

Fort de l'expérience acquise au cours des treize ans qu'il a passés en **Chine**, **Guy Saint-Jacques** nous expliquera dans sa conférence de lundi pourquoi il considère ce pays comme « **une grande puissance immature et inquiétante** ». Y ayant occupé le poste d'ambassadeur de 2012 à 2016, il fera le point sur les développements récents et sur les enjeux à surveiller.

Le président Xi Jinping, qui a obtenu le pouvoir absolu lors du 20^e congrès du Parti communiste chinois (PCC) en octobre dernier, a dû faire face aux conséquences d'une politique du zéro COVID qui a terni l'image de son modèle de gestion. Confronté à plusieurs graves problèmes économiques, pourra-t-il relancer l'économie chinoise et éviter la grogne populaire?

Sur le plan international, la Chine adoptera-t-elle des politiques moins controversées? Fera-t-elle suffisamment de concessions pour relancer ses relations avec le monde occidental? Taïwan fera-t-elle les frais de la confrontation avec les États-Unis? Comment le Canada appliquera-t-il la « Stratégie indopacifique » énoncée par Mélanie Joly en décembre?



Détenteur d'un baccalauréat en géologie et d'une maîtrise en aménagement du territoire et développement régional, Guy Saint-Jacques s'est joint au ministère des Affaires étrangères du Canada en 1977 et y a travaillé pendant près de 40 ans. Durant sa carrière de diplomate, il a été affecté à New York, Mexico, Kinshasa, Washington, Hong Kong et Beijing, ainsi qu'à Londres comme Haut-Commissaire adjoint. Il a par la suite occupé plusieurs postes à l'administration centrale à Ottawa.

Après un séjour de deux ans à l'ambassade de Washington, il est mandaté, en 2010, pour négocier et mettre en œuvre l'accord sur les changements climatiques signé à Copenhague.

Il a pris sa retraite en 2017 après avoir été ambassadeur en Chine où il œuvrait pour la quatrième fois. Il agit maintenant comme diplomate-conseil, comme consultant et comme expert pour différents organismes et médias.

L'Institut d'études internationales de Montréal (UQAM) tient à jour ses publications et entrevues comme diplomate en résidence : [Entrevues de Guy Saint-Jacques dans les médias écrits et télévisés](#)

En présence au collège Brébeuf (à partir de 12 h 30)

- **Entrées possibles** aux portes du **5605 / 5625, av. Decelles** (accès à l'ascenseur).
ou du **5575, av. Decelles** (Pavillon Coutu : accès plus rapide et moins achalandé; un escalier à monter).
- Dans le hall de la **salle Jacques-Maurice**, vous pourrez vous inscrire, recevoir votre carte d'abonnement ou obtenir un droit d'entrée pour la conférence (10 \$).

Virtuellement, via Zoom

Toutes les **personnes abonnées** recevront une invitation et un lien pour la diffusion de la conférence la veille, dimanche soir. Si vous n'avez rien reçu lundi matin, avisez-nous par courriel : fculturelle@brebeuf.qc.ca

Les activités de cette semaine

Mardi à 13 h 30, le ciné-club se réunit sur Zoom
pour analyser le film *Retour à Séoul*
du réalisateur franco-cambodgien Davy Chou.

Une Coréenne de 25 ans, adoptée et élevée en France, décide sur un coup de tête de retourner dans son pays natal, à la recherche de ses origines.
On peut visionner la bande-annonce et consulter les horaires [sur ce site](#).



Mercredi, de 12 h 30 à 14 h 30
au local G1.133 (entrée 5625 / 5605 Decelles) et sur Zoom
Proust et la musique par Michel Duffy

Le premier cours a situé Marcel Proust dans le contexte culturel de la Belle Époque et montré comment l'écrivain se sert de la musique dans son approche de la nature, des lieux, des relations mondaines, des personnages...



Œuvres écoutées :

Massenet, *Méditation de Thaïs* : <https://youtu.be/7QtGOWemQhY>

Raynaldo Hahn, *L'heure exquise* : <https://youtu.be/1ytsyRkMmbA>

Saint-Saëns, *Samson et Dalila* : <https://youtu.be/TmztuWL8pxg>

Cancan du Moulin rouge : <https://youtu.be/TmztuWL8pxg>

Sonate de César Frank : <https://youtu.be/S5acOBnfMj8>

Quintette de César Frank : <https://youtu.be/Wq2O1iVsPgU>

Le prochain cours se concentrera sur la relation particulière et opposée qu'entretiennent le personnage de Swann et le narrateur face à l'œuvre de Vinteuil.

La rencontre débutera par l'écoute de la sonate et du quintette de Frank dans cette perspective.

Le projet *De fil en aiguille* réunit des professeurs et des étudiants du collégial Brébeuf. Vous pouvez y contribuer en offrant des tissus ou des fils à tricoter dont vous ne vous servez plus ou même en venant coudre ou tricoter avec des jeunes.

Ça vous intéresse?

Vous avez de la laine à donner?

Vous avez des questions?

Écrivez à fculturelle@brebeuf.qc.ca

A colorful graphic for the 'De fil en aiguille' project. It features a title banner with a ball of yarn and a needle. Below are two text boxes with details about the project, including dates and contact information. The background is decorated with sewing-related icons like a needle, thread, and fabric.

De fil en aiguille

C'est quoi?
C'est un **projet créatif-écologique et social** qui vise à donner une **seconde vie aux textiles non réutilisables** en les transformant, par la **couture**, le **crochet** et le **tricot**, en articles du quotidien utiles. Ces articles sont par la suite vendus pour amasser des fonds pour **Opération Enfant Soleil**.

Mercredi de 12h30 à 14h30:
Du 25 janvier au 3 mai, sauf le mercredi 1er mars et le mercredi 12 avril.

Vendredi de 12h30 à 14h30:
Du 27 janvier au 5 mai, sauf pour le vendredi 3 mars.

AU E1-45

Mieux comprendre le sommeil pour mieux dormir?

Lundi dernier, nous avons écouté avec plaisir une jeune conférencière, engagée dans des recherches en relation avec le sommeil, les rêves et les cauchemars. Doctorante en neurosciences, Claudia Picard-Deland a fait une présentation exhaustive et claire.

Notre conférencière a d'emblée présenté les difficultés à dormir comme des problèmes de santé majeurs : 25 % de la population canadienne présente des troubles de sommeil; et la prévalence de ces problèmes double entre l'âge de 20 ans et l'âge de 75 ans, de sorte que 40 % des aîné·e·s en souffrent.

Après avoir défini les **quatre stades** du sommeil et leur rôle, elle a expliqué pourquoi le sommeil est important pour la **santé physique** (aux points de vue immunitaire, cardio-vasculaire, hormonal, cérébral) et pour la **santé mentale**, puisqu'il peut ralentir le développement de troubles cognitifs, réguler nos émotions, diminuer l'anxiété et le stress.

Le sommeil est particulièrement important pour la **mémoire** parce qu'il en réactive les traces formées dans la journée : il consolide la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme, restaure notre capacité d'apprentissage pour le lendemain et crée des associations entre nos souvenirs et nos connaissances nouvelles. S'intéressant particulièrement aux rêves, Mme Picard-Deland a montré que nos rêves sont constitués de fragments de mémoire. Et elle a souligné que toute personne qui s'y applique peut se souvenir de ses rêves. Ceux-ci sont plus présents en fin de nuit.

En deuxième partie, elle s'est davantage attardée aux **changements qui affectent le sommeil avec l'âge** : sommeil plus léger, plus fragmenté, sommeil nocturne plus court, recours aux siestes... Ces changements sont associés à une plus grande rigidité de l'horloge biologique, à une diminution de la sensibilité du cerveau à la

lumière, à une sensibilité accrue au stress, aux effets secondaires des médicaments, de la caféine, de l'alcool...

Combien d'heures faudrait-il dormir? C'est relatif. On peut consulter www.sleep.org, mais la moyenne pour les personnes âgées sera de 7 à 8 heures par jour, incluant des siestes.

L'insomnie est un trouble du sommeil qui atteint une personne sur dix. On peut la traiter en améliorant l'hygiène du sommeil ou en suivant une thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie. Mais on peut aussi y faire face en développant certaines habitudes : ne se coucher que lorsque la somnolence survient; se lever après trente minutes d'insomnie pour s'adonner à une activité monotone, suscitant la somnolence; se lever à la même heure chaque matin, quelle qu'ait été la nuit. Les somnifères ne sont indiqués que pour de brèves périodes, prudemment.

Mme Picard-Deland a abordé finalement des problèmes particuliers, comme l'apnée du sommeil, les cauchemars, le sommeil paradoxal, les jambes sans repos.

Elle a terminé en énonçant huit recommandations :

1. Faire du sommeil une priorité
2. Illuminer nos journées (contraste avec les nuits)
3. Rester actif
4. Maintenir un horaire régulier
5. Éviter caféine et alcool en soirée
6. Éviter la lumière bleue (écrans) en soirée
7. Réduire le stress et les inquiétudes
8. Entretenir un environnement propice au sommeil (chambre, lit, température...).

Claudia-Picard Deland est associée à la campagne canadienne du sommeil « *Dormez-là-dessus* », dont le site vaut la peine d'être exploré : <https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/>

Mercredi 5 avril, de 13 h à 14 h 15
à la salle Jacques-Maurice
dans le cadre des Grandes conférences Brébeuf

Maya Cousineau Mollen
Innu québécoise à l'ère de la décolonisation

Parcours de l'artiste et récitation de poèmes

Entrée libre



Maya Cousineau Mollen est née 1975 à Ekuanitshit (Mingan). Détentrice d'un baccalauréat en sciences politiques et études autochtones (Université Laval), elle s'est engagée dans plusieurs causes associées au droit des Innus et des femmes, notamment dans le cadre de l'*Enquête sur les femmes et les filles autochtones disparues ou assassinées*. Depuis 2017, elle est conseillère en développement communautaire pour les Premières Nations et les Innus, et chargée de projet en relation avec les peuples autochtones à Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Elle écrit de la poésie depuis l'adolescence. Son recueil *Enfants du lichen* (Wendake, Éd. Hannenorak) lui a valu le Prix du Gouverneur général en 2022.

Conférences et cours en mode virtuel (en ligne)

Votre abonnement ou votre inscription vous donne accès aux conférences et aux cours en ligne. Vous recevrez une invitation et un lien Zoom par courriel la veille de l'activité.

Si vous souhaitez vous rafraîchir la mémoire ou vous familiariser avec l'application Zoom, vous pouvez consulter ou télécharger notre **[Guide d'utilisation ICI](#)**.

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, vous pouvez le demander par courriel (fculturelle@brebeuf.qc.ca).

Fondation culturelle Jean-de-Brébeuf
5625, av. Decelles,
Montréal, H3T 1W4

Téléphone : 514.342.9342, poste 5412

www.fondationculturellebrebeuf.org

Si vous ne souhaitez pas recevoir ce courriel hebdomadaire, veuillez nous en faire part à cette adresse : fculturelle@brebeuf.qc.ca