

Mai 2005

le guide

# Ressources

20 ans à l'avant-garde en santé ♦ psychologie ♦ spiritualité

## PSYCHO

Quel type de mangeur êtes-vous ?

## ART DE VIVRE

Au compostage, citoyens !

# SOS FORÊT !

**Le rapport Coulombe est clair: il faut passer aux actes !**

## JEUX VIRTUELS

Une autre façon de rêver sa vie ?

## FRANÇOIS CARRIER

Saxo du moment présent

## SANTÉ

15 moyens de prévenir l'infarctus

En kiosque jusqu'au 26 mai

3,95\$

MD # 307



7 783 13 00307 9 05

Envoi de publication Enr. no. 09145



## EN COUVERTURE

### 10 SOS forêt !

Pouvons-nous encore réparer l'« erreur boréale » ?

## ARTICLES

**Psycho** 16 Manger ou se nourrir ?

Ce n'est pas parce qu'on mange qu'on est nourri.

**Prévention** 21 Stop à l'infarctus !

Tout ce que vous devez savoir pour avoir bon cœur.

**Société** 54 Vivre sa vie... virtuelle

Quel est l'impact des jeux virtuels sur la vie réelle ?

**Art de vivre** 58 Au compostage, citoyens !

Recycler ses déchets domestiques n'a jamais été si facile, même en ville !

**Rencontre** 62 Musicien du moment présent

François Carrier, saxophoniste, virtuose, libre et authentique.

**Idées** 66 Brouillon de culture

Découvrez la recette de déconfiture de la culture de Kalle Lasne.



## CHRONIQUES

**Billet de la rédaction** 4 Sur le bout de la branche

**Ainsi va la vie** 7 Entrer dans le rang

**20 ans de ressources** 8 1999 – Le meilleur des mondes ?

**Vie de tipi** 53 Dans l'œil de l'ourse

**Bouteille à la mer** 70 La psalmodie des grandes eaux



## RUBRIQUES

- Dans vos mots 5
- Solutions naturelles 30
- Simplement votre 34
- Brèves santé 36
- Maux d'enfants 39
- Place du marché 40
- Ressources à la carte 42
- Annonces classées 50
- Livres 68

PHOTO DE LA COUVERTURE : Bill Grove



# Musicien du moment présent

**F**aire la connaissance de François Carrier, c'est découvrir un être à la fois intransigeant et sensible, rêveur et accroché fermement au présent, un doux révolté qui utilise son saxophone pour nous entraîner dans son monde poétique. Dès son jeune âge, le jazz a traversé sa vie et modifié à jamais son destin musical. Mais le musicien voulait aller plus loin, découvrir de nouveaux horizons. C'est ainsi qu'il est devenu un improvisateur intarissable, réputé pour son originalité et sa spontanéité créatrice. Une démarche musicale doublée d'une approche philosophique qui vient nourrir le besoin du musicien de créer et de sortir des sentiers battus. Il n'est toutefois pas facile d'asseoir son unicité, à une époque où l'industrie de la musique carbure aux vedettes star académiciennes et à la popularité fabriquée. François Carrier a bien voulu se prêter à nos questions.

**François Carrier, à quel âge avez-vous vraiment fait la découverte de la musique ?**

Cela remonte à l'âge de six ou sept ans. Ma mère a toujours été intéressée par les arts, la culture. Elle avait une âme d'artiste et me l'a en quelque sorte inculquée. En fait, la musique a toujours été au cœur de ma vie. Aussi loin que je me rappelle, c'est tout ce qui m'intéressait. J'étais en première année quand ma mère m'a inscrit à des cours de violon. Mais un jour, j'ai entendu quelqu'un jouer du saxophone. J'ai aussitôt été émerveillé par la sonorité de cet instrument et j'ai voulu en jouer.

**Le jazz arrive quand dans votre vie ?**  
Il arrive assez rapidement. D'abord, mon frère était trompettiste. Mais c'est un ami de l'école secondaire

Sa musique fascine, envoûte, dérange. Son œuvre puise dans l'émotion pure. À travers l'improvisation, François Carrier exprime une démarche spirituelle marquée par l'amour de la vie et de la musique. Portrait d'un saxophoniste libre et authentique.

PAR SYLVAIN THÉBERGE

qui m'a vraiment fait découvrir le jazz. Un jour, il m'a fait écouter un disque et ça a été le choc. À la fin de l'album, j'ai dit : « Wow ! » Toute mon éducation musicale jazz a alors commencé. J'en écoutais beaucoup et peu à peu mes goûts ont changé. Vers l'âge de 15 ans, j'imitais certains styles, je succombais à certaines influences. J'ai écouté différents batteurs et saxophonistes, jusqu'à ce que je développe mon propre style et devienne le musicien que je suis aujourd'hui.

**Que trouvez-vous dans le jazz que vous ne pouvez trouver dans un autre genre musical ?**

C'est une question très délicate. On utilise le mot « jazz » pour étiqueter un genre de musique, mais ce genre est en fait trop vaste pour se limiter à ce simple mot. À l'intérieur de ce terme se cachent des traditions qui existent depuis une centaine d'années, sans oublier les grands changements survenus depuis, qui nous ont conduit à une multitude de jazz. Personnellement, j'essaie de me dissocier de cette dénomination. On cherche constamment à apposer des étiquettes. Ce que la majorité des gens perçoivent aujourd'hui comme du jazz n'est à mes yeux que de la musique folklorique. Ce qui m'intéresse, c'est la musique d'impro-

visation. Oui, je suis influencé par une tradition jazz issue de plusieurs influences, mais je considère que j'ai maintenant ma propre identité musicale, ma singularité, qui transparaissent dans mon jeu et le son du groupe avec lequel je joue. On associe souvent le jazz à des images du passé. Pour moi, c'est le moment présent. Je veux me concentrer sur ce moment.

**Cette identité particulière que vous dites avoir vous rend-elle inconfortable avec l'appellation de jazzman ?**

Ce n'est pas que je suis inconfortable avec cette appellation, mais dans l'imaginaire collectif, un *jazzman* est un musicien de bar, la cigarette à la bouche, la bouteille de 40 onces à ses côtés et qui joue jusqu'aux petites heures du matin. Ce n'est pas ma réalité. Ce qui m'intéresse, c'est de faire évoluer l'écoute musicale des gens et la perception qu'ils ont de ce genre de musique. Certaines personnes me disent parfois, à propos de mes disques, qu'ils sont bons mais qu'il faut vraiment s'asseoir et les écouter. Je leur réponds : « Bien sûr qu'il faut s'asseoir et écouter ! » Pour moi, le but de la musique, et notamment de la musique *live*, n'est pas seulement de divertir mais de susciter l'écoute et de provoquer des

émotions. Je trouve que le jazz d'aujourd'hui se résume souvent à un divertissement, et je ne suis pas du tout intéressé à jouer ce jeu. La majeure partie du jazz qu'on entend depuis un certain nombre d'années a pris une forme très esthétique, rationnelle, préfabriquée, calculée ; c'est dommage, car l'essentiel de la musique se trouve dans la joie de vivre. Ce n'est pas d'épater la galerie en faisant une multitude de notes et des harmonies intellectuellement recherchées. Ce qui m'interpelle, c'est le caractère imprévisible de la musique.

**Vous jetez un regard très dur sur le jazz de la scène montréalaise et d'ailleurs. Quelles sont les répercussions dans vos rapports avec les autres musiciens ?**

Ce n'est pas toujours évident. D'abord, on vit dans une société foncièrement hypocrite. La Terre est composée d'individus qui ont peur, nourrissent leur image, jouent des jeux, portent des masques. À Montréal, j'ai longtemps mal vécu cette situation et me suis senti marginal pendant un long moment. Je n'appartiens à aucun groupe, aucun clan. Je suis un citoyen universel, même si cela peut paraître prétentieux. Il faut s'exprimer avec authenticité, communiquer ce que l'on est vraiment. Au lieu de rendre des hommages à gauche et à droite, tantôt à Charlie Parker, tantôt à Charles Mingus, je préfère être moi-même. Depuis 10 ou 15 ans, je mise sur la vie, sur l'amour, sur l'identité propre de François Carrier. À Montréal, le milieu est petit et j'ai longtemps senti de la jalousie, de la mesquinerie. Tout cela est maintenant derrière moi. Mon *trip*, c'est de m'affirmer tel que je suis. Plutôt que de choisir la noirceur, j'ai préféré la lumière et ça s'entend très bien dans ma musique.

**Outre votre démarche musicale, on sent aussi une démarche philosophique importante...**

Je crois que c'est inévitable. Chaque personne doit se demander si elle souhaite vraiment contribuer au mieux-être des gens et à la vie en général et comment elle veut le faire. L'important pour un artiste n'est pas de se concentrer sur ce qui



Le but n'est pas  
seulement de divertir  
mais de susciter  
l'écoute et de provoquer  
des émotions.

plait ou qui flatte son ego mais de se demander comment il peut participer au bien-être de la collectivité. Quand on arrive à transmettre du plaisir et à alléger les difficultés de la vie par son art, comme plusieurs grands artistes l'ont déjà fait, c'est tout simplement merveilleux. Moi, je suis musicien. Certains sont touchés par ma musique, d'autres moins. C'est sûr que mon plus grand souhait serait de jouer une note qui percerait le cœur des gens. Malheureusement on ne valorise pas la créativité au Québec. Il n'y a qu'à regarder les têtes d'affiche en ce moment, au Québec. Ça ne vole pas très haut... On est dans l'*entertainment*, les artistes sont des amuseurs publics. Les grands musiciens de jazz, ici, au Québec, j'ai trop de doigts pour les compter...

**Pouvez-vous nommer quelques personnes qui vous semblent de grands artistes ?**

Je pense, entre autres, au guitariste Sonny Greenwich, un musicien de très haut calibre et qui est surtout très habité par sa musique. On sent que chaque note qu'il produit vient droit du cœur. C'est vraiment un artiste complet. Je pense aussi à Michel Donato, même s'il a dû faire des compromis avec les années. Je pense au batteur avec qui je joue, Michel Lambert, un grand musicien, un artiste authentique, singulier et sans compromis. Mon contrebassiste, Pierre Côté, fait également partie de ce petit groupe. C'est justement pourquoi j'ai choisi ces gars-là pour jouer avec moi. Ils sont entièrement libres et présents lorsqu'ils jouent. Ils n'ont aucun désir de plaire, de faire des compromis, de jouer au clown. C'est le moment présent qu'ils recherchent et c'est exactement ce qui nous caractérise sur la scène.

**L'improvisation musicale est donc au cœur de vos prestations. Comment se déroulent vos spectacles ?**

Ce n'est pas évident à expliquer. Il n'y a aucune base de départ. On laisse le moment présent agir sur notre inspiration, notre musique. Chaque musicien y va de son élan, de son émotion, et les autres musiciens se superposent à cela. En réalité, on fait à peu près l'inverse de ce que l'on entend généralement en ondes. Prenons une artiste de jazz comme Diana Krall. Je ne veux pas dénigrer son travail, mais je trouve que sa musique est prévisible. Elle ne prend pas beaucoup de risques. C'est dommage. Pour moi, cette chanteuse n'a aucune profondeur.

**À la fin des années 90, vous avez mis sur pied le Nouvel Ensemble de Musique Improvisée, le NoEMI. Pouvez-vous nous en parler un peu ?**

NoEMI découle d'une rencontre de musiciens en 1998 ; le premier spectacle a été donné la même année au Festival d'été de Québec. J'ai toujours voulu garder un lieu, un espace de création et de diffusion pour la musique improvisée, préférablement de tradition acoustique. C'est

la raison d'être de cet ensemble. Pour l'instant, il ne s'agit que d'un projet, car il faut évidemment de l'argent pour le soutenir et, pour le moment, le financement n'est pas là. Mais à long terme, NoEMI devrait être un espace où de grands musiciens se réuniraient pour jouer ensemble et transmettre leur plaisir au public, aussi bien ici qu'à l'étranger, un véritable lieu d'échanges de connaissances et d'influences provenant de musiciens complètement libres. C'est une initiative unique qui manque cruellement dans une ville comme Montréal...

**Dans quel état d'esprit souhaiteriez-vous que les gens qui ont envie de vous connaître se présentent à vos spectacles ?**

Évidemment, si on arrive à mon spectacle sans aucune ouverture d'esprit, disons que ça part un peu mal (rires). Mais en même temps, si on annonce aux gens n'importe quoi, si on ne les intéresse pas à partir de quelque chose, nos spectacles ne marcheront pas très fort ! Alors, notre approche est justement de ne pas chercher à appâter le public : on est authentique et on s'amuse bien, mais c'est toujours un tour de force de trouver une façon de faire de la promotion. La dernière fois, on a appelé nos concerts « Soirées happenings ». J'avoue que je ne sais vraiment pas comment m'y prendre avec la publicité et que j'y trouve



peu d'intérêt. Je peux toutefois affirmer que, lorsque le public est là, notre musique est tellement authentique que tout le monde aime ça. Car notre but n'est pas d'en mettre inutilement plein la vue ou de viser des performances hors de l'ordinaire. C'est une soirée de musiciens qui ont du plaisir à jouer ensemble. On invite donc les gens à une expérience momentanée de liberté créatrice. Une soirée sans repères, vers l'inconnu, où le public peut apprécier un groupe de musiciens qui mise sur l'émotion pure et la joie d'être vivant. Dans un monde de *Star Académie*, réussir à prendre notre place est loin d'être évident. Mais on persévère, car on croit que celles et ceux qui viennent nous écouter repartent requinqués, touchés.

**La dimension spirituelle est partie intégrante de votre vie. Comment cela s'est-il imposé ?**

Toute ma démarche n'est que spirituelle. J'en suis arrivé là parce que

j'ai passé au travers de plusieurs moments très éprouvants. Vers la fin de la vingtaine, j'ai fait une overdose de cocaïne. J'avais alors le choix entre vivre et mourir. J'ai choisi la vie. J'ai soudain senti un contact, une espèce de connexion avec la vie qui m'a complètement transformé. Cette dimension spirituelle m'a amené à changer mon alimentation, à modifier mes habitudes de consommation, à voir l'existence autrement. J'ai aussi arrêté de fumer. Si bien que je ne comprends plus le besoin de s'enfermer dans des lieux enfumés. Mes spectacles se déroulent d'ailleurs dans des endroits non-fumeurs et je m'abstiens de jouer dans les bars, les clubs où l'on fume. J'ai passé par des moments de très grande souffrance, mais pour en sortir grandi de cette souffrance, la musique a toujours été là. Transmettre par la musique cette spiritualité qui m'habite, c'est vraiment super... ❧

**Ressources**

- www.francoiscarrier.com
- Intuition*, Disques Lost Chart Records, 1997.
- Compassion*, Naxos Jazz, 2000.
- All'Alba* (avec Uri Caine), Justin Time Records, 2002.
- Travelling Lights* (avec Paul Bley et Gary Peacock), Justin Time Records, 2004.
- Play* (en direct), Chicago 482 Music, 2004.