peut cependant se réjouir que les enfants des Syriens déplacés au Liban aient pu s'inscrire dans des écoles publiques du nord du Liban.

Accès aux services essentiels

Le Yémen a été confronté à des interruptions importantes de l'approvisionnement en eau et en électricité. À la fin de l'année, le prix de l'eau acheminée par camion atteignait huit dollars le mètre cube dans certaines régions, soit deux ou trois fois plus qu'en mars 2011. L'électricité a été coupée pendant plus de 20 heures par jour dans la plupart des grandes villes du pays, et notamment dans la capitale, Sanaa, à cause des attaques répétées contre le réseau national.

Certaines régions de la Libye ont manqué d'eau et d'électricité pendant des mois à cause de graves dommages causés aux infrastructures. Des activistes syriens ont dit que l'eau et l'électricité avaient été coupées pendant plusieurs jours consécutifs dans certaines villes du pays avant et pendant les opérations militaires.

Économie

Dans l'ensemble de la région, le printemps arabe a donné lieu à une augmentation des prix du carburant et des denrées alimentaires, une diminution de la disponibilité de certains produits sur le marché, des pertes d'emploi, des faillites d'entreprises et la méfiance des investisseurs. Les économies de l'Égypte, de la Syrie et du Yémen ont été particulièrement affectées. La production pétrolière de la Libye a diminué de manière significative et le pays a eu de la difficulté à accéder à des fonds qui avaient été gelés à cause des sanctions imposées au colonel Kadhafi.

Sécurité alimentaire

Confrontés à un contexte économique particulièrement morose, les ménages ont dû faire des choix difficiles. Les travailleurs humanitaires ont révélé des données «choquantes» sur la malnutrition au Yémen, où un tiers de la population n'avait déjà pas suffisamment à manger avant la crise.

Le prix des produits alimentaires de base a augmenté de 43 % en moyenne au cours de l'année 2011 alors que les familles yéménites dépensaient déjà entre 30 et 35 % de leur revenu quotidien pour acheter du pain.

Le Studies and Economic Media Center (SEMC), un groupe de réflexion local, a indiqué que le nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire était passé de sept à neuf millions en 2011 à cause des troubles.

En Syrie, le gouvernement a versé un soutien financier en espèces à des milliers de familles vulnérables afin d'enrayer l'insécurité alimentaire.

Le gouvernement égyptien a dû supprimer les subventions sur le pain dont dépendaient de nombreux Égyptiens démunis. Des signes de malnutrition croissante ont par ailleurs été constatés en Haute-Égypte.

Prolifération des armes

En 2011, on a assisté à une prolifération des armes dans la région, en particulier en Libye, où environ 120 000 combattants devaient être démobilisés, mais aussi, de manière plus surprenante, dans des endroits comme l'Égypte, où des citoyens se sont procuré des armes de petit calibre pour défendre leur famille. La défection d'un nombre croissant de soldats a donné lieu à un printemps arabe particulièrement violent au Yémen et en Syrie. Le coordonnateur humanitaire des Nations Unies en Syrie a d'ailleurs évoqué, en septembre, le risque de guerre civile.

Au Yémen, le relâchement du contrôle gouvernemental a permis à des membres de tribus de pénétrer dans des camps militaires pour y piller des armes de petit, moyen et gros calibres.

Acheminement de l'aide

L'insécurité et l'extension du conflit dans plusieurs régions du Yémen ont entravé l'accès des acteurs humanitaires et rendu l'acheminement de l'aide encore plus complexe.

La Syrie a été pratiquement hors de portée des travailleurs humanitaires et certaines régions de la Libye sont demeurées inaccessibles pendant des mois à cause des combats qui ont eu lieu pendant la guerre.

Selon un responsable des Nations Unies, les troubles dans la région ont poussé certains pays du golfe à couper certaines de leurs dépenses extérieures et à utiliser les fonds pour des dépenses internes afin d'apaiser la population locale et d'éviter des soulèvements dans leur propre pays. L'Autorité palestinienne a ainsi déploré la diminution des sommes accordées par les bailleurs de fonds.

Source : www.irinnews.org

Premières négociations entre les talibans et les États-Unis

Affaires-stratégiques.info

Pour la première fois depuis le début de l'intervention américaine en Afghanistan, les talibans ont fait part de leur volonté de négocier. Le président afghan, Hamid Karzaï s'y étant montré favorable, les pourparlers se sont tenus cette semaine et ont permis aux talibans d'exposer aux Américains leurs revendications. Bien qu'informé de sa tenue, le gouvernement afghan n'a pas été invité à la table des négociations.

Pour prouver leur volonté de coopérer, les talibans ont accepté d'ouvrir un bureau de représentation de leur organisation, hors du territoire afghan et vraisemblablement au Qatar, pour favoriser les négociations de paix. Cette décision, saluée tant par les Américains que par le gouvernement afghan, n'est néanmoins pas dénuée de contreparties.

En échange de cet effort, les talibans réclament l'extradition de leurs combattants prisonniers détenus à Guantanamo vers le Qatar. Bien qu'informé d'un tel projet depuis la Conférence de Bonn qui s'est tenue en décembre dernier, le gouvernement afghan ne décolère pas. Outragé et vexé de ne pas être consulté sur ce point et de n'être pas non plus mentionné dans le communiqué des talibans, il a tenu, par la voix de son porte-parole, à rappeler que «L'Afghanistan est un pays indépendant. [Cette décision] serait une atteinte à notre souveraineté, aux lois afghanes et à notre constitution.»

Au niveau américain, aucune décision n'a pour l'heure été prise. Malgré tout, Jay Carney, le porte-parole de Barack Obama, a rappelé que «Notre but de fermer Guantanamo est bien connu et compris de tous», ce qui laisse planer un doute sur les intentions américaines, que la porte-parole du gouvernement d'État n'a depuis de cesse de s'évertuer à éradiquer.

Pourtant, selon Waheed Mujda, ancien taliban aujourd'hui chercheur au Kabul Center for Strategic Studies, cité par l'Express, «On dit que les familles de ces talibans ont déjà été transférées au Qatar.» Le choix de ce pays comme terre d'accueil viendrait de la crainte de ces anciens hauts responsables talibans de se retrouver en proie à leurs pairs, qui les considèrent aujourd'hui comme des déserteurs. En échange de la «protection» qui leur serait assurée au Qatar, ces prisonniers de Guantanamo se seraient dits prêts à discuter avec les Américains.

Sources : L'Express.fr, Romandie News, MediArabe.info

www.affaires-stratégiques.info

«Une énergie complètement différente qui nous électrise», estime une designer

Shen Yun Performing Arts

Spectacle de Shen Yun Performing Arts des années précédentes.

Nathalie Dieul
Époque Times

Un public enthousiaste a assisté à la première du spectacle de Shen Yun Performing Arts à la Place des Arts, jeudi dernier, 5 janvier. Une salle comble accueillait la compagnie de danse classique chinoise. Les spectateurs n'ont bien souvent pas pu se retenir d'applaudir pendant les numéros et ont donné trois ovations à la fin du spectacle.

Parmi ce public passionné se trouvait Annie Racine, une designer de mode. «J'ai eu des frissons tout le long. Je suis retombée en enfance, c'était magique!», a-t-elle dit à propos du spectacle.

De par son métier, Mme Racine apprécie particulièrement les costumes. «Le mouvement du tissu, la souplesse, la brillance, la couleur, tout me paraissait calculé, tout était bien coordonné. J'ai même essayé de trouver quelque chose qui clochait, mais tout était vraiment magnifique.»

À propos des couleurs de ces costumes, la designer constate que ce sont «des contrastes de couleurs comme l'orange et le vert qu'on n'utilise pas ensemble, mais qui projettent une énergie complètement différente qui nous électrise». Mme Racine y trouve une source d'inspiration pour sa prochaine collection de mode. «Je me sentais mal de porter du noir ce soir! Le noir et le rouge sont considérés comme «le méchant», le mal, et la couleur vive et douce, c'est la grâce, le respect, la fluidité. Toute l'histoire passe à travers la couleur.»

«Toute l'histoire passe à travers la couleur.»

-Annie Racine, designer de mode

La spécialiste de la mode remarque que lorsque les danseurs incarnent les personnages maléfiques, «il y a beaucoup plus de rigidité dans la texture, beaucoup plus de rigidité dans la coupe du vêtement», tandis que lorsque les personnages incarnent la bonté, «c'est très fluide, c'est très doux, c'est très brillant aussi».

Lorsqu'on lui demande quels sont les moments les plus forts pour elle, Mme Racine s'exclame : «Des moments forts, il y en a tellement!» Elle fait référence, entre autres, aux numéros *Feuilles de lotus* et *Flocons accueillant le printemps*, deux numéros au programme.

NathalieDieul/Époque Times

Annie Racine, designer de mode, à la sortie de la première de Shen Yun à Montréal

Mme Racine a apprécié «le travail incroyable» d'un tel spectacle et «le nombre d'heures qu'ils ont dû mettre à la pratique».

Mais bien plus encore que tous les aspects techniques de la prestation, ce qui a touché le plus la professionnelle de la mode, c'est son côté spirituel : «Ce n'est pas seulement un spectacle, c'est beaucoup plus profond, beaucoup plus spirituel. Il y a vraiment une belle morale, une belle pensée. Le message transmis par Shen Yun est la base de la spiritualité de l'humanité, et il touche tout le monde, peu importe que l'on soit ouvrier ou professionnel, peu importe la classe sociale.»

Mme Racine a ressenti «une panoplie d'émotions» lors du spectacle et tout son être en était encore imprégné plusieurs minutes après la fin de la représentation.

Époque Times *est fier d'être un partenaire de Shen Yun Performing Arts.*

Pour plus d'informations, visitez ShenYunPerformingArts.org

Villa Mont-Royal

STATIONEMENT INTÉRIEUR AVEC RANGEMENT INCLUS, SUPERBE VUE, PRÈS DES PARCS, DES COMMODITÉS ET DES TRANSPORTS EN COMMUNS

MODÈLES
1 ET 2 CHAMBRES

OCCUPATION
AUTOMNE 2011

70 % VENDU | MAINTENANT OUVERT

Bureau des ventes :
145, Chemin Bates, coin de Vimy

514 439-1600

Un producteur de jeux vidéo sur le coup de l'émotion

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Samedi soir, le 7 janvier, le Théâtre Maisonneuve accueillait la troisième représentation du tout nouveau spectacle de la compagnie new-yorkaise Shen Yun qui ne cesse de laisser de vives impressions chez les spectateurs, peu importe leur âge ou leur profession. Antony Faby, jeune producteur de jeux vidéo chez l'entreprise américaine Electronic Arts, est habitué à travailler sous pression et surtout dans le monde du virtuel, mais ce spectacle de danse traditionnelle chinoise lui a permis un recul qu'il a semblé grandement apprécier.

«Je me suis vraiment éclaté, mais éclaté au sens spirituel. C'est une nouvelle naissance. Ce spectacle permet de méditer sur soi-même, sur les choses importantes dans la vie et ce qui ne l'est pas. Par exemple, on a tendance à focaliser sur les petits problèmes de la vie quotidienne, dont les tâches ménagères qui peuvent être frustrantes. Finalement, ça nous montre que les petites et les grandes difficultés doivent toujours être affrontées avec le sourire, qu'il faut garder l'espoir quoi! On y comprend aussi que si l'on donne de la bonté, on en recevra sûrement à l'arrivée», raconte-t-il.

Comme M. Faby œuvre dans le domaine visuel, il observe Shen Yun d'un œil averti. «Visuellement, c'est incroyable! J'avais vu le spectacle il y a trois ans à Paris. C'était déjà super beau, mais ça l'est encore plus aujourd'hui! On a l'impression d'être dans un cinéma 3D et de saisir encore plus l'intensité. Le fait qu'on a une connexion entre le ciel [écran] et la terre [scène], ça prend toute son ampleur. On a des dieux qui apparaissent devant nous, des dragons qui se transforment en personnages qui prendront ensuite vie sur scène. Ah! C'est vraiment féérique. Encore une fois, ça donne du relief à toute la scène. C'est plein de couleurs et de gaieté dans tous les sens. Même quand il y a des passages plus sombres, on sait qu'il y a un retour des couleurs à l'arrivée.»

«Visuellement, c'est incroyable!»

- Antony Faby, producteur de jeux vidéo chez Electronic Arts

Gracieuseté de NTD

Le producteur de jeux vidéo Antony Faby

Les passages préférés d'Antony Faby ont été les chansons et les tableaux dépeignant le vécu des pratiquants de Falun Dafa. «Ce spectacle sert aussi à faire passer un message sur le fait qu'il y a des gens qui sont opprimés en Chine alors qu'ils veulent juste pratiquer leur méditation spirituelle [le Falun Dafa]. C'est vraiment dommage. On en ressort grandi spirituellement, on en ressort joyeux, même si certains moments sont durs. On ressent et on comprend les problèmes vécus. Les chansons étaient aussi prenantes et m'ont vraiment ému», partage-t-il.

Electronic Arts aura certainement la possibilité d'explorer de nouveaux styles de jeu surtout après qu'Antony Faby a vu Shen Yun à l'œuvre. «Ça peut être plus intéressant de créer des jeux vidéo sur des choses plus spirituelles et plus artistiques. Je travaille sur des thématiques qui sont quasiment concentrées uniquement sur l'action. Mon équipe pourrait réfléchir à des jeux un peu plus profonds. En tout cas, le spectacle m'aidera à me pencher là-dessus», songe-t-il.

D'après une entrevue de NTD.

Un écrivain découvre des royaumes cachés dans Shen Yun

MATTHEW LITTLE
Époque Times

L'histoire chinoise abonde de récits héroïques, de légendes et de contes mystiques qui proviennent du l'empire du Milieu riche de 5000 ans de culture traditionnelle divinement inspirée. Shen Yun Performing Arts qui était de passage Montréal en illustre plusieurs pans.

Avec la danse classique chinoise − une forme de danse qui montre les traditions folkloriques de l'ethnie majoritaire Han ainsi que les danses folkloriques chinoises de diverses provenances − Shen Yun ouvre une fenêtre sur la Chine avec de fabuleuses histoires. Lors de la représentation de vendredi soir, le 6 janvier, John Grande, écrivain se spécialisant sur la nature et l'art ayant plus de 30 ans d'expérience, définit ces histoires comme étant à la fois divines et humaines.

M. Grande a travaillé dans différentes régions du monde : en Corée, en Belgique, en Hongrie, etc. Il organise des expositions et a publié plusieurs livres. Il est aussi un expert renommé de l'art canadien, un auteur, un critique et a enseigné l'histoire de l'art dans une université québécoise.

En tant qu'auteur, il a particulièrement apprécié le récit narratif derrière les danses de Shen Yun Performing Arts.

«J'apprécie la narration, le fait que ça raconte une histoire. C'est très intéressant parce que la danse moderne ne raconte pas souvent d'histoire... Par exemple, les moines : quand les moines dansaient, on pouvait voir que ça racontait une histoire complète à travers le corps des danseurs et aussi à travers les actions des différents personnages sur la scène», décrit l'homme à la chevelure grisonnante.

Il a senti qu'il y avait autre chose d'unique à propos des danseurs sur la scène ce soir-là. Quand on lui demande quel effet cela avait sur lui, il évoque l'Univers présenté sur scène.

«Un monde où les gens sont ensemble, ils travaillent ensemble pour s'entraider de nombreuses manières, même dans les petites choses constamment. Tout est dans la simplicité. C'est comme un chemin que vous faites pour vous-même avec d'autres personnes.»

«Souvent, les univers représentés dans la danse ou dans l'art ou encore dans l'écriture sont des petits mondes individuels. Mais ici, nous voyons un monde, une société entière avec un grand nombre de gens. Pour moi, qui vient de l'Occident, c'est intéressant parce qu'il y a tellement d'histoire en Chine, une longue histoire, des milliers d'années. C'est magnifique!»

«Concernant la Chine, j'ai un sentiment que nous ne percevons pas tout, qu'il y a une histoire cachée derrière l'histoire, que l'on découvre constamment l'histoire […] Un si grand pays avec une si longue histoire, toujours en changement.»

Chaque troupe de Shen Yun a aussi plusieurs solistes *bel canto* chantant en chinois, les paroles des chansons étant traduites derrière eux sur les fonds d'écrans animés.

M. Grande a été touché par les chants. «J'ai pensé que c'était très fort, a-t-il dit en particulier à propos du baryton, et il y avait un peu de tristesse dans sa voix, mais aussi dans ce qu'il disait : que nous créons nos propres problèmes dans ce monde. Nous n'en avons pas conscience. Nous ne pensons pas à cela parfois, mais c'est très beau.»

D'après une entrevue de NTD.

Gracieuseté de NTD

John Grande, auteur, lors d'une représentation de Shen Yun Performing Arts au Théâtre Maisonneuve de la Place des Arts le vendredi 6 janvier.

Exceptionnelle fusion entre technologie et tradition

OLIVIER CHARTRAND
Époque Times

Samedi après-midi, le ciel était nuageux et Montréal se couvrait d'un tapis de neige humide, mais dans le Théâtre Maisonneuve de la Place des Arts resplendissaient les éblouissantes couleurs vives des costumes des danseurs de Shen Yun Performing Arts virevoltant sur la scène avec grâce et dextérité. L'ébahissement était partagé par plus d'un dont Anita Aloisio, cinéaste documentaire et animatrice pour une émission culturelle.

«Je trouve l'aspect scénique incroyable, très très beau, très évocateur! Le récit se comprend très bien, justement, et les danseurs sont exceptionnels, d'une grande précision», explique Mme Aloisio lors de l'entracte.

Chaque numéro de Shen Yun est précédé par de courtes explications de deux maîtres de cérémonie, l'élégante Jing Xie et le sympathique Ben Freed, qui parlent couramment le français, l'anglais et le chinois. Même sans ces explications, Mme Aloisio estime que la limpidité des danses et du récit des tableaux est telle qu'on comprend tout.

La réalisatrice, maîtrisant elle-même trois langues (le français, l'anglais et l'italien) a étudié en communication à l'Université Concordia au début des années 1990. Depuis, elle a réalisé plusieurs documentaires, dont *Les enfants de la loi 101* diffusé sur Canal D tentant d'illustrer les effets que la Loi 101 a eus sur la dynamique culturelle québécoise.

Pratiquant elle-même la danse, elle est particulièrement touchée par l'aspect multimédia du spectacle. «J'aime bien la combinaison entre la vidéo et la coordination avec la chorégraphie. C'est exceptionnel, j'ai beaucoup aimé ça!», partage-t-elle.

En effet, Shen Yun Performing Arts utilise en guise de décors un écran de fond sur lequel sont projetées des scènes numériques créées pour représenter différents paysages et époques de la Chine dynastique ainsi que des royaumes célestes empreints de spiritualité chinoise.

La Chine traditionnelle était très spirituelle, se basant sur différentes approches de compréhension de l'Univers et de l'être humain. Deux courants fondamentaux de la philosophie chinoise, le bouddhisme et le taoïsme, sont très présents dans le spectacle. La réalisatrice trouve d'ailleurs que l'aspect spirituel de Shen Yun «est très important, que c'est un élément essentiel du spectacle, en fait».

«J'aurai aimé même en voir plus!», conclut-elle.

Avec la collaboration de Mathieu Côté-Desjardins.

Mathieu Côté-Desjardins/Époque Times

Anita Aloisio, cinéaste documentaire, et son conjoint lors de la représentation de Shen Yun à Montréal dans l'après-midi du samedi 7 janvier.

Shen Yun Performing Arts

Shen Yun Performing Arts

Spectacle de Shen Yun Performing Arts des années précédentes.

VOYAGE

Les doux hivers de Tunisie

Promenade à dromadaire dans la partie tunisienne du Sahara

Valérian Matazaud/Focus Zero

Valérian Matazaud/Focus Zero

▲ Mausolée de Bourguiba à Monastir en Tunisie : tombeau d'Habib Bourguiba, père de l'indépendance tunisienne

Mélanie Thibault
Époque Times

La vraie détente se trouverait-elle en Tunisie? L'hiver, le pays se transforme en havre de plaisirs loin de l'achalandage touristique, des forfaits tout inclus, près de l'authenticité. Le lieu de prédilection pour découvrir une culture riche et variée.

Tunis semble s'ouvrir comme une fleur à l'arrivée du temps froid, les travailleurs s'arrêtant au passage pour un café, les restaurants regorgeant de fruits, légumes et poissons... La gastronomie variant d'une région à l'autre, comme les paysages, offre des produits frais et locaux. L'agriculture est la première industrie du pays. On comprend pourquoi. Mais, le ventre plein, que reste-t-il à voir de la Tunisie hors des stations balnéaires? Beaucoup plus qu'on se l'imagine. La cerise sur le gâteau : c'est dans un français impeccable que les Tunisiens accueillent leurs visiteurs, deuxième langue couramment parlée au pays après l'arabe.

Parcours culturel

La visite du musée national du Bardo, dans le quartier ouest de Tunis, est dédiée aux mosaïques. Bien qu'en rénovation pour ajouter deux étages supplémentaires nécessaires à son imposante collection, le musée est tout de même accessible au public. Des mosaïques ont été minutieusement restaurées, formant des fresques de plusieurs mètres datant de l'époque carthaginoise, romaine et des invasions arabes. On y passe allègrement de la préhistoire à la période musulmane. Des guides sont

Valérian Matazaud/Focus Zero

Récolte des olives, une des cultures très importantes en Tunisie

Sac Wich
Le Restaurant Sac-Wich aux Promenades Cathédrale
Le Vrai Sandwich... Goutez L'expérience!
Sandwich de qualite superieure a l'europeenne, fait de pain Ciabatta, aussi la Batta-
Pizza, cuite dans notre four de briques.
Spécial du Jour
LUNDI / MONDAY Club Euro Euro Club
MARDI / TUESDAY Steak Rocky (Philly) Rocky (Philly) Steak
MERCREDI / WEDNESDAY Dinde Fontana Fontana Turkey
JEUDI / THURSDAY Rôti de Boeuf New-Yorkais New York Roast Beef
VENDREDI / FRIDAY Végétarien Vegetarian
SAMEDI / SATURDAY Le Sicilien The Sicilien
DIMANCHE / SUNDAY Le Soprano The Soprano
Format Régulier $6.99
+ boisson en fontaine Coke 16oz gratuite!
Service de Traiteur
Une excellente façon de gâter votre monde. Fermez vos yeux...Imaginez des sandwiches de pain Ciabatta frais et de la pizza cuite au four de briques chez Sac-Wich. Imaginez que vous partagez ces sandwiches, pizzas et salades fraîches. Maintenant, ouvrez vos yeux...Voilà, c'est Sac-Wich!
Promenades Cathédrale
625 rue Ste-Cathrine O., #1560
Montréal, Qc H3B 1B7
Tel.: 514.289.4333
Cell.:514.502.7892
Georges Grau
ggrau@videotron.ca
www.sacwich.com

ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE
EN FORMAT PDF
Inscrivez-vous pour recevoir *Époque Times* en format PDF dans votre boîte courriel.
www.epoquetimes.com

Valérian Matazaud/Focus Zero

présents même en période de travaux. À noter que la Tunisie possède la plus grande collection de mosaïques au monde après l'Italie, ce qui illustre bien la richesse culturelle du pays.

Un passage à la Maison de l'artisanat est de rigueur à Tunis, car c'est là que se confectionnent les vrais souvenirs à emporter, sans que la commission d'un vendeur de la médina n'intervienne dans le prix, déjà très bas. Que ce soit de la céramique, des tapis, des paniers, de petites cages d'oiseaux, de la maroquinerie, des assiettes gravées ou des robes brodées, c'est directement à l'artisan que les profits sont destinés. L'État subventionne une partie de la location des espaces pour encourager l'artisanat, une des plaques tournantes du tourisme.

Pour découvrir la poterie, Nabeul, ville située à 67 km au sud-est de Tunis, sur la côte sud de la presqu'île du Cap Bon, est le lieu de prédilection. Un atelier de poterie de la société Kerkeni ouvre ses portes aux visiteurs pour une visite guidée des lieux, ponctuée de démonstrations. Les 25 employés qui y travaillent offrent aussi des formations à des étudiants du Japon, d'Arabie saoudite et de France, à l'aide de l'Office national de l'artisanat. L'impressionnante variété de faïences et d'objets en terre cuite multicolores, où les Tunisiens sont passés maîtres, mérite d'être découverte.

Un passage vers la tour fortifiée de Sousse, située à 140 km de Tunis, donne accès à une vue panoramique de la ville et de sa médina. Magnifique et paisible, y accéder l'hiver permet de goûter au vertige de hauteurs dans le calme. Un lieu de ressourcement, surtout sous le soleil qui accompagne chaque journée tunisienne.

Une visite du mausolée de Bourguiba situé à Monastir, à 24 km de Sousse, dans la ville natale de l'ancien président est une aventure en soi. La somptuosité des lieux, le lustre imposant qui surplombe la tombe du défunt, le long passage pour atteindre la pièce principale (dont le déplacement de plusieurs tombes fut nécessaire à l'installation) parlent d'eux-mêmes. Le recueillement y règne toujours, en partie grâce aux tombes qui ont été préservées autour du mausolée, visité par la population dans le plus strict respect.

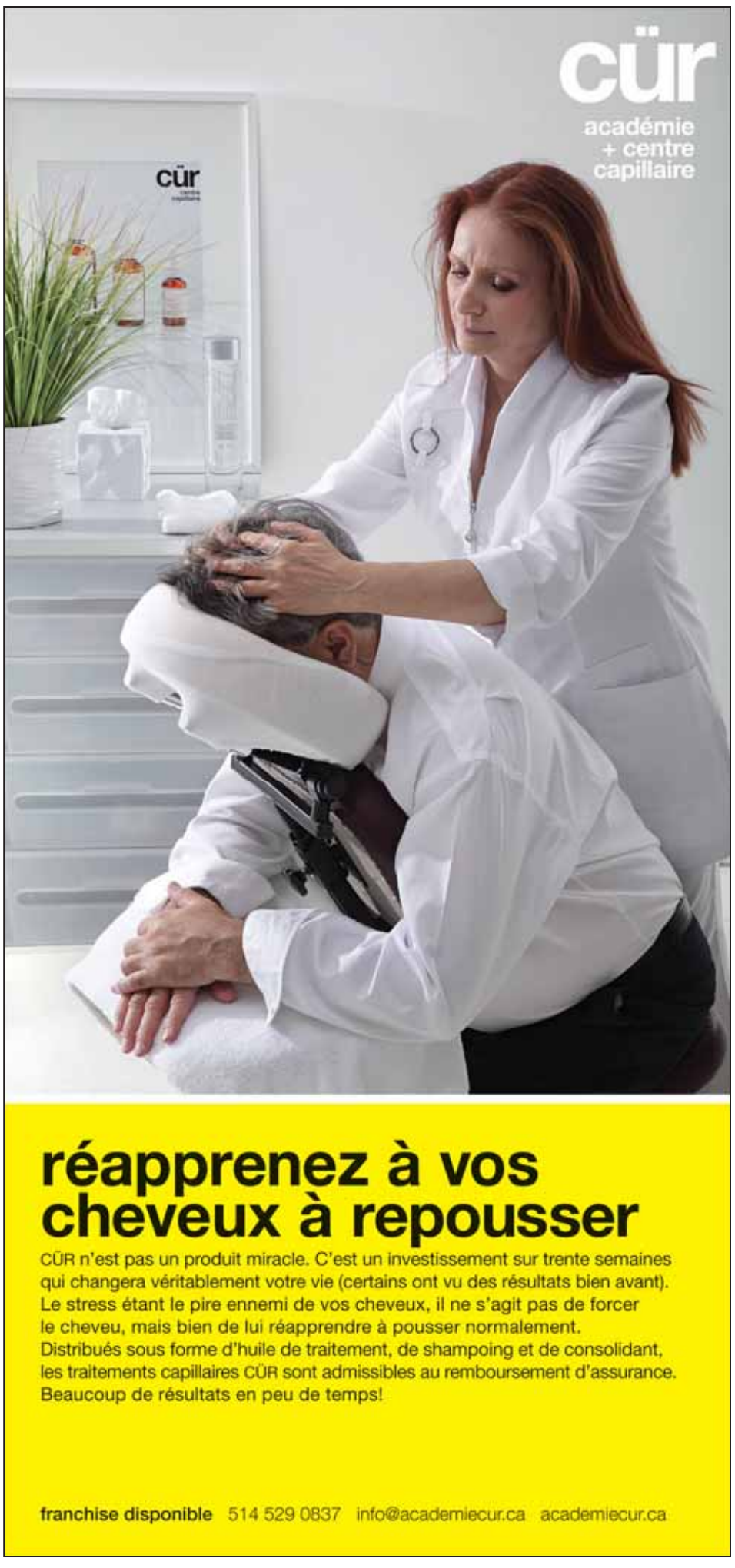
Vers le sud

Une balade en dromadaire dans le Sahara en plein hiver, alors que le soleil couvre doucement les dunes de sable, est une expérience inoubliable, puisqu'elle combine le plaisir de l'escapade avec le silence et la méditation qu'inspire le désert. C'est à Douz que tout se passe. Un climat chaud sans être pesant permet même de glisser doucement ses pieds dans le sable.

Inconditionnel de la baignade? Certains hôtels disposent de piscines d'eau salée où faire trempette. La bonne nouvelle c'est qu'en hiver, il n'est pas rare d'avoir le plan d'eau uniquement pour soi! Ne reste qu'un passage en thalassothérapie pour une véritable détente, combiné à un massage, avant de reprendre la route, parmi les oasis, pour goûter aux diversités qu'offre la Tunisie.

Pour de plus amples informations sur un voyage au pays du jasmin : l'Office National du Tourisme Tunisien, 514 397-1182 et www.bonjour-tunisie.com.

Cet article a été écrit à la suite d'un voyage de presse payé par l'Office du Tourisme de Tunisie.



Syndrome de stress post-traumatique : symptômes et traitements

Jingduan Yang

Le syndrome de stress post-traumatique est un type de trouble anxieux sévère qui se manifeste chez certaines personnes à la suite d'une expérience traumatisante. Cette peur peut provoquer chez l'individu une forte réaction de lutte ou d'abandon lorsqu'il fait face à des situations de danger ou lorsqu'il essaie de les éviter. Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) provoque en général une réaction généralisée et soutenue. En conséquence, les personnes qui souffrent du SSPT peuvent être stressées ou avoir peur même quand elles ne sont pas face à un danger.

Les symptômes du SSPT

Les personnes atteintes de syndrome de stress post-traumatique peuvent présenter les symptômes suivants :

- Retour en arrière : la personne revit le traumatisme sans arrêt et souffre de symptômes physiques comme des palpitations cardiaques, elle a des sueurs froides, fait des cauchemars ou a l'esprit envahi par des pensées horribles. Tout ce qui rappelle l'évènement à la personne - comme des pensées, des mots, des objets ou des situations semblables - peut déclencher ces retours en arrière.
- Évitement : la personne évite les endroits, les évènements ou les objets qui sont en rapport avec l'expérience traumatisante. Cela peut la conduire à être insensible émotionnellement, à culpabiliser, à être déprimée, à s'inquiéter, à perdre l'intérêt pour des activités qui lui plaisaient auparavant ou à éprouver de la difficulté à se souvenir des évènements dangereux ou traumatisants vécus précédemment.
- Hyperstimulation : la personne a tendance à être facilement effrayée, à se sentir tendue ou anxieuse, à avoir de la difficulté à dormir ou à avoir des crises de colère.

Les enfants dont les parents ou les membres de la famille se comportent de manière abusive, les adultes vivant avec un conjoint ou un partenaire violent, ou les personnes qui effectuent un travail dans un environnement malsain peuvent également développer des symptômes de SSPT. Par rapport aux adultes, les enfants perçoivent le danger de manière différente. En raison de leur sensibilité, ils sont plus vulnérables à des expériences traumatisantes.

Les personnes atteintes du SSPT ont aussi des problèmes cardiovasculaires, gastro-intestinaux et des troubles musculo-squelettiques.

Traitement par la médecine chinoise

La médecine traditionnelle chinoise permet de visualiser le corps énergétique de l'être humain. Cette forme de médecine est basée sur un système de méridiens, aussi appelé *Jing-Lo*.

Il existe 14 méridiens réguliers et 8 méridiens extraordinaires qui assurent le bon fonctionnement mental et physique du corps humain. Chaque méridien est lié à un organe spécifique, a ses propres caractéristiques et contrôle une fonction physique et mentale spécifique du corps humain. Tel un système d'énergie, les méridiens sont très sensibles à une détresse psychologique, donc chaque système de méridiens est particulièrement sensible à certaines émotions.

Par exemple, les méridiens des reins-vessie sont très sensibles au danger et génèrent la peur. Lorsqu'un danger apparaît, les fonctions physiques des méridiens des reins et de la vessie vont souffrir. Le patient sentira de la douleur dans les grands os, par exemple en bas du dos, dans les hanches et les genoux et souffrira d'un dysfonctionnement du cerveau, d'une mauvaise production de sang, d'un dysfonctionnement sexuel et d'une fertilité incertaine. On peut aussi remarquer de la diarrhée en début de matinée et une perte occasionnelle de contrôle de la vessie.

Joe Raedle/Getty Images

L'acupuncture, cette méthode de la médecine chinoise, est utilisée pour normaliser le flux d'énergie qui circule dans les méridiens.

Lorsque les personnes sont traumatisées de manière répétitive, la colère et la rancune s'accumulent. Ces émotions affectent principalement les méridiens du foie et de la vésicule biliaire. En conséquence, peuvent apparaître des symptômes tels que des douleurs thoraciques, des migraines, des troubles fonctionnels intestinaux, une fibromyalgie, des douleurs et des spasmes au cou et aux épaules, un syndrome prémenstruel, un reflux gastro-œsophagien, des fibromes utérins et des tumeurs du sein.

Les patients peuvent également souffrir de violentes colères, de dépression ou de crises de panique, et avoir souvent du mal à prendre des décisions. Ces troubles affectent la personne non seulement au niveau physique, mais aussi au niveau énergétique. Le niveau énergétique de la personne est le plus touché et cela entraîne des désordres à la fois physiques et mentaux.

Par conséquent, des interventions ciblant la condition énergétique de la personne peuvent être nécessaires. En d'autres termes, la thérapie doit soigner non seulement l'état physique de la personne, mais aussi son esprit.

Les bienfaits d'une approche intégrative

Une approche intégrative peut être considérée pour mieux traiter les gens atteints du syndrome de stress post-traumatique :

- Premièrement, nous devons clairement diagnostiquer la condition pour en connaître les causes grâce à une évaluation approfondie.
- Deuxièmement, une relation de confiance doit être établie entre le médecin et le patient.
- Troisièmement, toutes distorsions cognitives et tous comportements inadaptés doivent être identifiés et corrigés en faisant appel à une méthode de psychothérapie connue sous le nom de cognitivo-comportementale.
- Quatrièmement, les techniques corps-esprit telles que la technique neuroémotionnelle et la technique de désensibilisation et retraitement par mouvement oculaire permettront d'identifier et de supprimer les symptômes du traumatisme au niveau énergétique et neurophysiologique.
- Cinquièmement, les patients peuvent apprendre à réduire leur stress par la méditation et des exercices tels que le tai-chi, le qigong et le yoga.

L'acupuncture, un outil efficace

L'acupuncture est un outil efficace pour débloquer et rééquilibrer le dysfonctionnement énergétique des méridiens chez les patients atteints du syndrome de stress post-traumatique.

Les patients doivent également suivre les bons conseils diététiques prescrits par leur médecin et apprendre à éliminer leurs dépendances et autres comportements inadaptés.

Enfin, des systèmes de soutien, l'apprentissage de nouvelles méthodes d'adaptation et le fait de considérer la vie avec une perspective spirituelle peuvent aider les patients à maintenir leur bien-être physique et émotionnel, tout en leur permettant de devenir plus résistants aux futurs traumatismes.

Les médicaments ciblant les symptômes doivent être utilisés avec prudence et au cas par cas. Les suppléments nutritionnels peuvent aussi être utiles.

Dr Yang est un psychiatre qualifié. Il est issu d'une famille de médecins chinois de plus de quatre générations. Son site internet est TaoInstitute.com.

L'hypnose pour être mieux dans sa tête et dans son corps

Catherine Keller
Époque Times

L'hypnose se pratique dans un état de conscience qui se situe entre la conscience et l'inconscience, état que l'on rencontre lorsque nous sommes décontractés, l'esprit léger, à la limite de sombrer dans le sommeil. Il arrive aussi que notre esprit soit particulièrement absorbé par une lecture ou un film, amenant notre niveau de conscience dans cet état.

Une méditation bien faite permet aussi d'entrer dans cet état. En 2009, une équipe de chercheurs de l'université de Genève (UNIGE) menée par le professeur Patrik Vuilleumier a démontré qu'une personne sous hypnose faisait travailler la partie frontale de son cerveau, responsable du contrôle de l'action. Cela signifie que la personne sous hypnose est dans un état d'hyper contrôle. L'imagerie par résonance magnétique a aussi révélé que la partie du cerveau impliquée dans l'imagination et l'introspection était particulièrement stimulée. En comparaison, les personnes à qui l'on a simplement donné l'ordre de simuler l'acte demandé faisaient agir d'autres parties de leur cerveau.

Traiter les problèmes normaux des gens normaux

C'est donc un état de conscience qui permet d'influencer notre cerveau et de nous connecter à notre inconscient. Nous pouvons envoyer une stimulation qui va modifier un mode de pensée ou un comportement qui nous dérange.

Cependant, l'hypnose n'est pas à prendre à la légère. Le thérapeute doit bien connaître l'état d'esprit de son patient avant de pratiquer l'hypnose. Si le patient juge le message incompatible avec ses idées, sa philosophie ou ses convictions, l'hypnose n'aura aucun effet.

De plus, il peut y avoir un effet inverse. Prenons le cas d'une patiente qui souhaitait pratiquer l'hypnose pour résoudre son trouble de comportement alimentaire. Le message était d'imaginer une assiette de pâtes et au moment de manger, d'en enlever la moitié et d'être rassasiée avec cette quantité. Cette patiente, qui avait une grande peur de manquer, a été paniquée par cette idée et l'a refusée. De retour chez elle, elle s'est comportée à l'inverse, mangeant encore plus qu'avant. Si le thérapeute avait saisi cette peur, il aurait procédé autrement, par exemple, il lui aurait fait manger le contenu de son assiette en lui demandant régulièrement si elle ressentait la satiété. Il lui aurait suggéré de s'arrêter de manger au moment où elle n'avait plus faim.

Sxc.hu

Bien choisir le bon thérapeute selon les spécialisations est crucial. Le thérapeute doit beaucoup échanger avec son patient avant de choisir les mots qu'il utilisera. Parfois, pour surmonter un traumatisme, le patient a profondément enfoui les faits qui l'ont engendré. Il faudra alors commencer à entrer en hypnose pour aller chercher ce que le patient se cache à lui-même. Ce n'est pas une science «miracle», mais un outil que le thérapeute utilise pour «déprogrammer» des idées, des phobies ou des comportements nocifs.

L'autohypnose

C'est une technique qui peut aider dans de nombreuses situations. L'autohypnose permet de modifier des comportements gênants. Les personnes qui travaillent sur elles-mêmes trouveront dans l'autohypnose une aide pour progresser plus rapidement. En effet, cette technique fait appel à notre inconscient profond, ce que certains appellent le guide intérieur ou la conscience. Il se manifeste à travers les rêves, les intuitions ou des réactions inattendues.

Une petite formation permet d'utiliser correctement cette méthode. Selon le site hypnose-pratiques.eu, «deux séances permettent d'avoir une représentation concrète ou semi-concrète de son propre inconscient à travers le langage symbolique du rêve. Par la suite, vous étudiez avec le formateur la forme des questions et messages à adresser à notre inconscient. Puis, lors de la mise en pratique, un CD est enregistré pour vous permettre de reproduire la séance chez vous».

Hypnose-pratiques.eu propose d'apprendre l'autohypnose en séance individuelle ou en atelier collectif. Ils utilisent la méthode Coué (répétitions de suggestions de bien-être), la méthode systémique (répétitions avec fixation oculaire) et la méthode symbolique (dialectique de la communication entre le conscient et l'inconscient). D'après les expériences, l'apprentissage de l'autohypnose doit se faire avec un formateur. Si les résultats obtenus avec un CD ou un ouvrage n'amènent pas nécessairement une hypnose thérapeutique, ils peuvent à tout le moins apporter une bonne relaxation.

Pour en savoir davantage : hypnose-pratiques.eu

Petites Annonces

514 931-0151

Heure de tombée : Vendredi 18:30
Veuillez vérifier le contenu de votre annonce et nous contacter si vous désirez apporter des corrections.

IMMOBILIER

À louer

4 1/2 À LOUER, 1 bureau fermé, sdb, cuisine, en 1/2 sous-sol, calme, propre, entretenu, à louer 605 $/mois, à proximité du Jardin Botanique. Idéal pour profession libérale ou petite entreprise. Disponible en Février 2012. **Contact :** M. Fayet 514 509-9478.

MONTRÉAL-NORD, coin Lacordaire et Langelier, Bus 15 min du métro. 4 ½ meublé ou non, 600 $ / mois. Chauffage et eau chaude inclus. Tx. d'eau payée. Libre tout de suite. 514 668-7947

PLATEAU MÉTRO LAURIER, 5 1/2, 3e ÉTAGE, plancher bois franc, 2 chambres à coucher fermées + bureau, balcon, près d'un parc. Libre immédiatement. Pas d'animaux. 1250 $ / mois. P. Lalonde : 514 273-6767

PLATEAU PRÈS RUE SHERBROOKE, À LOUER
Beau logement, meublé, propre, 3e triplex, 3 chambres fermées, 2 balcons, près de l'Hôpital Notre-Dame et Parc Lafontaine. Ligne d'Autobus 24-45. Idéal pour personne paisible. Libre immédiatement. Loyer 1800 $. 514 523-0620

CENTRE VILLE, 4 ½ ET 5 ½ À LOUER. Beaux, grands appartements, complètement rénovés et peinturés. Bien éclairés. Très propres. Sur 2 niveaux : 1er : cuisine, s.a.m. et salon. 2e: c.a.c et s.d.b. Stationnement privé extérieur. Pour 4½ (1100 $); pour 5½ (1300$). Contacter : 514 824-0390.

GRAND 6 ½ À LOUER, Plateau, près Métro Mont-Royal, 1400 pi, rénové, climatisé, ensoleillé, 2e étage, plancher bois, 2 c.à.c (1 double). Pas d'animaux. Libre immédiatement 1550 $ / mois 514 714-2216.

SPACIEUX 8 1/2 VICTORIEN À LOUER
Idéal pour 4, tranquille, proche de tous les services, 3 balcons terrasses ensoleillé, 4 ch. fermées, cuisine, 2 s.d.b modernes, entrées l/s. À voir! 514 527-0060 // 514 348-4088.

CHALET À LOUER – LANAUDIÈRE
1 h 30 de Montréal, bord du lac, pêche, pédalo, kayak. 1-800-293-5432 www.pourvoirietrudeau.com

MÉTRO VERDUN, 4 ½ À LOUER, 2e étage, 2 ch. fermées, très ensoleillé, entrées lav./sech. Près écoles primaire et secondaires. 5 min des supermarchés et restaurants. 690 $ non inclus electricité/chauff. Références exigées. Libre immédiat. **514 796-2435.**

OUTREMONT, chambre à louer dans un 6 ½ - 465 $ tout inclus. Non fumeur. Personne calme. Pas d'animaux.
Libre maintenant. **514 277-3376.**

AHUNTSIC – 2 ½, 3 ½, 4 ½ rénové. Poele / Frigo / Eau chaude. Références. Coin Papineau et Sauvé.
514 250-9514 / 514 754-3119.

LONGUEUIL - 3 ½ 4 ½ à louer, chauffés, éclairés, promotion spéciale sur location immédiate. 450 670-2030

Métro Viau, 1 ½ face Stade Olympique, tout compris, semi meublé, près de tous les services, tranquille. Références. 475 $ / mois. 514 899-3296

À vendre

BESOIN D'UNE HYPOTHÈQUE ?
Préqualificaton - Achat sans mise de fond - refinancement. Nouveaux arrivants - travailleurs autonomes - investisseur multiplex. Gregoire Lafontant : 514 516-4058 glafontant@multi-prets.com

STE-MARGUERITE LAURENTIDES
Chalet à vendre, face au lac Marier, 3 chambres + 2 s.d.b. + Solarium. Accès plage 100'. Coin très tranquille. Prix 174 000 $ nég. www.centris.ca
MLS 8415017 - 514 892-8308

RESTAURANT SUSHI À VENDRE
LAURENTIDES, 50 min. de Montréal, région touristique, ski, opération depuis 5 ans, clientèle stable, loyer bas, permis vin, revenu 350 000 $ / an. Prix 89 000 $. Contacter: **1 819 323-8881**

LES COTEAUX
Maison de retraités 12 CAC et 4SDB. Peut servir pour grande famille. Prix : 399 000 $, vendeur motivé. Lise Matte – Courtier Immobilier 514 707-2979

BOISBRIAND
Magnifique maison 4 CAC + bureau. Matériaux de luxe importés. Salle de bain de rêve, robinetterie or brossé et plus. Cour très privée, SPA, vendeur motivé. Patricia Tertoole Courtier Immobilier 514-805-2992

Pour vente ou achat rapide et efficace contactez moi!

Emilia Tocheva
courtier immobilier
514 806 7617
Sutton Groupe Sutton sur l'Ile inc. 38 Place du Commerce Ile-des-Soeurs H3E 1T8

VILLAGE DE POINTE-CLAIRE
TRÈS BEAU SECTEUR TRANQUILLE
À quelques pas du bord de l'eau. Joli plein pied en brique avec garage. Grandes pièces éclairées, beaucoup de rangement. Cour intime avec haie de cèdre. MLS 8594155 Prix : 399 900 $. Lise Matte, Sutton: 514 426-9595 Cell. 514 707-2979

Lots de terrains à vendre, MIRABEL ST-COLOMBAN, terre de 34 arpents avec lac et source d'eau naturelle. Fontaine pour embouteillage. Valeur 4 000 000 $, en vente pour 2 000 000 $. **Appeler 450 973-4926.**

CONDO CENTRE-VILLE 3 ½ À VENDRE OU À LOUER. Près Berri-Uqam, Radio Canada, tranquille, frais peinturé. Balcon et jardin à l'arrière. Libre. 189 000 $, vente par propriétaire. **514 839-6309 // 514 839-7157**

TRÈS BEAU DUPLEX À ST-LÉONARD !
2 x 5.5 avec grand s-sol, possibilité de faire intergénération au s-sol avec cuisine, chambre + grand salon. Près centres d'achat Langelier et Jean-Talon. 589 900 $ avec plusieurs rénovations au r.d.c. et logement du haut. Aucun voisin arrière ! Pavé uni avant, garage, etc... Lina **514 495-9797** ou Walter **514 754-1840**, Century 21

Immobilier à vendre 4 ½ sur Queen Mary coin Lemieux , 221, 000$
Appeler Richard Pasquin **514 862-2226**

CHATEAUGUAY – BELLE MAISON UNIFAMILIALE À VENDRE - secteur paisible – style unique et solide construction 1996 + d'infos, prix et photos : www.duproprio.com/167834
450 844-1687

Commercial - industriel

DÉPANNEUR À VENDRE RIVIÈRE DES PRAIRIES
Montréal E. Près des écoles, manufactures et autres commerces. Disponible ATM, caméra surveillance. Permis d'alcool, bière, loto Québec. 40 000 $ discutable. 514 507-3116 ou 438 878-4625

DÉPANNEUR À VENDRE
2529, Létourneux, Hochelaga, à 5 min. du Stade Olympique et du métro Pie IX. 1600 p.c. Permis de vente : alcool, bière, loto Quebec. Bonne location. Secteur en développement. 25,000 $ 514 944-6116

CENTRE POUR PROFESSIONNELS À LOUER, À côté du Métro Iberville, 2348 Jean Talon, Libre immédiatement, plusieurs bureaux déjà sur place. Tél. 450 661-1743, 514 722-2644, 450 661-9592

BUREAUX À LOUER, meubles, renovés, près métro, 150 à 4000 p.c., à partir de 129 $ / mois, électricité et chauffage inclus, coin Parc Ave et Beaumont.
Tél. : 514 270-6989

TERRAIN À LOUER C.D.N. 60' large x 150' profond. 525 $ / mois. Adjacent à Victoria. 514 739-3345 #223

ESPACES À BUREAUX À LOUER
Ahuntsic, (Christophe Colomb) 1212 p.c., 2e étage, 17 $ le p.c. tout inclus, près du Métropolitain. 514 952-4623.

LOCAL COMMERCIAL À LOUER : 3570, HENRI BOURASSA E. , coin Av. Laurentides. Ancien local pour Banque. 1er plancher, 2000 p.c. + sous sol 1200 p.c. Région achalandée, face Tim Horton, local propre, prêt à utiliser. Libre immédiatement. Tél. : 514 526-8160

PROPRIÉTÉ COMMERCIALE À VENDRE, bar avec exclusivité, jusqu'à 400 personnes, prix demandé : 350 000 $. Situé au Nouveau Brunswick (ville de Bathurst). Tél. : 1 (506) 549-2008 Tommy

RESTAURANT À VENDRE.
Des revenus attractifs pour cette salle de 32 couverts installée dans un quartier dynamique et nouvellement aménagé. Une terrasse de 14 couverts offre un potentiel accru. Proche de bureaux et centre commercial. INFO. : M. DANIEL: 514 509-0630 & Mme VAN : 514 949-2410

VILLE ST-LAURENT,
BUREAUX À LOUER
5445 Henri-Bourassa O. : 200 pi², 268 pi², 520 pi² et 1000 pi². Prix de 200 $ à 1300 $ / mois. Gilbert : 514 712-2296 / 450 689-2296

COURS ET FORMATIONS

Bellezza

ACADEMIE BELLEZZA : Cours de Coiffure complet : du lundi au vendredi.
Jour : 9h à 14 h 30, soir : 18 h à 21 h 30.
De plus : cours de maquillage de base.
Inscription en cours : 514 227-0900, 514 606-9444

ATELIER ET FORMATION EN DESSIN ET PEINTURE. Apprenez avec artiste peintre professionnel les différentes notions de bases pour débutants, intermédiaires et avancés en utilisant crayon, fusain, acrylique et huile. Pour info, 514 254-3119

COURS D'AGENT DE SÉCURITÉ (gardiennage et surveillance) incluant Secourisme , Simdut et Mini Bâton. Jour/soir/fin de semaine. Inscription maintenant 450 $ tout inclus. www.montrealelitesecurite.com 514 483-0404

COURS COMPLET DE : couture, broderie, crochet, patchwork, tricot... Aussi des garnitures de toutes sortes et coton pour patchwork. Appelé Marya : 514 486-0544 ou Visiter: 5137 Boul. Décarie, Montréal (Métro: Snowdon).

GLOBAL 21 , ÉCOLE DE SERVICE À LA CLIENTÈLE. COURS AGENT(E) SERVICE À LA CLIENTÈLE. Service de placement gratuit. Coaching 514 849-9842 info@global21.ca

ACADÉMIE MUSIQUE LASALLE Inc.
Guitare, basse électrique, piano, clavier, chant, saxophone, flûte à bec, violon, batterie, théorie musicale, composition, écriture chansons, etc. 10 % rabais sur 10 leçons (45-60 min). 514 363-6771 www.academielasalle.com

Cours de piano, théorie, composition, improvisation : Pédagogue expérimenté, doctorats de conservatoire de Moscou et UdM, chargé de cours de l'UdM, lauréat de UNESCO et des concours internationaux. **Donne aussi des cours d'Échec :** professeur de l'Association Échecs et Mats. Alexander : **514 768-7120**

MÉTHODE NOUVELLE CLAVEAU, un programme d'exercices appropriés pour assouplir, renforcer et redresser la colonne vertébrale pour un meilleur maintien et une belle démarche. S'adresse aux travailleurs des milieux hospitaliers, sportifs, de la construction, et des bureaux ainsi que les mères de famille. Contacter la professeure de ballet Suzanne: 514 374-7969.

COURS DE BOULANGERIE et pâtisserie, décoration de gâteaux. Métro sauvé. Mme Marie Pamphile **514 852-1779**

COURS DE PIANO. PROFESSEURE DIPLÔMÉE UNIVERSITÉ BISHOP'S. Surtout Musique classique. Pour enfants et adultes. Plusieurs années d'expérience et consciencieuse. Métro Jolicoeur. 514 765-0713

COURS DE GUITARE Tous niveaux, tous styles. Approche pédagogique efficace. Professeur diplômé (Maîtrise Musique). Résultats garantis. Plateau Mont Royal. 514 597-0621

DEVENEZ TECHNICIEN EN PHOTOCOPIEURS faxes et imprimantes. Cours de formation. École agréé par Emploi Québec. Stage fourni. - Aussi vente et réparation des photocopieurs. Garantie un an. 514 488-0007 www.copieurdecarie.com

RÉVISION D'EXAMENS FINAUX
et cours de soutien : Math, Physique, Chimie, tous les niveaux: secondaire, cégep et universitaire. Préparation au Concours HEC, Université, École d'ingénieur. Résultats garantis 514 961-8127

PROFESSEUR EXPERIMENTÉ
donne cours d'anglais et français aux étudiants, concentré sur conversation pratique. Peut se déplacer. Pasquale 450 435-4909.

COURS PRIVÉS D'ACCORDÉON pour débutants et avancés. Tout genre de musique 514 686-4498

METTEZ DE LA MUSIQUE DANS VOTRE VIE ! Apprenez à jouer du piano ou à chanter. Développez votre créativité en improvisant au violon, au violoncelle, à la clarinette ou à la voix tout simplement. Monique 450 787-2549 à Mtl et à St-Antoine-sur-Richelieu. http://vivevo.org

ESPAGNOL
Conversation tous les niveaux. Cours d'appoint Grammaire, professeure native de Barcelone. Nora Perez 514 524-7832

COURS DE CONDUITE
Il y a seulement une façon d'obtenir un permis de conduire. Cours intensif, location de véhicule pour examen, cours disponible jour, soir, fin de semaine, enseignement dynamique, professionnel et fait avec patience. Christophe, instructeur certifié 514 961-6629

Auto-École CAPITAL certifié pour programme d'éducation sécurité routière. Prix spécial pour 2 personnes 514 227-3303

Cours de CHINOIS MANDARIN
Petit groupe. Conversation pratique, immersion. Début du cours : début septembre. Appeler Mme BAI 514 932-1194

Cours de violon Étudiante à l'Université McGill. Plusieurs années d'expérience en enseignement en violon. Bilingue. Michelle Picard 514 249-5745

STUDIO 222 ÉCOLE DE CHANT
Vous voulez améliorer votre son ? Vous aimeriez augmenter votre puissance ? Je peux vous aider à chanter avec tout votre corps. Première rencontre gratuite. 4756, Notre-Dame Ouest, métro Place Saint-Henri 514 932-8380

SERVICES

IMPÔTS EXPRESS POUR PARTICULIERS. Spécial, impot 25 $ et moins. Remboursement fédéral en moins de 2 semaines. 514 729-5078.

RAMASSAGE GRATUIT pour recyclage : Lot electro-ménagers, objets informatiques, tout genre d'aluminium, etc. 514 603-9383

Transport Réal Mikah & Déménageur
Pour toutes les occasions, bon prix!
Demander Hakim Saidj : 514 839-5025

Nous achetons toutes les voitures usagées à un bon prix. Appelez West & West Island Auto Recycling Reg'd : 514 363-6010

Les personnes à capacité physique restreinte peuvent bénéficier de services d'accompagnement-voyage offerts par Quiétude chez Soi, en partenariat avec Kéroul. Pour info : Quiétude chez Soi: 450 907-1591 Kéroul : 514 252-3104

REEE – OBTENEZ DES SUBVENTIONS gouvernementales dès **MAINTENANT** pour l'éducation post-secondaire de votre enfant (de 0 à 17 ans), **un total de 12,800 $**. Contactez Philippe Bui : **514 573-5191** pour le choix d'un Régime Enregistre Épargne Étude convenable grâce à une bonne sélection des institutions financières.

SOLAR THERMAL / CLEAN TECH CONSTRUCTION COMPANY.
Pre – IPO offering for Accredited Investors $ 25K min. P 780-907-8364.

COIFFURE À PARTIR DE 5 $ SEULEMENT
1121 Clark, Montréal, Quartier Chinois

DYNAMO DÉMÉNAGEMENT
Expérimenté, honnête et abordable
Local et longue distance
Assurances complètes et estimation gratuite Marco 514 686-6125
dynamodemenagement@yahoo.ca

ACHAT D'AUTOS POUR FERRAILLES 24/24, 7/7. Service rapide. Débarrassez votre entrée et terrain de vieilles voitures, camions, etc. **514 951-4203**
www.autopourferraille.com

DÉMÉNAGEMENT POLANCO - À prix abordables. www.transportpolanco.com Pour espagnol : 514 239-0909, pour francais : 514 754-5225

SERVICES PLUS pour tous genres de réparations intérieures et extérieures, nettoyage, peinture, service de
platrier et plus. Stéphane : 514 808-8104. RBQ # 8359-3053-01

A.J.F. EXCAVATION INC.
Spécialités : coupe d'eau et d'égout, asphalte, drain français et membrane, pavé uni. Excellent service. Estimation gratuite. RBQ: 5619-0523-01. 514 802-6246

Toiture REDSTAR Roofing
www.toitureredstar.com
514 573-3815

POUR TOUS VOS RÊVES DE RÉNOVATION et de construction, faites appel à une équipe d'artistes en construction. EVOLUTION DEVELOPPEMENT INC peut créer avec vous tout en recyclant. Licence RBQ résidentiel et commercial. Au plaisir de vous servir, Isabelle 514 777-9569.

IMPÔTS & COMPTABILITÉ. Vous n'avez pas le temps? Déposez simplement vos documents. Nous nous déplaçons aussi. Rapidité et confidentialité. Nous vous représentons auprès de Revenus Canada/Québec. Situé près métro. 514 728-6045 / 514 583-2980.

BUREAU COMPTABLE, spécialisation impôts des particuliers et entreprises.Rapidité et confidentialité. Service offert de pickup et livraison de documents. 11 327 Avenue Garon (Métro Pie IX, bus 139 N.).
514 658-2337 / 514 571-9749

J'offre des services de traduction entre anglais et chinois pour individus et compagnies, et aussi des cours privés de mandarin. S'il vous plait appelez Mme Bai : 514 932-1194

TRANSPORT Réel Mikah et DÉMÉNAGEUR pour toutes occasions demandé Hakim Saidj au 514-839-5025

CRÉATION FD Inc. ENTREPRENEUR GÉNÉRAL. Du permis à la finalisation du projet, clé en main : finition, électricité, plomberie, planchers. Prix compétitif : 514 830-0514 / 514 835-0405

EXCELLENT TRAVAIL DE RÉPARATION ET RÉNOVATION à un prix raisonable. Pour une estimation gratuite, appelé Tony au 450 437-5838.

SERVICES DE NETTOYAGE
Tapis, divans, chaises de cuisine, murs, plafonds. Travail garanti. Estimation gratuite. 514 257-6569

DÉMÉNAGEMENT RICHARD TESSIER & FILS De père en fils dans le transport depuis plus de 15 ans. Local et longue distance. 7 jours sur 7. Assurances. 514 233-2703

Expert-comptable CGA - Particuliers, travailleurs autonomes, compagnies, successions... 514 931-1039

Bertrand Associés Maçonnerie
Piscine de béton Fissure de solage
514 826-7908 ou 514 863-7909

Cours de Qigong (gratuits).
FALUN GONG - FALUN DAFA
Exercices de méditation traditionnelle chinoise et enseignements. Appeler :
Thanh (Mtl): 514 937-2756
Claire (Mtl): 514 327-0277
John (Mtl): 514 435-9043
Anne (Longueuil) : 514 663-6900
Nicole (Ville de QC): 418-661-7892
Carolle (Valleyfield, St Anicet) : 450 264-6064
Gérôme (Rive Sud) : 514 686-3533

Divers

OFFRE MES SERVICES AU MONDE DE L'ÂGE D'OR
Femme mature de confiance, à tout faire, avec voiture, pour personnes sans famille ou restant toutes seules. Appeler Maggie : 514 820-5331.

FERRAILLES – ACHAT DE VOITURES pour recyclage jusqu'à 1000 $. Remorquage gratuit. Georges : 514 655-6512 SAAQ. Surtout les régions de Montréal et Laval.

Organisme communautaire du Plateau recherche enseignants bénévoles pour cours francais ou anglais. Contacter Dora-Marie 514 843-4356 # 223
www.benevolat@maisondelamitie.ca

RECHERCHE CHANTEUSES ET GUITARISTE
Lead et rythmé pour former band. Âge : 40 ans et plus. Style : des années 50 à aujourd'hui. Pratique 1 fois aux 2 semaines. Pour plaisir et performance sur scène. Denise : 450 627-3156 à Laval O.

SERVICE DE MESSAGERIE VOCALE
Numéro sans frais ou local dans toutes les grandes villes du monde. Prix mensuel 7 $ muvi@live.ca
Pierre 514 316-6765

DANSE SOCIALE EN LIGNE
Salle de danse Le Paradis, entrée stationnement de l'Église St-Jean de Martha 2700 Allard, coin Aragon, Métro Monk, sortie Allard, Ville Emard. Tous les samedis et dimanches de 19h a 24h. Appeler : Armando 514 761-5858 ou Michel cell. 514 445-3163

AUTO CAD - Dessin assisté par ordinateur. Formation et stage. Réalisation de dessin. 450 646-3284

EXPERT-CONSEIL EN BÂTIMENT
45 ans d'expérience. Conseil pour inspection pré-achat, résoudre problèmes : infiltration d'eau, fondation fissurée, humidité excessive, etc. Société d'Expertise Immobilière CHERRIER Inc. 450 688-9195

SOINS À DOMICILE - Dame bilingue mature, honnête, devouée. Beaucoup d'expérience en nursing et réhabiliation
à paliatif. Céline: 450 441-5954

ANTIQUITÉS ET MEUBLES RAFFINÉS À VENDRE – Grand inventaire inclus set de diner, argenterie, peintures, tapis persan, etc. Tout doit être vendu ! **514 484-9395**

CÉRAMIQUE ITALIEN – pour cuisine, salle de bains, restaurants, balcons, etc. Toutes sortes de céramique de qualité pour le prix seulement de 1,25 $ / pc. Communiquer : 514 727-6293

PLACEZ VOTRE
PETITE ANNONCE
514 931-0151

PARADIS VÉGÉTARIEN
Boutique d'aliments végétariens et simili-viande
Fournisseur de plus de 200 produits différents
Tous les produits sont pré-cuits.
Juste à réchauffer et prêts à servir
Pour sautés, BBQ, au four, etc.
Contactez-nous pour les prix de gros
Heures d'ouverture :
Du mardi au dimanche
de 12h à 18h30
Fermé les lundis
4381, rue Saint-Denis
514 845-7174
Métro Mont-Royal
www.paradisvegetarien.com

Quiétude chez soi
Soins et aide à domicile
Perte d'autonomie
Convalescence
Répit
Services aussi offerts en résidence pour ainés
Téléphone : 450 907-1591
www.quietudechezsoi.com

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

maison de l'amitié
COURS DE LANGUES
JOUR ET SOIR
Français : 54 h, 105 $
Anglais : 36 h, 80 $
Inscription : 12 janvier
Début des cours: 16 janvier
Demandeur d'asile : 35 $
Tél. : 514 843-4356 www.maisondelamitie.ca

PLANTES EXOTIQUES
pour votre maison, bureau et jardin/paysage
www. flora exotica .ca
(514) 268-2323, 747-7618
Bientôt à venir: Fleurs et Plantes pour Nouvel An Chinois
(Grands cadeaux pour vos amis, famille et clients)

Annie Tran
Presti Fleurs
BIENVENUE À NOTRE GRANDE OUVERTURE
514 273-7475
- Bouquets et arrangements pour toutes occasions
- Plantes naturelles / artificielles
- Commande par téléphone
- Livraison partout Montréal et banlieues
901, Beaubien Est (près métro Beaubien) Montréal QC H2S 1T2

EXTERMINATION DES NUISIBLES
Araignées, punaises, fourmis, rongeurs, etc.
Techniciens certifiés et qualifiés
Résidentiel – Commercial
Estimé gratuit – service 24h – garantie écrite
WWW.EXTERMINATION4AS.COM
EXTERMINATION 4 As
24 SERVICE 24h
Assurance Responsabilité
Techniciens Diplômés
(514) 766-4387 RONGEUR
514 766-4387 www.extermination4as.com
10 $ de rabais, un coupon par client

Su Shian Yuang
Cuisine Végétarienne
素鄉園 餐廳
CUISINE VÉGÉTARIENNE NATURELLE ET SANTÉ
- Plusieurs produits végétariens fait maison
- Grande variété de légumes
MIDI BUFFET
(lundi au vendredi de 12 h à 15 h)
Plat principal (10 choix) + 1 soupe
À VOLONTÉ 9,99$ avant taxes
Une annonce par personne, par visite. Sur présentation de cette annonce. Valide jusqu'au 31 décembre 2011.
Mont-Royal
420 rue Rachel Est
Montreal QC H2J 2G7
438 380-2829
Heures d'ouverture
Lundi au jeudi : 11 h 30 à 15 h 30 et 17 h à 21 h
Vendredi et samedi : 11 h 30 à 15 h 30 et 17 h à 22 h
Dimanche : 17 h à 21 h

JAFAR QADERI
Courtier immobilier
514-999-0139
RE/MAX DU Cartier inc.
DÉPANNEUR À VENDRE
avec bâtisse à Laval.
Ventes annuelles du dépanneur: 900 000 $
2 appartements : loyers annuels 14 000 $
Prix demandé : 540 000 $

Century 21 Innovation Agence Immobilière
Bur. : 514 448-5288
685, Décarie, St-Laurent, Montréal, QC H4L 5G4
Win Phuong NGUYEN
Courtier Immobilier
Cel. : 514 983-9129
winphuong@hotmail.com
Laval, 5 plex Cartier
5 x 4 1/2, bon investissement. Près de tous les services : autobus, métro, autoroute, école, marché. La majorité des appartements sont rénovés.
439 000$

Courtier Immobilier
Pasqualina Ioanna
linaioanna@hotmail.com
Century 21
514-726-7072
Max-Immobilier Agence
Beau Duplex à St-Léonard, 589 000 $. Beaucoup de rénovations récentes, rez-de-chaussée, sous-sol, 2e, en bois franc et céramique.
IL FAUT VISITER !

Emplacements des présentoirs

- Café Dépôt, 150 Ste-Catherine Ouest, complexe Desjardins
- Palais de justice
- La tour Radio-Canada
- Galerie du Parc, 3575 Parc
- Métro McGill, sortie 20/20
- Marché Tau, 4238 Saint-Denis
- Édifice Balfour, 3575 St-Laurent
- Centre de commerce mondial
- Édifice Berman, 4040 St-Laurent
- Le Commensal, 1204 McGill College
- Jean Coutu, Mont-Royal coin Berri
- Omer De Serres, 334 St-Catherine est
- Second Cup et Café Dépôt, Place Dupuis
- Intermarché du Plateau, 1670 av. du Mont-Royal est
- Guy-Favreau Y Centre, 200 boul. René-Lévèsque ouest
- Terra verde, 159 Saint Antoine ouest, Palais des Congres
- Pâtisserie St-Louis de France, 3575 Berri Métro Sherbrooke
- Café étudiant de L'Institut d'Hôtellerie, Métro Sherbrooke
- Second Cup, au coin des rues McGill et Président-Kennedy
- Café Suprême, Place Bonaventure, 800 rue de la Gauchetière
- Café Panfiore, 1080 Beaver Hall, coin Belmont, Métro Square-Victoria
- Vieux Duluth express, 800 rue de la Gauchetière, Métro Bonaventure
- Jardin du Plateau, 933 Mont-Royal est
- Boulangerie Premiere Moisson 860 Mont-Royal est
- Bibliothèque Mont-Royal, 465 Mont-Royal est
- Bibliotheque Mile End, 5434 av.du Parc
- Banque Laurentienne, 1100 Mont-Royal est
- YMCA, 5550 av. du Parc
- Caisse populaire, 1145 Bernard ouest
- Bibliothèque publique d'Outremont, 41 St-Just Ave.
- Banque Laurentienne, 1447 av. Van Horne
- Clinique Medical Plateau Mont-Royal, 1374 Mont-Royal est, suite 103

Le thé rouge d'Afrique, tout le monde en boit

CHANI BUE
Époque Times

En Afrique, le rooibos, ou thé rouge, est l'équivalent du thé commun, *Camiellia sinensis.* Dans la région de Cedarburg, en Afrique du Sud, un buisson robuste très répandu est utilisé en infusion depuis des siècles pour donner un thé rouge distinctif. Sa réputation d'être une solution de remplacement sain au thé s'étend rapidement parmi les amateurs de thé du monde entier.

Les colons hollandais vivant au Cap l'ont essayé, car les livraisons de thé par bateau étaient aussi irrégulières qu'onéreuses. Le rooibos a gagné leur approbation et s'est invité dans toutes les théières.

Le rooibos est séduisant pour ceux qui sont concernés par leur état de santé, car il ne contient pas de caféine et il est une source riche d'antioxydants. Il est aussi reconnu pour ses effets calmants sur l'organisme, l'esprit et la décontraction des muscles; il est parfait pour passer une bonne nuit.

Les minéraux présents dans le rooibos jouent aussi un rôle pour renforcer les défenses immunitaires. Le fluorure présent protège l'émail des dents et le zinc est un minéral essentiel dans la cicatrisation. Le fer, le magnésium et le potassium sont aussi présents, la quantité variant selon l'oxydation et le procédé de fermentation auxquels les feuilles ont été soumises.

Durant des générations, le rooibos était apprécié par les Sud-Africains pour ses qualités thérapeutiques. Le thé rouge est employé comme remède contre les coliques des bébés, car il contient un agent antispasmodique qui détend les muscles contractés et endoloris du ventre. Il peut également calmer l'indigestion, les crampes menstruelles et les brûlures d'estomac chez les adultes.

En tant qu'élixir de beauté, le rooibos ne fera pas de miracles. Pourtant, il contient une enzyme appelée le superoxyde de dismutase qui est parfois ajoutée aux produits de beauté pour préserver la jeunesse du teint. Cette enzyme protège la peau des radicaux libres qui augmentent avec l'âge et endommagent notre peau. Les niveaux élevés de cette enzyme sont nécessaires pour la production et la réparation des cellules épithéliales. La peau sera moins ridée.

Les peaux matures ne sont pas les seules à tirer bénéfice du rooibos. Les études ont prouvé que l'acné et l'eczéma peuvent également s'améliorer en buvant du rooibos et en l'appliquant directement à l'aide d'une compresse de thé sur la zone enflammée. L'action antibactérienne du thé peut alléger les infections de la peau. En application directe sur la peau, on rapporte que le thé soulage les rougeurs, les démangeaisons et l'inflammation liées à l'eczéma.

Le rooibos rouge et le rooibos vert sont les deux variétés de rooibos disponibles sur le marché. La différence est dans le procédé de fermentation, qui est semblable au thé habituel. La variété rouge est exposée à l'oxydation, produisant un colorant plus riche, rouge ou ambré dans l'eau. Le goût est riche et fruité mais sans tanin. La variété verte est non oxydée. Sa couleur, son goût sont plus légers et herbeux, radicalement différents de la version rouge.

Sxc.hu

Le rooibos a la réputation d'être une solution de remplacement sain au thé traditionnel.

Comment boire ce thé

Traditionnellement, le rooibos est bu sans lait et servi parfois avec une tranche de citron. Toutefois, il est aussi très agréable de le boire avec du lait et adouci avec du miel. Avec sa nouvelle popularité, les gens ont trouvé de nouvelles et passionnantes façons de le boire, comme le rooibos expresso, si vous l'aimez fort. Les amateurs de cet arbuste rouge ont créé des variations de café rooibos comme le latte rouge ou le cappuccino rouge.

Le rooibos glacé

C'est un rafraîchissement parfait qui se boit pendant les chaudes journées d'été. Gardez-le au réfrigérateur pour l'offrir lors de visites inattendues d'amis. Toute la famille peut l'apprécier.

Placez quatre sachets de rooibos dans une théière et remplissez d'un quart d'eau chaude. Laissez infuser pendant cinq minutes. Enlevez les sachets de thé en les essorant doucement. Ajoutez deux cuillères à café ou plus de sucre ou de miel selon votre goût, puis assez d'eau froide et de glace pour remplir la théière. Vous pouvez ajouter une tranche de citron ou un mélange d'autres fruits tels qu'orange, pastèque ou ananas. Quelques feuilles de menthe fraîche apporteront une touche de fraîcheur.

Yi Yin : Le grand premier ministre de la dynastie Shang

DAVID WU
Époque Times

Yi Yin a été le premier premier ministre de Tang, premier roi de la dynastie Shang et il a travaillé en tant que tel pendant au moins cinquante ans. Il était connu pour la gentillesse de son caractère, ses bonnes connaissances des principes du pouvoir et de grandes compétences en cuisine. Il est considéré en Chine comme l'ancêtre de tous les cuisiniers.

À la naissance de Yi Yin, il y eut une grande inondation. Il a été sauvé et adopté par le chef cuisinier du roi du royaume de Xin. Alors qu'il apprenait à cuisiner avec son père, Yi Yin trouva beaucoup d'enseignements sur la vie. Il était très dur à la tâche et devint un talentueux jeune homme. Il devint bientôt le tuteur de la princesse du royaume de Xin.

Quand la princesse du royaume de Xin se maria avec Tang, le roi du royaume de Shang, Yi Yin dut suivre la princesse au royaume de Shang. Tang remarqua rapidement la nature talentueuse et agréable de Yi Yin et lui demanda de l'assister pour gouverner le royaume. Avec l'aide de Yi Yin, Tang finalement fonda la dynastie Shang et Yi Yin devint premier ministre.

Shang Tang sollicitait les conseils de Yi Yin pour de nombreuses importantes affaires nationales. Yi Yin donnait parfois des conseils tirés de l'art de la cuisine.

Il conseilla ainsi Shang Tang : «Diriger une dynastie c'est un peu comme cuisiner. Cela ne peut pas être bon si vous y mettez trop ou pas assez de sel. L'assaisonnement que vous ajoutez doit être modeste. Pour gouverner une dynastie, vous ne pouvez pas faire preuve de précipitation ou de lenteur. Il s'agit seulement de saisir le déroulement de l'ordre pour toutes choses, alors vous pouvez tout gouverner dans l'ordre. À cet égard, vous devez être un bon roi avec de bonnes règles et chaleureusement acclamé par votre peuple.» Shang Tang a apprécié du fond du cœur les conseils de Yi Yin.

Illustré par Yeuan Fang/Époque Times

Yin, le grand premier ministre de la dynastie Shang

Yi Yin était aussi l'inventeur des décoctions de la médecine traditionnelle chinoise : cela consistait à ajouter divers ingrédients de la médecine chinoise traditionnelle dans de l'eau bouillante. De cette manière, il était très aisé de prendre plusieurs catégories d'herbes chinoises.

Il a précisé les attributions de la médecine chinoise et le déroulement de l'ébullition. Quelles herbes devaient être les premières à être ajoutées à l'eau? Le feu devait-il être fort ou doux? Combien de temps était-il nécessaire pour obtenir le remède? Sa méthode a influencé les techniques de cuisson de la nourriture chinoise. Cela a été une grande contribution à l'arrangement combiné de la cuisine et des techniques médicales.

Yi Yin mourut à l'âge de cent ans et fut enterré à côté de la tombe du roi Tang de la dynastie Shang pour honorer sa grande contribution à la dynastie Shang.

RECETTE *Gâteau au chocolat épicé*

ÉLISE MORLAIX

À vos fourneaux! J'aime le chocolat, mais je le trouve encore plus intéressant avec des épices ou du piment. Lorsque j'habitais Reims, je fréquentais un petit salon de thé qui servait du chocolat chaud aztèque. Il s'agissait d'une boisson chocolatée agrémentée de piment... un délice! L'arôme et le caractère du cacao sont révélés grâce à ce petit plus.

À partir de là, j'ai pu réaliser une recette en restant dans mon domaine préféré, la pâtisserie.

Pour 8 personnes

- 175 g de chocolat noir
- 175 g de farine
- 125 g de beurre demi-sel
- 130 g de sucre
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1 c. à café de 4 épices
- 2 pincées de vanille
- 1/2 c. à café de piment (doux ou fort selon vos goûts, j'y ai mis du piment d'Espelette)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un bol, mélanger la farine tamisée, la levure et les épices. Dans une casserole, faire fondre le chocolat, puis ajouter le beurre et le miel.

Dans un autre bol, fouetter ensemble les œufs avec le sucre jusqu'à blanchissement. Ajouter ensuite le chocolat en continuant à fouetter, puis ajouter la farine petit à petit en mélangeant.

Mettre dans un moule à gâteau préalablement beurré et placer au four préchauffé environ 30 à 40 minutes.