

**CENTRE DU THÉÂTRE**  
**D'AUJOURD'HUI** DÉDIÉ À LA  
DRAMATURGIE D'ICI

# PAS PERDUS

DOCUMENTAIRES SCÉNIQUES

---

DOSSIER  
DE PRESSE

---

« C'est une trace...  
C'est important, je pense.  
Y en a que ça intéresse pas.  
Mais moi, je laisse des traces. »

## RÉSUMÉ

---

Sur scène, une série de courts portraits. Huit protagonistes choisis pour leur vie singulière et la façon surprenante qu'ils et elles ont de se raconter. Des individus aux parcours très différents (aucun n'est un acteur) entre lesquels se tissent une multitude de liens. Leurs voix, captées sur le vif, magnifiées par un traitement sonore enveloppant et doublées de leur présence sur scène, préservent toute la force et l'authenticité d'une parole spontanée qui ne se rejoue pas.

Avec *Pas perdus | documentaires scéniques*, Anaïs Barbeau-Lavalette et Émile Proulx-Cloutier explorent notre rapport à la mémoire, à la transmission, au langage, à ce que l'on porte en soi et à la place qu'on laisse à la joie. Chaque documentaire scénique dresse le portrait d'une voix humaine dans toute son individualité et nous pousse à repenser le regard que l'on porte sur des individus, des milieux et des histoires.

## QU'EST-CE QU'UN DOCUMENTAIRE SCÉNIQUE?

---

Après *Vrais mondes* et *Pôle Sud*, *Pas perdus* est le troisième spectacle du duo Anaïs Barbeau-Lavalette et Émile Proulx-Cloutier.

À l'origine de cette forme théâtrale, il y a une double question. Comment retrouver l'authenticité du cinéma documentaire sans avoir recours à des interprètes ou sans imposer à des « vraies personnes » des contraintes de mémorisation et d'interprétation? Comment associer l'extraordinaire proximité qu'offre le théâtre à la saisissante spontanéité du cinéma documentaire?

L'idée du duo est alors de privilégier l'immense pouvoir évocateur du son : aller – sans caméra – à la rencontre d'individus qui se racontent avec générosité au micro d'Anaïs Barbeau-Lavalette. Vient ensuite l'étape du montage : de ces heures d'enregistrement, il ne faut garder que quelques moments choisis, cibler des courbes narratives, mettre en lumière certains liens entre les histoires. Enfin, il y a transposition sur scène : créer un contexte scénique et des actions naturelles permettant à ces personnes de venir habiter ce portrait sonore, sans pour autant avoir à jouer. Grâce à l'absence d'intermédiaire, le public est invité au cœur de leur intimité dans le respect de l'histoire de chacun-e, ce qui crée un moment de partage d'une grande intensité.



# ÉQUIPE DE PRODUCTION

---

Une création du Centre du Théâtre  
d'Aujourd'hui en coproduction avec  
Anaïs Barbeau-Lavalette et  
Émile Proulx-Cloutier

Recherche et entrevues  
**Anaïs Barbeau-Lavalette**

Conception narrative et mise en scène  
**Émile Proulx-Cloutier**  
assisté à la mise en scène par  
**Charlotte Ménard**

Sur scène  
**Dominic**  
**Elisabeth**  
**Eva**  
**Jérôme**  
**Quentin**  
**Réal**  
**Sylvain**  
**Yaëlle**  
accompagné-e-s de  
**Anaïs Barbeau-Lavalette**

Scénographie  
**Julie Vallée-Léger**

Éclairages  
**Mathieu Roy**

Musique originale  
**Guido Del Fabbro**

Conception sonore  
**Ilyaa Ghafouri**

Accessoires  
**Dominique Coughlin**

Images et animation 2D  
**Marielle Dalpé**

Intégration vidéo  
**Pierre Laniel**

Sonorisation  
**Andréa Marsolais-Roy**

Assistance à la recherche et à la production du  
contenu audio  
**Laurence Berthou-Hébert**

Prise de son  
**Martyne Morin**  
**Jocelyn Lauzon**  
**Geneviève Thibert**

Montage sonore  
**Mélanie Chicoine**  
**Émile Proulx-Cloutier**  
**Maxime Veilleux**

Régie  
**Charlotte Ménard**

Régie de plateau  
**Anaé Lajoie Racine**

Chargé de projet décor  
**Charles-Antoine Bertrand-Fontaine**

Direction de production  
**Marie-Christine Martel**

Direction technique  
**Simon Cloutier**

Centre du Théâtre d'Aujourd'hui  
Salle Michelle-Rossignol  
8 mars au 2 avril 2022

La création du spectacle *Pas perdus* fait également l'objet d'une série balado de Radio-Canada! Narrée par Anaïs Barbeau-Lavalette, cette série revient sur les rencontres avec les huit protagonistes du spectacle et apporte un éclairage nouveau sur leurs entrevues et leurs histoires. À écouter dès le 21 mars sur la plateforme Radio-Canada OHdio!

## MOT DES CRÉATEURS

---

Sur scène, il y a des gens. Aucun n'est un acteur. Simplement des gens, habitant leur propre vie, accomplissant des gestes familiers, entourés d'objets qui leur appartiennent. Des hauts parleurs jaillit leur propre voix : une entrevue préenregistrée préservant la beauté fragile et spontanée de la première fois où ces mots furent dits. Ils viennent des quatre coins du Québec, ont des parcours et des bagages fort différents et portent tous leur lot de drames et d'émerveillements.

Bienvenue dans ce que nous avons appelé le « documentaire scénique » : du cinéma pour l'oreille, de l'art vivant pour l'œil et un riche terrain d'impressions nouvelles pour la tête et le cœur.

Ce dispositif découle évidemment de notre passion pour le cinéma documentaire traditionnel, dont la force singulière vient grandement des humains fascinants qu'il donne à voir. Même si ces gens à l'écran ne jouent pas, ils prennent l'ampleur de véritables personnages, s'offrant dans une authenticité quasi impossible à reproduire. Du désir de transposer ce phénomène sur scène sont nées deux créations au cours des dernières années. Tout d'abord, *Vrais Mondes : documentaires scéniques* (Cinquième Salle, 2014) présentant une suite de portraits d'humains hors norme, puis *Pôle Sud : documentaires scéniques* (Espace Libre 2016, 2017, 2018) qui mettait en lumière une poignée de citoyens de l'éclectique quartier montréalais Centre-Sud.

Avec *Pas Perdus | documentaires scéniques*, nous laisserons cette fois au public le plaisir de découvrir, au fil du spectacle, ce qui unit nos personnages.

La « salle des pas perdus » est le nom traditionnellement donné à ce grand hall d'édifice où les solitudes s'entrecroisent dans l'attente d'un départ, d'une décision, d'une sentence. Au carrefour des destinées, cet entrelacement de petits documentaires vivants interrogera notre rapport intime et collectif à la mémoire, au langage, au deuil. Qu'avons-nous perdu en chemin? Qu'avons-nous pu sauver? Quelle route prendre à partir d'ici?

Le documentaire scénique demeure un art du portrait. Que souligner? Que laisser dans l'ombre? Où trouver le fragile équilibre entre l'intrusion et la pudeur?

Par la lumière et la scénographie, le travail de mise en scène consiste à créer un contexte scénique pour envelopper et soutenir ces gens venus faire sur scène ce qu'ils ont toujours fait dans leur vie. La bande sonore, véritable locomotive du spectacle, donne à découvrir des histoires troublantes et fascinantes, tout en rappelant le vaste spectre de beauté des voix humaines, la douce puissance d'une parole livrée « hors performance » et la poésie involontaire des mots choisis quand vient le temps de se raconter soi-même.

Cette troisième création nous permet d'approfondir les possibilités formelles et dramaturgiques de ce dispositif encore naissant. Elle nous confronte aussi à des questions collectives fondamentales et, comme pour tout documentaire digne de ce nom, elle invite le public à regarder autrement ce qu'il croyait pourtant connaître.

Anaïs Barbeau-Lavalette  
Émile Proulx-Cloutier

# MAGAZINE 3900 : 6 QUESTIONS À ANAÏS BARBEAU-LAVALETTE ET ÉMILE PROULX-CLOUTIER

---

Anaïs Barbeau-Lavalette et Émile Proulx-Cloutier présentent *Pas perdus / documentaires scéniques*, leur troisième spectacle issu d'un dispositif qui cherche à transposer sur scène la charge humaine du cinéma documentaire, sans passer par l'entremise d'interprètes professionnels. Pour ce faire, plusieurs heures d'entrevues audio sont captées pour constituer une trame narrative, magnifiée par un traitement sonore préservant toute la force et l'authenticité d'une parole spontanée qui ne se rejoue pas. Notre directeur artistique Sylvain Bélanger a posé six questions aux deux créateurs qui y répondent d'une seule voix.

**1 — Pouvez-vous décrire votre démarche se rapportant à vos documentaires scéniques? Et en quoi *Pas perdus* se distingue de vos premiers spectacles?**

À la base, ce dispositif est un art du portrait. Sur scène, aucun acteur. Seulement de « vraies personnes ». Des citoyens choisis pour leur vie fascinante, ou encore pour la façon surprenante qu'ils ont de se raconter. Des mois avant le spectacle, avec chacun d'eux, on aura capté plusieurs heures d'entrevues, uniquement sonores. Nous en préservons l'essentiel — narratif et poétique — par un travail de montage soigné et ficelé. Cette bande-son constitue la locomotive du spectacle : leur propre voix, magnifiée par un traitement sonore étoffé, voire cinématographique. Sur scène, ils accomplissent des actions familières, entourés d'objets qui leur appartiennent, créant un contrepoint entre voix hors champ et actions scéniques.

Nos expériences précédentes nous ont montré l'impact puissant que peut avoir sur le public la juxtaposition de la voix humaine magnifiée dans les haut-parleurs à la présence en scène de l'être qui porte cette histoire : silence détendu, beauté du geste simple, présence puissante d'un corps dépouillé du réflexe de performance. Ce dispositif autorise le regard du spectateur à se poser longuement sur quelqu'un tout en respirant le même air que lui. Le spectateur ici n'est pas voyeur, il est un invité privilégié. Notre regard s'est déshabitué à contempler l'immensité et le mystère qui émanent de l'inconnu croisé sur la rue. C'est là une des ambitions centrales du documentaire scénique : retrouver la grandeur de l'autre. L'éclairage ajoute à l'envoutement afin de décoller de la réalité brute et de laisser voguer l'imagination des spectateurs tout en restant captif de la parole et du récit.

Dans notre titre, le mot « documentaires » se trouve au pluriel, car il s'agit vraiment d'une série de courts portraits distincts, presque autoportants. Dans nos premiers spectacles, les personnages se succédaient sur scène les uns après les autres. Cette fois, nous tisserons des liens entre eux, nous ferons des allers-retours entre les récits. Peu à peu, des échos et des effets miroir jailliront et ces histoires finiront par s'enchevêtrer et offrir un portrait collectif plus vaste. Mais cela reste tout de même plusieurs petits documentaires.

Bien que le lien qui unit toutes ces histoires ne soit pas en soi un punch, nous pensons que le plaisir du spectateur sera plus grand s'il le découvre au courant de la représentation.

**2 — Les récits de *Pas perdus* sont principalement audio, soutenus par les actions des personnes sur scène. Qu'y perdrait-on, d'après vous, s'ils nous parlaient directement?**

On y perdrait l'essentiel : soit l'étonnante vérité de la première fois où les mots émergent. Cette spontanéité-là ne se rejoue pas. Le contexte des entrevues crée une détente. Ça a une influence sur le ton du récit, la profondeur des confidences, le choix des mots, l'humour, et même la résonance de la voix. Quand

la confiance s'installe, c'est fou comme la voix devient texturée, musicale. Puiser dans un échange intime une matière qui pourra être magnifiée dans l'espace scénique, cela provoque une écoute différente, un regard différent, donc au-delà de la forme, cela porte une charge et une signification différente.

D'autre part, pour que la proposition tienne, nous visons à créer un contexte scénique où les participants seront à l'aise et heureux. La bande-son les libère de la pression de mémoriser, projeter, réussir. Ils habitent leur propre histoire et peuvent alors se concentrer entièrement sur quelques actions simples à exécuter sur scène.

En plus de la rencontre humaine et du regard sur la société, il y a dans cette démarche une quête de leçons de jeu et d'écriture. Dans l'histoire de l'art, la paroi entre l'œuvre et le réel a toujours été poreuse. Plusieurs vers de chansons et amorces d'histoires romanesques ont été « dérobés » au réel : un bout de conversation capté par hasard, un fait divers, le récit d'un ami... De la même façon, les acteurs s'inspirent souvent du physique d'un passant ou de sa manière de parler. Dans notre dispositif, le réel comme « matière source » est préservé, même s'il est transplanté dans le lieu fictif par excellence : la boîte noire d'une scène.

### 3 — Quel est le plus grand défi que vous rencontrez à travailler avec des non-acteurs?

Nous ne les abordons pas comme des « non-acteurs ». Nous ne leur demandons jamais de jouer, de faire « comme s'ils ressentait quelque chose ». Les directions consistent en une série d'actions, exécutées avec un certain rythme, afin d'assurer un arrimage avec la bande-son et l'éclairage. On retourne peut-être au sens premier du mot « acteur » : ils posent des actions, ils agissent. Et comme ce sont des gestes qui s'accordent à leur vie, le processus de répétitions s'est amorcé non pas il y a deux mois, mais il y a plusieurs décennies. Et ça paraît dans leurs mains. Pour un metteur en scène, cette aisance est un cadeau. Il faut simplement inventer un espace où chacun

pourra s'ancrer le plus naturellement possible.

Jusqu'à maintenant, personne ne nous a demandé de jouer dans le montage de son histoire, de couper quelque chose. L'approche respectueuse et d'égal-à-égal permet d'aller vraiment plus loin dans un récit intime. Et la mise en scène les protège, d'une certaine façon.

Le véritable défi se trouve dans la salle. Au début, ce type de dispositif déstabilise certains spectateurs. Suis-je voyeur? Est-ce que cette intimité est pleinement consentie? Est-ce que la personne sur scène se sent bien? Il est normal que ces questions surviennent... mais il est étonnant de constater à quel point on ne se les pose plus dès qu'il y a un écran alors que l'on fait face au même dilemme éthique. Notre époque nous gave de vidéos maison et de télérealités où les sujets filmés sont souvent bien inconscients du sens généré par le cadre et le montage. L'écran ne protège pas le sujet filmé, il protège le spectateur en lui épargnant des questions fondamentales sur sa relation avec le sujet et sur son rôle dans cette expérience devenue banale. Dans une salle de théâtre, cette barrière protectrice tombe, l'écran est crevé, les questions ressurgissent. Mais cette fois, le sujet/personnage est en pleine connaissance du montage, des intentions, du sens global. Il a répété. Il connaît la suite. Il se rend même au théâtre tous les soirs pour revivre le voyage.

Étrangement, une partie du travail de mise en scène consiste à rassurer le spectateur. À l'inverse du cirque, il faut rendre le filet le plus apparent possible; le sentiment de sécurité facilite l'écoute et autorise l'émotion.

### 4 — Qu'en retirez-vous sur le plan humain?

Cette démarche nous oblige à sortir de notre chambre à écho. Ça renverse les a priori, les clichés, les certitudes sur le monde et les gens. Que l'on fasse un documentaire filmé ou un documentaire scénique, un paradoxe nous frappe chaque fois : entamer une conversation avec un outil d'enregistrement est un geste somme toute bizarre, mais cela agit comme

une clé, un « accélérateur de rencontre ». Sans cet outil, cette conversation avec un pur étranger ne serait peut-être jamais allée aussi loin d'un seul coup. Elle n'aurait même sans doute jamais eu lieu.

En cinéma documentaire, une fois que la matière est captée, le cinéaste en fait pas mal ce qu'il veut, selon son éthique artistique personnelle. Dans le cas du documentaire scénique, il y a une seconde rencontre : celle entre la personne et le montage tiré de sa parole. Jusqu'à maintenant, cela s'est toujours bien passé. Et à l'étape de la mise en scène, tout ce qui représente un défi pour tout acteur de métier — comprendre le personnage, plonger en lui — s'avère soudain parfaitement simple. Par contre, certaines conventions théâtrales de base qui paraissent évidentes nécessitent certaines explications. On doit alors choisir des mots clairs et vrais. Disons que c'est rafraichissant!

De plus, ce travail est fort inspirant autant sur le plan du jeu que celui de l'écriture, car il nous rappelle à quel point la vie est originale, décalée et, bien souvent, pas « naturaliste » du tout. Intérieurement, ça défriche de nouveaux espaces. Des gens te racontent des tragédies puis éclatent de rire : comme acteur, on oublie que cela est possible... et puissant.

### 5 — Sans trop en dire sur le lien qui rassemble les personnes présentées dans le spectacle, on peut dire que vous vous intéressez à la mémoire, au langage et à la transmission. Y a-t-il un aspect de notre culture dont la disparition vous préoccupe?

Ce qui nous attriste, c'est l'expression d'un mépris décomplexé à la seule évocation de ce qui est ancien : les récits, les œuvres, les gestes, les gens. Dans certains milieux, tout cela semble synonyme de poussière encombrante et se heurte à une sorte d'indifférence cool, ou encore à une suspicion amusée : l'intérêt pour les fondements de la culture d'ici serait un symptôme de fermeture. Fermeture à la modernité, à la création, à la culture de l'autre. Cette opposition est commode pour des débats de surface et des effets de toge, mais

s'avère au final bien infertile. Quand un Haïtien ou un Polonais me parle des fondements de sa culture, j'ai le goût de pleurer de joie. Je voudrais que l'on puisse tous raconter le Québec avec autant de verve. Mais je doute de notre capacité à le faire.

### 6 — Que souhaitez-vous pour le Québec?

**Émile :** Je souhaite qu'on prenne soin du Québec comme d'une maison. Une maison aux fenêtres immenses, certes, mais aux fondations solides. Quand je dis fondations, je pense à la langue, à la mémoire, à la connaissance du territoire, des récits, des œuvres fondatrices — écrites, filmées, bâties. D'une part, négliger et méconnaître ses fondations n'est pas du tout une preuve d'affranchissement et d'ouverture. Et d'autre part : exprimer le désir de prendre soin de ses fondations ne veut pas dire vouloir à tout prix habiter dans la cave. Quittons cette rhétorique morose; la maison n'en sera que plus accueillante.

**Anaïs :** Moins de bruit. Plus de courage.



# ANAÏS BARBEAU-LAVALETTE

---



photo : Éva-Maude TC

Nommée Artiste pour la Paix en 2012, Anaïs Barbeau-Lavalette a réalisé plusieurs longs-métrages documentaires, maintes fois primés, dont *Les petits princes des bidonvilles* (2000), *Si j'avais un chapeau* (2006), *Les petits géants* (2010, récipiendaire d'un Géméaux) et *Se souvenir des cendres* (2010), qui suivait l'aventure du film *Incendies* de Denis Villeneuve et remportait le Géméaux du Meilleur documentaire, ainsi que *Le plancher des vaches* (2014). Elle réalise trois films de fiction *Le ring* (2008, sélectionné à Toronto et à Berlin), *Inch'allah* (2012, sélectionné à Toronto, à Berlin - prix Fipresci de la critique internationale, prix du jury oecuménique à Berlin) et *La déesse des mouches à feu* (sélectionné à Berlin). Elle a tourné au printemps 2021 le long-métrage *Chien blanc*, adaptation du roman éponyme de Romain Gary. Au printemps 2016, elle présentait avec Émile Proulx-Cloutier le documentaire scénique *Pôle Sud* au Théâtre Espace libre. Leur nouvelle création *Pas perdus / documentaires scéniques*, sera présentée au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui au printemps 2022. Elle est cofondatrice du Mouvement environnemental Les Mères au Front. Elle est l'autrice des chroniques de voyage *Embrasser Yasser Arafat* (2011), du livre pour enfants *Nos héroïnes* (2018) et des romans *Je voudrais qu'on m'efface* (2010) et *La femme qui fuit* (Prix des libraires du Québec, Grand Prix de la ville de Montréal, Prix France-Québec, élu *bestseller* de la décennie 2010-2020) un grand succès critique et populaire.

# ÉMILE PROULX- CLOUTIER



photo : Julie Artacho

Finissant du Conservatoire d'art dramatique de Montréal en 2006, Émile Proulx-Cloutier a déjà plusieurs années d'expérience dans le milieu artistique. Très jeune, il a été remarqué dans les films *Mathusalem* ainsi que dans les séries télé *Deux frères* et *Mon meilleur ennemi*. À peine sorti du Conservatoire en 2006, on lui offre le rôle de Damien Paquin dans la populaire série *Les hauts et les bas de Sophie Paquin*. Nous avons aussi pu le voir dans *Toute la vérité*, *30 vies*, *Blue Moon*, *Boomerang*, *Plan B*, *Faits divers*, *FLQ : la*

*traque*, *Sortez-moi de moi* et *Demain des hommes* (réalisé par Yves-Christian Fournier). En 2021, il participe à la série *Les moments parfaits* en interprétant le personnage de Louis. En 2008, Simon Lavoie lui confie le rôle titre du film *Le déserteur*. Il a aussi tourné en Suisse dans le film *Opération Casablanca* réalisé par Laurent Nègre. Par la suite, il a été de *L'autre maison*, *Mémorable moi*, *Un printemps d'ailleurs*, *Nous sommes les autres* et *La Bolduc*. En 2018, il fait partie de *Mont Foster*, une réalisation de Louis Godbout. Plus récemment, il a tourné dans le film *L'arracheuse de temps*. En 2014, il participe à la websérie *Agent secret* réalisée par Julien Hurteau. Au théâtre, il a joué dans *Ubu roi* au Théâtre du Nouveau Monde ainsi que dans la pièce *Marie Stuart* au Théâtre du Rideau Vert. À l'automne 2009, il était de la pièce *Tout est encore possible* et en 2010-2011, dans *Musique inquiétante* (pièce qu'il a également jouée en anglais). Il a aussi fait partie de la pièce *Frères* de Francesco Silvestri au Théâtre de l'Opsis et plus récemment, de la pièce *La bonne âme du Se-Tchouan* mise en scène par Lorraine Pinal. En 2022, il signe la mise en scène de *Pas perdus / documentaires scéniques* au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui. Émile se retrouve derrière la caméra et réalise des courts-métrages dont *Papa* (qui lui permet de gagner un Prix Jutra en 2005), *Les réfugiés* et *La vie commence!* Il est aussi coréalisateur du documentaire *Les petits géants* pour lequel il remporte le Prix Géméaux du meilleur documentaire en 2010. En 2015, Émile coréalise *Le plancher des vaches (Choisir la terre)* avec Anaïs Barbeau-Lavalette puis, en mai 2016, ils signent ensemble la mise en scène de *Pôle Sud, documentaires scéniques*. En 2016, Émile et Anaïs reçoivent tous les deux la Médaille de l'Assemblée nationale remise par Françoise David pour leur engagement social et leur contribution à la culture québécoise. Émile est aussi auteur-compositeur-interprète. Il a fait la tournée de son album *Aimer les monstres* de 2013 à 2016. En 2017, il a lancé son deuxième album *Marée haute*.



**CENTRE DU THÉÂTRE**  
**D'AUJOURD'HUI** DÉDIÉ À LA  
DRAMATURGIE D'ICI

# PAS PERDUS

DOCUMENTAIRES SCÉNIQUES

ANAÏS BARBEAU-LAVALETTE ET  
ÉMILE PROULX-CLOUTIER

# LE CENTRE DU THÉÂTRE D'AUJOURD'HUI

---

Le Centre du Théâtre d'Aujourd'hui est entièrement dédié à la dramaturgie d'ici. Il supporte la création, la production et la diffusion d'œuvres québécoises et canadiennes d'expression française. Il défend un théâtre d'auteur ainsi qu'une réflexion moderne et sans compromis sur les enjeux contemporains.

Depuis 1968, ce sont près de 400 productions qui y ont vu le jour et plus de 3 000 artistes qui y ont œuvré. De ses débuts dans le petit théâtre de la rue Papineau à son installation sur la rue Saint-Denis, sans oublier les tournées au Québec, au Canada et à l'international, le CTD'A a attiré plus d'un million de spectateurs. Adhérer au CTD'A, c'est laisser sa trace dans l'histoire ; la nôtre, celle qui s'écrit au présent.

3900 rue Saint-Denis  
Montréal QC H2W 2M2  
Téléphone 514 282-3900

[theatredaujourd'hui.qc.ca](http://theatredaujourd'hui.qc.ca)  
[facebook.com/ctdaujourd'hui](https://facebook.com/ctdaujourd'hui)  
[youtube.com/theatredaujourd'hui](https://youtube.com/theatredaujourd'hui)  
[twitter.com/ctdaujourd'hui](https://twitter.com/ctdaujourd'hui)  
[instagram.com/ctdaujourd'hui](https://instagram.com/ctdaujourd'hui)  
[3900.ca](http://3900.ca)