

1950

**LA PRÉSIDENTE:**

C'est bon. Alors, merci beaucoup d'être venue discuter avec nous.

1955

**Mme JAX JACOBSEN:**

Merci.

1960

**LA PRÉSIDENTE:**

Et de partager vos réflexions. Alors, bonne fin d'après-midi. Au revoir.

1965

**Mme JAX JACOBSEN:**

Et toi, merci.

1970

**LA PRÉSIDENTE:**

Et nous reviendrons dans quelques instants.

1975

---

**Mme YASMINE KSIBI**  
**FONDATION CERCLE DE LUMIÈRE**

---

*///*

**LA PRÉSIDENTE:**

1980

Bonjour et bienvenue. Je vous demanderai tout à l'heure de vous identifier et de préciser l'organisation que vous représentez. Je vous confirmerai également que nous avons lu le document que vous avez soumis à la consultation, que vous disposez de 10 minutes pour votre présentation.

1985

Est-ce que vous avez besoin que je vous fasse un petit signe lorsqu'il reste deux minutes?

**Mme YASMINE KSIBI:**

1990

Ça se peut que je n'aurai pas besoin de 10 minutes au total.

**LA PRÉSIDENTE:**

1995

OK, OK.

**Mme YASMINE KSIBI:**

2000

Oui.

**LA PRÉSIDENTE:**

2005

D'accord. Et après quoi, après votre présentation, nous disposerons de quelques minutes pour vous poser quelques questions. C'est bon?

///

**Mme YASMINE KSIBI:**

2010

Parfait, parfait.

**LA PRÉSIDENTE:**

2015

Alors, voilà. Nous vous écoutons.

**Mme YASMINE KSIBI:**

2020

Très bien. D'abord, merci beaucoup pour votre écoute, pour le travail que vous faites. Je vais me présenter, je suis Yasmine Ksibi, je préside le comité de la fondation Cercle de Lumière, qui est une organisation à but non lucratif.

2025

Notre mission est de promouvoir le bien-être global dans toutes ses dimensions, physique, mentale, et sociale pour tous les citoyens, et surtout en première place pour les jeunes.

En grande partie, on se concentre sur les jeunes, à cause que les jeunes sont la relève de demain. C'est eux qui vont prendre la relève.

2030

Notre vision pour Montréal 2050, c'est une ville où le bien-être, la santé et le bien-être sont au cœur des priorités urbaines, en prenant considération les aspirations des jeunes, des communautés, et faire de Montréal un modèle mondial de ville centrée sur le bien-être.

2035

On sait que tout commence par le bien-être. Si on n'est pas bien en tant que personne, on ne peut pas avancer. Donc, ça commence par là. Et c'est ce qui nous concerne aujourd'hui.

Les défis qui nous concernent dans l'urbanisme moderne — et là, je fais référence à l'extrait du PUM, plan d'urbanisme et de mobilité. À droite, c'est :

2040           « On remarque que l'urbanisation étant orientée vers l'efficacité structurelle, où les réponses rapides à des problèmes urgents prennent souvent le pas sur le bien-être des citoyens, surtout des jeunes. »

2045           Il existe également une absence de prévention. On pense qu'il est crucial de repenser les espaces urbains avec une stratégie préventive pour améliorer le bien-être des citoyens, notamment des jeunes. Je fais toujours référence aux jeunes ici.

2050           Donc, les problématiques qui nous concernent également, c'est sûr qu'il y en a plein, mais les problématiques qui nous concernent, nous, c'est le stress.

2055           En 2023, il y a un sondage qui a été fait qui a révélé 53 % de la population montréalaise 18 ans et plus, je dis, qui est très ou plutôt stressée, souvent du mode de vie urbain.

2060           On sait que le rythme de vie accéléré, souvent dans les milieux urbains, est une grande source de stress et d'épuisement mental.

2065           Il y a aussi l'impact de la digitalisation. On sait qu'il y a 59 % des jeunes qui souffrent de problèmes de santé mentale, de dépression, d'anxiété, de solitude, et d'isolement à cause de l'utilisation excessive du digital.

2070           Il y a l'addiction des réseaux sociaux, des téléphones portables, qui nuit beaucoup à la créativité et à l'innovation. Et on trouve que c'est un sujet vraiment important d'aborder, et de trouver des mesures qui, vraiment, répondent à cette problématique.

2075

Il y a un problème de sédentarité croissante à cause d'un manque d'infrastructures accessibles dans toutes les saisons, et surtout en hiver où la sédentarité est plus croissante.

2070 Il y a également un manque d'espaces verts dans toutes les saisons qui sont accessibles, surtout dans les saisons hivernales.

Il y a aussi un manque d'activités et de loisirs abordables qui favorisent le développement personnel des jeunes et des citoyens en général.

2075 Donc, je passe à... Les solutions qu'on propose. Et nous, dans le fond, on n'est pas là pour juste énumérer des problèmes, mais on est là pour proposer des pistes d'actions. Parce que c'est beau parler, mais il faut aussi proposer un plan d'action.

2080 Donc, c'est de créer les programmes qui vont être dédiés aussi au bien-être des jeunes et des citoyens en général; créer des espaces verts intérieurs et extérieurs, que ce soient des espaces existants ou créer des popups dans des lieux partout à travers la ville; lancer des programmes de bien-être aussi, que ce soit dans les centres communautaires, les écoles, et les universités pour la communauté; et cocréer aussi. C'est important d'impliquer les citoyens dans ce processus pour l'efficacité et la réussite du programme.

2085  
2090 Donc, la deuxième phase, c'est aussi le développement d'espaces de bien-être permanents dans la ville. Il existe plusieurs bâtiments qui sont abandonnés autour de la ville. On reconnaît des casernes de pompiers, il y a des églises qui sont abandonnées, des écoles qui sont abandonnées partout à travers la ville à cause souvent de manque de financement.

Donc, c'est important d'essayer au moins de rendre utile ces lieux historiques ou ces bâtiments abandonnés pour faire quelque chose qui sera utile pour la communauté et pour le bien-être des jeunes et de la communauté.

2095 Le plan d'action, c'est de réaliser d'abord une étude de faisabilité pour l'écoconception et la durabilité, avec un impact environnemental minimal. Parce qu'on ne peut pas créer de pollution, on veut au contraire réduire aussi le taux de pollution en réutilisant aussi des bâtiments abandonnés.

2100 C'est sûr qu'il est nécessaire et crucial d'organiser un plan de collecte de fonds et de sponsoring, car c'est un projet à long terme. Et on pense que tous les acteurs clés doivent se collaborer main dans la main pour sponsoriser des initiatives pareilles.

2105 Exécuter un ou plusieurs projets pilotes à travers la communauté, les écoles, les universités, etc.

2110 Donc, j'appelle ici à l'action pour la ville aussi d'investir, de reconnaître le besoin du bien-être des jeunes, qui sont la relève de demain. Parce que c'est une stratégie clé pour une ville plus résiliente, plus inclusive, et épanouissante, surtout pour le plan pour 2050; et également collaborer avec des organismes communautaires, avec la ville, avec même des entreprises privées pour vraiment faire appel à ce besoin.

2115 Donc, moi, j'aimerais rajouter aussi autre chose qui n'est pas nécessairement dans la présentation enfin. Pourquoi?

Parce que je suis ici aujourd'hui parce que je me bats pour une cause qui est essentielle pour moi, et au nom de tous les citoyens et les jeunes, car j'ai laissé mon pays il y a quelques années pour une meilleure qualité de vie.

2120 Et il y a tant de sujets essentiels et qui méritent l'attention, et un plan d'action à long terme.

Je ne peux pas réussir toute seule, c'est sûr. Et c'est pourquoi je suis là aujourd'hui pour parler haut et fort, et demander le support et l'écoute de la ville.

2125

C'est sûr que je me verrai contrainte de — je ne veux pas aller à une autre ville et proposer mon plan, mais j'aimerais : mon objectif, c'est de faire de Montréal une ville et un exemple, un modèle de bien-être qui considère le bien-être des jeunes une priorité.

2130

Donc, merci beaucoup pour la parole. Et je vous laisse.

**LA PRÉSIDENTE:**

2135

Alors, merci beaucoup d'avoir partagé vos réflexions avec nous. Quelques petites questions en vrac, et mes collègues en auront sûrement aussi.

Dites-moi à quoi on voit qu'une ville met au cœur le bien-être de ses citoyens?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2140

À quoi?

**LA PRÉSIDENTE:**

2145

Comment on fait pour se rendre compte, pour s'apercevoir qu'une ville met en sa comme priorité le bien-être de ses citoyens?

2150

///

**Mme YASMINE KSIBI:**

2155 D'abord, il faut faire des études pour voir c'est quoi les sources, ce qui concerne l'état  
mental, la santé mentale, la santé physique des citoyens, qu'est-ce qui favorise le bien-être, et  
trouver un plan d'action pour.

2160 Nous, on propose un plan d'action qui a été une réussite pour nous, par exemple. Et  
c'est sûr qu'il y a plusieurs initiatives. Il n'y en a pas un seul, il y en a plusieurs pour faire du  
bien-être une priorité.

**LA PRÉSIDENTE:**

2165 OK. Et quels sont les facteurs les plus importants?

**Mme YASMINE KSIBI:**

Les plus importants pour?

2170 **LA PRÉSIDENTE:**

Qu'est-ce qui compose le bien-être? Si on avait un plan ou si on avait des priorités,  
qu'est-ce qu'on placerait en premier?

2175 **Mme YASMINE KSIBI:**

La santé mentale.

2180 *///*

**LA PRÉSIDENTE:**

La santé mentale.

2185

**Mme YASMINE KSIBI:**

Oui. Effectivement, oui.

2190

**LA PRÉSIDENTE:**

OK, et... oui.

**Mme YASMINE KSIBI:**

2195

Si on n'est pas bien sur le plan mental, c'est sûr que ça commence par là d'abord, la santé mentale, ce qui est un sujet très crucial.

2200

Et ce n'est pas tout le monde qui a nécessairement le budget d'aller voir un psychologue, d'aller voir un psychothérapeute, etc., pour aller avoir de l'aide.

Et souvent, il y a des organismes qui offrent de l'aide, mais ce n'est pas assez. On doit faire des initiatives qui permettent aux jeunes d'avoir des outils, d'avoir du support et de l'assistance de la ville pour se sentir mieux sur le plan mental.

2205

**LA PRÉSIDENTE:**

Et dites-moi, qu'est-ce que c'est qu'un programme de bien-être? Parce que vous avez parlé de programme de bien-être tout à l'heure.

2210 **Mme YASMINE KSIBI:**

Oui, un programme qui favorise le développement personnel, le développement humain qui donne des outils aux gens.

2215 Nous, on a été inspirés par une initiative, une expérience qui a été faite en Amsterdam, où ils ont pris une église, où ils ont fait une initiative sans intervention digitale.

Parce qu'on sait ce que le digital, il fait. Ça aussi crée des problèmes sur le plan mental. Et c'est ce que les jeunes, ils subissent actuellement.

2220

Donc, ils ont fait cette expérience-là à Amsterdam, où ils ont mis les téléphones de côté pour interagir tous ensemble autour des activités, de la poésie, de l'art, la peinture, l'écriture, le journaling, etc.

2225 Il y a plein d'initiatives qui pourront être faites qui vont aller développer la créativité des jeunes, et vraiment stimuler leur pensée créative.

**LA PRÉSIDENTE:**

2230 OK. Et les espaces de bien-être, c'est ma dernière question, les espaces de bien-être, en fait, ce sont des lieux, un peu des tiers lieux, vous avez donné des exemples où on pourrait développer des programmes de bien-être, c'est ça?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2235

Oui, oui, oui.

///

**LA PRÉSIDENTE:**

2240

OK.

**Mme YASMINE KSIBI:**

2245

Exactement. Bien, justement, les espaces de bien-être, ils sont faits pour ça, pour accueillir, rassembler les jeunes, et mettre en place des initiatives qui leur permettent de se sentir connectés et d'exprimer leur pensée créative.

**LA PRÉSIDENTE:**

2250

Et les jeunes, ils ont entre quel âge et quel âge?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2255

Peu importe. Ça, c'est vraiment ouvert à tout le monde. Moi, je suis concentrée sur les jeunes, à cause que les jeunes sont la relève de demain, mais c'est accessible à tout le monde.

**LA PRÉSIDENTE:**

2260

D'accord, merci. Marie-Claude.

**LA COMMISSAIRE:**

2265

Oui. Vous avez mentionné la nécessité de repenser des espaces urbains, j'entendais les espaces extérieurs. Est-ce que vous pouvez nous donner des exemples, qu'est-ce que vous proposez?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2270 Oui. Oui, les deux. Donc, les espaces urbains, ça peut être extérieur comme intérieur, extérieur comme les parcs. Il y a des parcs tout autour, mais souvent tu vois les personnes sont sur leur téléphone à cause il n'y a pas d'initiative, il n'y a pas d'activité.

2275 Ça fait qu'il faut repenser une stratégie pour rendre ces parcs au moins un lieu d'interactions, un lieu où les gens peuvent aller et participer à des activités, et socialiser ensemble.

Donc, on veut vraiment aussi réduire l'utilisation digitale à cause de ça.

2280 Les espaces intérieurs, on a pensé réutiliser des commerces qui sont vides actuellement. Il y a tellement d'entreprises qui ont quitté leur lieu, mis leur lieu de côté juste après la pandémie, et là, ils font du télétravail. Leurs bureaux, ils sont fermés. C'est tous des espaces abandonnés, inutilisés qu'il faut repenser, au moins d'utiliser d'une manière utile, les rendre utiles.

2285

**LA COMMISSAIRE:**

Donc, j'entends comme de l'animation, de l'éducation dans ces espaces-là?

2290 **Mme YASMINE KSIBI:**

Oui.

2295

///

**LA COMMISSAIRE:**

2300           Moi, j'ai envie de vous entendre sur la sédentarité, surtout en hiver. Qu'est-ce qui entraîne cette sédentarité-là en hiver?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2305           Bien, juste avant, parce que les gens, en hiver, ils préfèrent le chaud, ils préfèrent rester chez eux, regarder la télé, faire tout ce qui leur apporte ce confort-là. Parce qu'à l'extérieur, ça prend du courage d'aller faire face à l'extrémité du froid, et tout ça.

2310           Donc, moi, personnellement, j'ai vécu ça. Je viens de la Méditerranée, qui est un pays chaud, la Tunisie, et justement, je n'étais pas habituée à l'hiver extrême.

2315           Donc, il y a tellement de gens qui subissent la sédentarité, surtout en hiver, à cause qu'ils veulent rester dans leur confort.

2320           Donc, c'est pour ça, il faut trouver une solution pour ça, pour encourager la vie sociale et active, même durant l'hiver, en créant des espaces intérieurs, en incluant aussi la verdure.

2325           Parce qu'il y avait des études qui ont été faites à Harvard, où le design biophilique, c'est la verdure qui rend cet aspect bien-être mental, qui est important d'intégrer. Et ça, ça manque tellement.

2330           Je suis allée à une fondation à New York la semaine passée, et ils ont intégré, il y en a beaucoup d'espaces avec ce design biophilique là, beaucoup d'entreprises. Ils se dirigent vers cet aspect nature qui est important et essentiel, surtout dans les saisons extrêmes.

2335           ///

**LA COMMISSAIRE:**

Merci.

2330

**LE COMMISSAIRE:**

Bien, je serais tenté de poursuivre dans la même direction. Vous nous citez des exemples de l'extérieur. Est-ce que dans les constats que vous faites, vous parlez beaucoup de sédentarisation croissante, le manque d'espaces verts, extérieurs et intérieurs.

2335

Si vous aviez un secteur de la ville à prioriser pour créer ces espaces de bien-être de vie intérieurs et extérieurs, auriez-vous des exemples?

**Mme YASMINE KSIBI:**

2340

Oui. Ces espaces pourraient se créer, surtout dans le milieu urbain où le rythme de vie est le plus accéléré, où les personnes ont besoin de se déconnecter du travail des fois, et se déconnecter des réseaux sociaux, du digital.

2345

Donc, ça peut se faire à travers la ville, des popups. Des fois, ça ne prend pas grand-chose, comme des espaces intimes pour amener le monde ensemble.

Donc, ces espaces peuvent se faire à travers la ville. Il n'y a pas d'obstacle par rapport à ça.

2350

**LE COMMISSAIRE:**

Et si on avait à commencer par un secteur en particulier sur l'ensemble des arrondissements, auriez-vous une idée? Avez-vous réfléchi un peu?

2355

**Mme YASMINE KSIBI:**

Oui, oui. Je dirais aux alentours du centre-ville de Montréal, où le stress est plus croissant. Parce qu'on a fait une étude où le stress, il a été plus croissant durant ces alentours de la ville. Donc, il y en a des parcs autour, Parc Lafontaine, etc. Donc, oui.

2360

**LA PRÉSIDENTE:**

Alors, merci beaucoup d'avoir pris la peine de venir discuter avec nous et de nous présenter votre projet. Alors, bonne fin de journée. Au revoir.

2365

**Mme YASMINE KSIBI:**

Merci à vous pour votre écoute.

2370

**LA PRÉSIDENTE:**

Et nous revenons dans une quinzaine de minutes. À tout à l'heure.

2375

---

**Mme ISABELLE MELANÇON & M. DANIEL THIBAULT**  
**INSTITUT DE DÉVELOPPEMENT URBAIN**

---

2380

**LA PRÉSIDENTE:**

Alors, bienvenue. Je vous demanderai, tout à l'heure, au moment où je vous donnerai la parole, de vous présenter et de préciser l'organisation que vous représentez. Je vous