

L'annonceur

Nous vous plaçons au cœur de l'événement

Volume 19 n° 6

Édition du 16 août 2021

18 000 exemplaires

QUE FAIRE SI UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE A UN COUP DE CHALEUR :

1. Composez le 911
2. Amenez le membre de votre famille dans un endroit frais
3. Versez de l'eau froide sur la peau ou ses vêtements
4. Éventez-le constamment et attendez l'arrivée des secours

CANADA.CA/SANTE

Canada

POLITIQUE

André Descôteaux
candidat à la
mairie de
Pierreville

P. 4



STYLE DE VIE

Adopter un
discours
positif
intérieur

P. 6



POLITIQUE

St-François-du-Lac :
Pascal Théroux
sollicite un
second
mandat

P. 17



Au tour du
Dr Patrick Derilus
de faire ses
premiers pas
à la Coop santé

PAGE 2

Actualités

Au tour du Dr Patrick Derilus de faire ses premiers pas à la Coop santé

PAR ALAIN DUBOIS

C'était le 26 juillet dernier qu'un troisième médecin en quelques mois recevait son premier patient à la Coop santé Shooner-Jauvin de Pierreville.

Après quelques délais administratifs, il peut enfin débiter sa pratique ici et si le hasard a pu être un certain facteur en notre faveur, ce n'est qu'à la suite de l'excellent travail des autorités de la coop et de mûres réflexions que le Dr Patrick Derilus aura pris la décision de s'installer dans notre région.

Au moment d'écrire ces lignes, on apprend qu'un autre terrible tremblement de terre vient de secouer Haïti. L'épicentre de ce séisme se trouve à environ 200 kilomètres Port-au-Prince, alors qu'en 2010 le Dr Derilus était de garde à l'hôpital Choscal de Médecins Sans Frontières (MSF), situé dans le quartier Cité Soleil, qui se trouvait au cœur de la capitale haïtienne et à environ 200 mètres de la mer.

Seul hôpital alors qui était fonctionnel dans les minutes suivant la catastrophe, au surplus de l'affluence monstre de personnes blessées, les craintes d'un tsunami étaient vives... heureusement cette dernière menace ne s'est pas matérialisée.

Comment un médecin d'origine haïtienne se retrouve à débiter une pratique à Pierreville?

Eh bien, ça débute lors d'une visite à l'hôpital et qu'un garçon de trois ans regarde le médecin qui s'occupe de lui et affirme qu'il aimerait faire comme lui lorsqu'il sera grand.

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES

Après des années d'études, et le support inconditionnel de ses parents, il devient médecin dans son pays d'origine mais comme il n'y a pas l'équivalent de la carte d'assurance-maladie là-bas, il décide d'œuvrer au sein de l'organisme Médecins Sans Frontières parce que ceux-ci ont



PHOTO ALAIN DUBOIS

Avant d'établir sa pratique au Québec, Dr Patrick Derilus aura passé en tout une bonne dizaine d'années chez Médecins Sans Frontières.

ironiquement plus de moyens pour aider les gens que les hôpitaux de l'état.

Puis un jour, comme la situation devient chaotique au pays de la « perle des Antilles », il émigre avec sa famille au Québec et continue d'exercer sa passion toujours auprès de MSF. Il passera en tout une bonne dizaine d'années chez MSF, que ce soit en Haïti ou un peu partout dans le monde à venir en aide aux populations qui sont aux prises avec des crises humanitaires diverses.

Viens ensuite le temps où le Dr Derilus veut établir sa pratique au Québec, seulement comme ses diplômes ne sont pas reconnus, il doit retourner sur les bancs d'école pour obtenir des équivalences. Alors après des études à l'Université de Sherbrooke et une résidence qui l'amène à Saint-Léonard-d'Ashton, quelqu'un lui parle du projet de la Coop santé Shooner-Jauvin et contacte Sylvain Houle, directeur de la Coop.

Habitant la région montréalaise, il pourrait facilement y

trouver du travail. Seulement les démarches des autorités œuvrant pour l'institution pierrevilloise finissent par le convaincre de venir s'établir en région. Toujours dans un souci de faire un réel impact dans sa pratique, les visées de la coop, le projet d'agrandissement et les rencontres avec les intervenants locaux finissent par le convaincre que son idéal de pratique se réalisera ici.

Alors ce sont maintenant trois médecins qui viendront épauler le Dr Karl Shooner, le Dr Daniel

Jauvin ayant été contraint de prendre sa retraite ces derniers mois, et tout un groupe d'intervenants au sein de la Coop santé Shooner-Jauvin. Et si tout cela fut rendu possible, c'est en grande partie grâce au directeur Sylvain Houle qui fait un travail exemplaire selon les dires du Dr Derilus puisque son travail fait en sorte que les médecins peuvent consacrer plus de temps pour ce à quoi ils sont formés... soit de s'occuper de leurs patients.

PROGRAMMATION 2021

10^e édition



Du 2 au 5 septembre 2021
au Parc Armand Péloquin
347, montée Sainte-Victoire

À ne pas manquer
Super Bingo 3000\$
Souper et spectacles
20\$
ET PLUS ENCORE!

Informations :
450 782-3111

www.saintevoireresorel.qc.ca
facebook.com / Ste-Victoire en fête

Aucun chien sur le site



Bar et restaurants sur le site
Camping sur le site (aucun service)
60\$ / fin de semaine

CONTACT : choupette945@hotmail.com

JEUDI 2 SEPTEMBRE 2021

17 h
OUVERTURE DU SITE

19 h
SUPER BINGO sous le chapiteau
3000 \$ en prix

VENDREDI 3 SEPTEMBRE 2021

Sous le chapiteau principal **SOIRÉE ROCK**
Gracieuseté Paillé Chevrolet Buick GMC

19 h
Ouverture de la soirée rock

19 h à 20 h 30
Mélopée croisée

21 h
Hommage à ACDC avec 21 Gun Salute
Admission 10 \$



PRIX POUR SAMEDI ET DIMANCHE

10\$ pour les visiteurs de 18 ans et plus
de 10 h à 22 h et gratuit
pour les 17 ans et moins
10\$ pour les autos expo rétro
(antique, sport, hot rod, etc)
Prix de présence



SAMEDI 4 SEPTEMBRE 2021

10 h Ouverture du site
Exposition de voitures anciennes
Exposition d'artisans et marché aux puces
11 h à 18 h
Démonstration de sculpture
avec Paul Pépin et invités

Place de l'enfance Gracieuseté de
Jean-Bernard Émond, député de Richelieu

11 h à 19 h Jeux gonflables Lyka Amusement
18 h Souper spaghetti et spectacles 20\$
Achetez vos billets avant le 15 août 450 517-6257

Sous le chapiteau principal
Gracieuseté Paillé Chevrolet Buick GMC

19 h
Hommage à Elvis
avec Carl Brandon
Remember the King

20 h 30
Michaël Rancourt
Les années Juke Box

22 h
Feux d'artifice
22 h 30
Pascal Bibeau et ses musiciens
Rétrospective années 50 à 70
CCR, Roy Orbison et plus

Admission à
la soirée 10\$



DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2021

10 h Ouverture du site
Exposition de voitures anciennes
Exposition d'artisans et marché aux puces
11 h à 18 h Démonstration de sculpture
avec Paul Pépin et invités

Place de l'enfance Gracieuseté de
Jean-Bernard Émond, député de Richelieu

11 h à 16 h Jeux gonflables Lyka Amusement

Sous le chapiteau principal
Gracieuseté Paillé Chevrolet Buick GMC

13 h Yvon Daunais en spectacle
16 h À l'an prochain



MUNICIPALITÉ DE
SAINTE-VICTOIRE-DE-SOREL
517, RANG SUD
SAINTE-VICTOIRE-DE-SOREL
(QUÉBEC)
J0G 1T0



DEPUIS 1978
MINÉRAUX
MART INC.



JEAN-BERNARD ÉMOND
Député de Richelieu

Actualités



André Descôteaux.

PHOTO JOCELYNE HAMEL

André Descôteaux est de retour dans l'arène politique

L'ancien maire de Pierreville recrute des candidats et se prépare pour les prochaines élections municipales.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Quatre années après avoir cédé son siège à la mairie de Pierreville, André Descôteaux annonce qu'il tente un retour à l'hôtel de ville lors du rendez-vous électoral du 7 novembre 2021.

«Présentement, nous sommes à compléter l'équipe de candidates et candidats et par la suite nous établirons ensemble notre plate-forme électorale basée sur le bilan des réalisations 2017-2021 de l'équipe de revitalisation», explique celui qui a occupé le poste de maire de 2005 à 2017, après avoir siégé à titre de conseiller pendant 24 ans.

Plusieurs sujets qui retiennent l'attention du candidat, notamment celui de l'usine d'assainissement des eaux dans le secteur Notre-Dame. «Plusieurs dossiers sont toujours en route, non encore terminés ou embryonnaires : les fosses septiques, l'agrandissement de l'usine d'eau potable, le sort du deuxième glissement de terrains du Rang de l'Île, en ayant toujours en tête, comme toile de fond, la ca-

pacité de payer de l'ensemble des citoyennes et citoyens pendant la période perverse de la pandémie de la Covid-19», précise-t-il.

Au cours des quatre dernières années, M. Descôteaux a continué à s'intéresser aux décisions des élus en place, en parcourant les procès-verbaux des assemblées publiques. «Les documents étaient faciles d'accès sur le site de la Municipalité et de nombreux citoyens me mettaient au parfum de la façon dont était gérée la Municipalité.» Il mentionne que bon nombre de citoyens l'ont rencontré pour critiquer plusieurs décisions de l'administration municipale sans établir de priorité et sans remettre en question la capacité de payer des contribuables.

«Donc, après mûre réflexion et évaluation de mes compétences et capacités et à la demande faite pour un retour en politique active comme maire, j'ai décidé de mettre mon expertise du domaine municipal avec une équipe solide, au profit de l'ensemble des citoyens», affirme André Descôteaux.

61^E édition

Dimanche
22 août 2021



ABENAKI
POW WOV
ODANAK

Directeur d'arène : *Ray Deer*
Co-MC : *Xavier Watso et Charlotte G. Nolett*
Prière d'ouverture : *Mary Coon*
DRUMS
Northern Voices, Wemotaci
Buffalo Hat Singers, Kanesatake
Flying Sturgeons, Odanak
Aw8sissak Akik, Odanak
Noji Phakoliskwak, Odanak

COVID-19

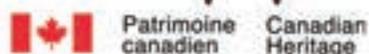
Le tout dans
le respect des
consignes
sanitaires
en vigueur

Chants - Artisanat Abénaki
Concessions de nourriture

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
www.powwowodanak.com
Suivez-nous sur Facebook

Bienvenue à tous / Welcome / Kolipaïô

Merci à nos précieux commanditaires





**Pour traverser une pandémie,
ça prend une bonne dose de patience.**



**Mais surtout,
une 2^e dose de vaccin.**

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Actualités

Tout nouveau camping unique en son genre à Odanak

PAR ALAIN DUBOIS

Depuis le 29 juillet dernier, le camping Abenaki Aventure est ouvert aux vacanciers. La grande majorité des gens de la région auront été surpris d'apprendre, via un reportage de Radio-Canada Mauricie, l'existence de ce nouveau service offert dans notre région, mais bientôt toutes les instances qui oeuvrent à la promotion du tourisme en parleront.

Adepte de camping depuis plusieurs années, l'entrepreneur Martin O'Bomsawin a fréquenté plusieurs sites et en a tiré certaines leçons et aujourd'hui il met sur pied un concept unique pour les amateurs de camping qui désire vivre une aventure plus près de la nature.

Avec ses cinq sites en forme d'arbre, de cercle ou encore d'alvéole, le camping Abenaki Aventure peut d'ores et déjà accueillir au moins une quarantaine de familles de campeurs avec leur équipement. Que ce soient des motorisés, roulottes ou tentes-roulottes, les commodités d'usage sont en fonction et on peut obtenir toute l'information nécessaire pour réserver son emplacement en consultant le site <https://abenakiaventure.com/>

Comme pour toute entreprise, la pandémie aura amené son lot de retards. Que ce soit pour la construction, les matériaux, la main d'œuvre ou les recours aux organismes gouvernementaux, les différents projets n'ont pu être réalisés dans les temps escomptés. Quoi qu'il en soit, des activités sont prévues ou en mode de réalisation pour les prochaines semaines et comme la fermeture du site pour la période hivernale ne se fera qu'à la fin octobre... il y a fort à parier qu'une activité spéciale sera concoctée pour Halloween.



L'entrepreneur Martin O'Bomsawin.

PHOTO THERESA WATSO

UN CAMPING PAS COMME LES AUTRES

Cette première phase de développement n'est que le début d'un projet qui gagnera en diversité mais toujours selon un thème de base, soit de vivre une expérience près de la nature. D'une quarantaine de sites pour équipements routiers, on envisage de doubler ce nombre dans un futur rapproché. Et ce qu'il faut savoir, c'est que les campeurs devront se munir de lampe pour se pro-

mener sur le site puisque les lumières sur le terrain seront tenues au minimum, question de ne pas créer de pollution lumineuse et de profiter d'un ciel étoilé. Il faut également mentionner qu'il n'y aura pas d'offre de réservation de style saisonnier.

Les campeurs légers seront également les bienvenus. Des aménagements seront développés pour ceux qui voyagent avec une tente à montage rapide, tandis que des cabines seront également érigées et même des tipis

permettront de vivre une immersion saveur autochtone.

Enfin, les plans futurs incluent l'érection d'un édifice, ou chapiteau, avec tout un attirail d'équipements multimédias pour la tenue d'événements et spectacles dans un lieu enchanteur.

Le site du camping Abenaki Aventure est appelé à devenir un pôle d'attraction majeur pour la région du Bas Saint-François, et c'est avec des partenariats avec les acteurs du coin que le développeur du projet entend faire les

choses. Déjà des pourparlers avec le Musée des Abénakis d'Odanak sont entamées, et d'autres organismes ou entreprises reliés de près ou de loin à l'offre de services pour la promotion du tourisme pourront éventuellement mettre l'épaule à la roue.

En somme, des opportunités seront présentes pour le développement de l'offre en tourisme grâce à ce projet structurant pour toute la région. Un dossier à suivre.

Actualités

Économie et relance

La Fédération canadienne de l'entreprise indépendante (FCEI) profite de la campagne électorale fédérale qui est en cours pour faire entendre ses priorités et lance une nouvelle pétition en ligne à fcei.ca/petitionelections. « Il est impératif que le prochain gouvernement ait une vision claire et stratégique pour appuyer la relance des PME », note-t-on à la Fédération. « L'économie est la priorité no 1

des propriétaires de PME pour les prochaines élections fédérales (78%), suivie de près par la relance des PME (74 %). Toutefois, seulement 24% d'entre eux croient que les plateformes des partis politiques accorderont une attention suffisante à leurs préoccupations », selon un nouveau sondage mené en ligne par la FCEI, du 4 au 5 août 2021 auprès d'un échantillon représentatif de 1 556 Canadiens. [F.B.]

Défi 100 % local : C'est le temps de s'inscrire

Le Défi 100% local est de retour, du 1^{er} au 30 septembre et les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le 31 août sur le site Web: defijemangelocal.ca. En s'inscrivant, les participants reçoivent du contenu gratuit qui les accompagnent tout au long du Défi, tout en prenant part à un vaste mouvement de consommateurs désireux mettre

plus de produits locaux dans leur assiette. « Le but du Défi n'est pas de devenir un consommateur parfait », explique Camille Tremblay Lalancette, coordonnatrice interrégionale du Défi 100% local. « C'est un événement qui s'adresse à ceux qui désirent en apprendre plus sur l'alimentation de proximité et qui sait, dépasser leurs objectifs ! » [F.B.]

Nouvelle boutique équestre

L'entrepreneure Violaine Côté vient d'ouvrir une nouvelle boutique équestre, au 39, rue de l'Église à Baie-du-Febvre. La boutique Grand Galop offre à sa clientèle équestre tout ce dont elle aura besoin. « Il va y avoir de tout pour les chevaux, des produits et de l'équipement, en plus des bottes de cowboy, des vêtements, etc. Je veux offrir des vêtements québécois et canadiens. Je veux également y

ajouter une boutique que j'aime beaucoup située en Europe. Tout va se faire graduellement, je vais y aller avec la demande », mentionne la propriétaire Violaine Côté. « La municipalité de Baie-du-Febvre accueille à bras ouverts ce genre d'initiative et nous sommes plus que ravis de voir encore une fois de la belle nouveauté sur notre territoire », souligne le maire de Baie-du-Febvre, Claude Lefebvre. [F.B.]



**PROMOTION WEEK-END
FÊTE DU TRAVAIL**

50% de rabais
sur une réservation
les 3-4-5 et 6 septembre
avec l'utilisation
du code promo ANNONCEUR
sur le site web lors de la réservation

Abenaki Aventure
2424 rue Asban, Odanak, Québec J0G 1H0
Téléphone : (450) 954-3461
www.abenakiaventure.com
<https://www.facebook.com/AbenakiAventure>




Mécanique générale - Air climatisé
Injection électronique - Pneus
Réparation & remplacement de pare-brise

695, Haut de la Rivière, Pierreville
450 568-7173 Téléc. : 450 568-6345

CARROSSERIE Martel *Notre Centre de Collision du Bas St-François*

Auto de courtoisie

SPÉCIALITÉ COLLISION

295, chemin Ste-Anne
Saint-François-du-Lac
450.568.0351
Mario Martel, propriétaire

Daniel GAUTHIER **TRANSMISSION enr.**

Plus de **40 ans** d'expérience !

Spécialiste en réparation de transmissions automatiques et manuelles



568, Rang Prescott Ste-Victoire-de-Sorel
450 782-3260 450 780-2601



MESSAGE IMPORTANT DE LA COOPÉRATIVE SANTÉ SHOONER-JAUVIN

Les personnes à la recherche d'un médecin de famille à la Coopérative de Santé Shooner-Jauvin doivent obligatoirement s'inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) pour demander l'obtention d'un médecin. **L'inscription se fait par Internet à l'adresse suivante : gamf.gouv.qc.ca ou au nouveau téléphone gamf : 1 844 313 2029.**

Ceux qui ont déjà fait leur inscription depuis quelques années, on vous suggère de valider si votre nom est toujours sur cette liste.

S.V.P. Ne pas appeler à la Coop pour obtenir un médecin de famille.

Il faut simplement vous inscrire auprès du CIUSSS MCQ et un employé vous appellera pour vous confirmer l'obtention de votre nouveau médecin de famille.

Actualités

Une nouvelle porte sur la rivière Nicolet

Projet d'aménagement d'une promenade sur la rue du 12-Novembre à Nicolet.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

À l'aube des fêtes du 350^e anniversaire de sa fondation qui auront lieu l'an prochain, la Ville de Nicolet annonce l'aménagement d'une future promenade sur la rue du 12-Novembre, un projet nécessitant un investissement de 4,7 millions de dollars.

« Cet espace qui sera dévoilé nous permettra une superbe ouverture vers nos caractéristiques paysagères » souligne la mairesse de Nicolet, Geneviève Dubois.

La construction de la promenade riveraine en bois, longue d'environ 300 mètres, sera réalisée par phases successives au cours des trois prochaines années. Le projet comprend notamment l'ajout de mobilier actif, l'aménagement d'espaces de rassemblement avec placette et belvédère.

De plus, certaines nouveautés seront ajoutées au projet initial du côté du parc Marguerite-d'Youville. Des rénovations et mises aux normes sont prévues, dans cet espace vert, au skate-parc, avec un agrandissement du bureau d'information touristique Nicolet-Yamaska (salle polyvalente et bloc sanitaire). Ces améliorations vont permettre d'accroître les activités sportives et touristiques de l'endroit.

La Ville de Nicolet prévoit déboursier 2,4 millions de dollars pour réaliser cet aménagement tandis que les gouvernements du Québec et du Canada investissent chacun 1,3 million de dollars. Ainsi, Nicolet profite donc à son tour de l'entente bilatérale intégrée pour créer cette nouvelle infrastructure municipi-

pale le long de la rivière qui traverse son territoire.

Notons que le projet a été annoncé récemment dans le cadre des projets centricos du programme d'aide financière aux infrastructures récréatives et sportives du Québec (PAFIRS) et du programme d'infrastructure investir dans le Canada (PIIC).

« Ce projet contribuera au développement de la pratique sportive, récréative et de plein air, auprès de l'ensemble de la collectivité nicolétaine, et des jeunes en particulier. Il rejoint les objectifs que s'est fixés le ministre délégué à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, madame Isabelle Charest, pour qui il faut prendre conscience de l'importance d'être actif en mettant en œuvre des moyens pour permettre aux Québécoises et aux Québécois de bouger davantage. Je suis très fier que notre gouvernement soit associé à cette belle initiative », souligne le député provincial de Nicolet-Bécancour à l'Assemblée nationale, Donald Martel

« Ici, à Nicolet, ce projet de promenade permettra aux citoyens de profiter pleinement de la rivière Nicolet et améliorera ainsi la qualité de vie des citoyens. En plus, il permettra de stimuler l'économie et de créer des emplois dans la région au moment où nous sommes en pleine relance économique », ajoute le ministre François-Philippe Champagne, représentant le gouvernement fédéral, lors de l'annonce du projet, quelque temps avant le déclenchement des élections fédérales.

PRIX SPÉCIAL



**SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 170**
30,1 CM³ • 1,3 KW • 3,9KG/8,6 LB ①

ÉCONOMISEZ 40\$

249⁹⁵\$

PDSM 289,95 \$ avec guide-chaîne de 16 po
① Poids partie moteur seulement. ② Prix avec chaîne 61PMM3.

**POUR UN TEMPS LIMITÉ,
ÉCONOMISEZ 50 \$**

**SUR UNE TROUSSE
WOOD-PRO^{MC} OFFERTE
À SEULEMENT 39,95 \$**

À L'ACHAT D'UNE SCIE À CHAÎNE STIHL SÉLECTIONNÉE

La trousses inclut: Coffre Woodsman^{MD} Chaîne OILOMATIC^{MD} Casquette STIHL



STIHL

LOCATION - VENTE - SERVICE & PIÈCES LIVRAISON PARTOUT AU QUÉBEC

LOCATION ÉQUIPEMENTS RAYDAN
99, route Marie-Victorin, Saint-François-du-Lac
450.568.0505



Actualités



Pascal Thérroux.

PHOTO GRACIEUSETÉ

Pascal Thérroux mise sur le lien de confiance avec les citoyens

Saint-François-du-Lac : Le maire et les membres du conseil font équipe et sollicitent un nouveau mandat.

PAR FRANÇOIS BEAUDREAU

Le maire de Saint-François-du-Lac, Pascal Thérroux, confirme son intention de solliciter un deuxième mandat à la barre de la Municipalité, lors du prochain scrutin municipal, le 7 novembre 2021.

« Depuis mon entrée en fonction, je suis devenu un fier ambassadeur de cette Municipalité où « force et potentiel » sont omniprésents. Le lien de confiance que j'ai établi avec la population m'incite à continuer dans cette voie », souligne M. Thérroux, qui a été élu à la mairie en 2017 après avoir complété un mandat comme conseiller.

Il sera entouré d'une équipe regroupant les conseillers et conseillères actuels qui brigueront les suffrages à ses côtés, soit Anny Boisjoli, Nathalie Gamelin, Réjean Gamelin, Daniel Labbé, Yves Plante et Jean Duhaime.

« Mon équipe et moi, continuerons de travailler en harmonie, pour le développement de la Municipalité. Nous apporterons à nouveau notre contribution

au bien-être des citoyens et citoyennes en soutenant nos organismes sociaux et communautaires qui effectuent un travail remarquable et essentiel dans la communauté », explique Pascal Thérroux.

Lui et ses candidats feront la campagne auprès de leurs électeurs pour partager l'ensemble des engagements et des actions qui seront axés sur le développement de la Municipalité ainsi que sur la qualité de vie des citoyens.

Parmi les enjeux que l'équipe de Pascal Thérroux entend mettre de l'avant, mentionnons le maintien d'une saine gestion des finances municipales, la protection de l'environnement et la prise de décision responsable pour une société plus verte, l'embellissement de nos parcs, la conservation du patrimoine, notamment avec le dossier de l'église, ainsi que l'amélioration des conditions de vie des personnes vulnérables, jeunes et aînés.

« Ensemble, nous ferons de Saint-François-du-Lac une Municipalité qui répond aux besoins de ses résidents », conclut Pascal Thérroux.



175, rg Chenal Tardif, Pierreville Tél. : 450 568-3709





**Pour traverser
une pandémie,
ça prend une
bonne dose d'endurance.**



Mais surtout, votre 2^e dose de vaccin.

**L'effet combiné des deux doses assure
une meilleure protection contre la COVID-19,
pour une plus longue durée.**

**Assurez-vous de recevoir
la 2^e dose de votre vaccin.**

La Tribune libre

Les pensionnats autochtones : Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir

PAR LIONEL ÉMARD, PTRE

Quand les médias ont parlé de la « découverte » de tombes anonymes, près d'anciens pensionnats autochtones, le premier ministre du Canada, M. Justin Trudeau, a fait allusion à des crimes qui auraient pu être commis dans ces pensionnats et, du même souffle, a demandé que le Pape vienne s'excuser au Canada, pour le mal que l'Église catholique avait fait aux enfants dans les pensionnats autochtones ; M. Trudeau avait même affirmé qu'il avait honte de son Église. M. Trudeau avait-il oublié sa lecture Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir⁽¹⁾ pour parler comme il venait de le faire ? Avait-il oublié comment sont apparus et ont été gérés les pensionnats autochtones ? S'il n'avait pas oublié, il aurait été moins affirmatif dans sa demande d'excuses au Pape. On doit le reconnaître, l'Église a beaucoup à se reprocher pour son implication dans l'existence et la gêrance des pensionnats autochtones dans le siècle passé. Elle a une part de responsabilité, mais ce n'était pas elle qui était l'initiatrice et la responsable de l'instauration de pensionnats autochtones, mais bien le Gouvernement fédéral.

Le 11 juin 2008, au moment de sa présentation des excuses aux

anciens élèves des pensionnats indiens, M. Stephen Harper, alors premier du Canada, disait : « Dans les années 1870, en partie afin de remplir son obligation d'instruire les enfants autochtones, le gouvernement fédéral a commencé à jouer un rôle dans l'administration de ces écoles. Le système des pensionnats indiens avait deux principaux objectifs : isoler les enfants et les soustraire à l'influence de leurs foyers, de leurs familles, de leurs traditions et de leur culture, et les intégrer par l'assimilation dans la culture dominante. »

Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir comporte quatre grands chapitres, « L'histoire », « Les séquelles », « Le défi de la réconciliation », « Appels à l'action ». Le chapitre « Histoire » d'être inséré dans ce grand ensemble historique qui doit être fait avec l'Histoire des tout premiers habitants de ce pays qu'est le Canada. L'histoire du Canada n'est pas seulement l'histoire des « saints martyrs canadiens » ou des explorateurs européens, furent-ils merveilleux ou même « De remarquables oubliés » (Serge Bouchard). Celui-ci a tout de même le mérite d'avoir inclus dans sa liste de remarquables oubliés des autochtones qui ont marqué l'histoire de notre pays et de l'Amérique du Nord.

À propos du chapitre des séquelles pour les autochtones, une chose retient notre attention, autant le Gouvernement fédéral que les responsables immédiats des pensionnats ont échoué dans leur mission respective; le Gouvernement en faisant la sourde oreille aux demandes d'aide et de soutien de la part des responsables des pensionnats. Les responsables de ces mêmes pensionnats n'ont pas su protéger adéquatement les pensionnaires. Les sévices et abus sexuels étaient répandus dans tous les pensionnats dirigés par des Églises. Ce n'est pas dans Honorer la Vérité..., mais une question doit être posée aux Églises : Comment expliquez-vous les abus sexuels de certains prêtres, pasteurs et religieux chez les jeunes autochtones des pensionnats et chez les jeunes non-autochtones dans les collèges et séminaires au siècle dernier dont vous aviez la responsabilité ?

Le quatrième chapitre, « Le défi de la réconciliation » est le cœur du rapport final. Tous et toutes sont interpellés, les individus, les organisations de tout genre, les Églises, les gouvernements municipaux, provinciaux et territoriaux et le Gouvernement fédéral. Ce chapitre pourrait se résumer ainsi : Le Canada d'aujourd'hui, comme celui

d'hier, ne peut pas être le Canada de demain si nous désirons réellement que la vérité et la réconciliation ne soient pas seulement des mots pour les autochtones et pour les non-autochtones du Canada.

« Appel à l'action » reprend les 94 recommandations qui ont été faites tout au long de l'ouvrage; au lecteur, lectrice, à reprendre en reprenant la lecture, pour situer ces recommandations dans le contexte et pourquoi elles sont proposées.

L'annexe 4 « Excuses » mérite d'être retenu ; chaque partie, Gouvernement et Églises, reconnaissent leur part de responsabilités pour les souffrances qu'ont vécues les anciens et que vivent encore les survivants des pensionnats ainsi que leurs familles et les autochtones du pays.

Comment accueillir Honorer la vérité, pour réconcilier l'avenir? La Commission parle des réactions qu'enseignants et élèves peuvent avoir, suite à l'enseignement et l'apprentissage de la question des pensionnats autochtones ; je les ai vécues, malgré mon âge ; je les transcrits pour prévenir : « Ils peuvent donner lieu à des sentiments de colère, de tristesse, de honte, de culpabilité et de déni. En revanche, ils sont également susceptibles de changer la vision du monde. » Si

c'est le prix à payer pour vivre connaître la Vérité et la Réconciliation pourquoi ne le ferions-nous pas ?



(1) COMMISSION DE VÉRITÉ ET RÉCONCILIATION DU CANADA. Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir. Sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada. McGill-Queen's University Press, Montréal & Kingston. 2015. 584p.

P.S. Le Centre Justice et foi des Jésuites a publié chez Novalis (2021) un guide pédagogique, « A l'écoute des voix autochtones » pour bien saisir et comprendre les enjeux de la Vérité et de la réconciliation.

Dessercom appuie sans réserve les efforts du gouvernement en matière de vaccination

PAR FRANCIS BRISEBOIS

L'entreprise de services pré-hospitaliers d'urgence et de transports médicaux Dessercom joint sa voix à celle du gouvernement du Québec pour presser les citoyens et les travailleurs de la santé à se faire vacciner et appuie sans réserve la mise en place d'un passeport vaccinal pour freiner une quatrième vague.

« Il nous apparaît urgent que tous les employés de la santé

soient vaccinés avant que la quatrième vague ne progresse, tout autant que les citoyens qui hésitent encore à se faire vacciner », insiste M. Maxime Laviolette, directeur général de Dessercom.

Dessercom se positionne ainsi dans le dossier de la lutte à la COVID-19 dans un souci constant et répété d'améliorer les soins de santé. « En faisant tous notre part, dans toutes les sphères de la société, nous allons protéger nos concitoyens et nos précieuses

ressources dans le réseau de la santé. Un engagement collectif est nécessaire pour réussir à surmonter cette pandémie », souligne M. Laviolette.

Dans la même optique, M. Laviolette salue l'arrivée du projet-pilote de passeport vaccinal permettant à ceux qui sont pleinement vaccinés de profiter de plus de liberté et, surtout, d'éviter un autre confinement. « Il importe de se donner les moyens de freiner la propagation du virus et en

ce sens, l'idée d'un passeport vaccinal est un moyen qui pourrait s'avérer efficace en plus d'inciter les gens à se faire vacciner », indique-t-il.

À PROPOS DE DESSERCOM

Dessercom est un organisme de bienfaisance offrant des services préhospitaliers d'urgence (ambulance) et de transport médical (transfert interétablissement non urgent). Engagée et au service des patients et de la population

depuis plus de 50 ans, l'entreprise poursuit encore à ce jour sa mission d'améliorer les soins de santé au Québec. Avec ses 1100 employés, une cinquantaine de points de service et sa flotte de quelque 250 véhicules, elle est la plus grande entreprise privée au Canada dans le domaine. Chaque année, la grande équipe de Dessercom effectue 165 000 interventions dans presque toutes les régions administratives du Québec.

Retour en classe



Trucs pour concocter des lunchs écologiques

L'école est en voie de recommencer, et pourquoi ne pas prendre comme habitude de concocter des lunchs écologiques à vos enfants? Voici quelques bons conseils!

PAR ÉMILIE POIRIER



Faites la transition des sacs à collation jetables (style Ziploc) pour des sacs réutilisables

Ces derniers se lavent super facilement en même temps que vos vêtements, et sont super mignons. Votre enfant appréciera sûrement d'avoir de beaux motifs dans sa boîte à lunch!



Utiliser des linges de table en tissu plutôt que ceux jetables (style napkin)

Un bon truc est de mouiller une petite débarbouillette de tissu et de la glisser dans un sac à collation lavable. Votre enfant pourra ainsi laver ses mains et sa bouche de façon écolo. En plus, le fait que le linge soit mouillé nettoie mieux qu'un linge sec en papier.



Cuisiner maison le plus possible

Le fait de cuisiner maison est bien sûr plus santé, mais cette façon de faire réduit également les emballages et l'utilisation du plastique. Une bonne idée est de cuisiner de grande quantité, puis de congeler en petites portions. Ainsi, vous aurez facilement de la variété à offrir à votre enfant. C'est aussi plus abordable de cette façon!



Évitez le gaspillage

Enseignez à votre enfant à manger en premier ce qui ne se conservera pas, comme les yogourts. S'il a encore faim, il peut ensuite consommer ce qui pourrait être mangé le lendemain au besoin, comme les crudités.



De la glace dans la bouteille d'eau

Afin d'éviter de gaspiller l'eau de sa bouteille d'eau malgré la chaleur des premières semaines, vous pouvez y ajouter quelques glaçons. Elle restera ainsi froide plus longtemps.

À vos fourneaux!



Régie de gestion
des matières résiduelles
du Bas-Saint-François

La Régie est une équipe qui travaille pour VOUS !

L'environnement est important pour tous. C'est pour cette raison que nous vous recommandons le changement de certains comportements; comme de diminuer l'enfouissement et d'augmenter la récupération et le compostage. C'est également pour cette raison que tous les bacs à déchets doivent être identifiés depuis l'automne dernier, ceci ayant pour but d'encourager le bon tri des matières résiduelles.

Suite aux bonnes performances des citoyens de nos municipalités membres, la Régie a remis des ristournes en juillet 2021, pour un montant total de **450 000 \$**. Les municipalités membres ont également un programme pour le remplacement des bacs brisés et ce, aux frais de la Régie.

La Régie tient à vous remercier de votre collaboration !

Équipements
plaisance
G. BOISVERT

VASTE CHOIX DE VÉHICULES
NEUFS ET USAGÉS

TOUJOURS DES PRIX IMBATTABLES!

SERVICES MOBILES
TRANSPORT DE ROULOTTES
ENTREPOSAGE

MÉGA VENTE
FIN DE SAISON

NORTH TRAIL - COLEMAN - CONQUEST
PIONEER - HÉLIO - STREAMLITE



HÉLIO



PIONEER



CONQUEST



COLEMAN



STREAMLITE



NOUVEAU DÉPOSITAIRE NORTH TRAIL!

4121, route Marie-Victorin, Saint-Robert (Sorel-Tracy)
450 782-3391 Sans frais : 1 888 693-0689 Téléc. : 450 782-3393
SALLE DE MONTRE plaisanceboisvert@videotron.ca

www.roulotteboisvert.com

VENTE • SERVICE (TECHNICIENS CERTIFIÉS) • PIÈCES &
ACCESSOIRES ENTREPOSAGE • ACCRÉDITÉ PAR L'ASSUREUR





Bon retour à l'école!
S'INSTRUIRE...
c'est assurer son avenir.

Autorisé et payé par l'agent officiel

Louis Plamondon




**POUR DES CONSERVES
 AU GOÛT DE FRAÎCHEUR, RIEN DE MIEUX
 QUE DE BONS LÉGUMES FRAIS!**

**À la ferme Jean-Yves Gamelin,
 vous retrouverez un vaste choix de légumes
 pour préparer vos conserves.**



**188, rang Chenal Tardif, Pierreville
 450 568-2654**



Une intégration en douceur pour les maternelles ...

Plusieurs jeunes de 5 ans débiteront la maternelle sous peu. Voici quelques conseils pour les parents qui souhaitent adoucir cette transition importante.

PAR ÉMILIE POIRIER

Tout d'abord, prenez le temps d'aller visiter les abords de l'école et de l'arrêt d'autobus avec votre enfant. Il pourra ainsi se familiariser avec l'environnement, et avoir des repaires lors de sa première journée. L'anxiété sera moins grande pour lui! Si c'est possible, vous pouvez même aller jouer quelques fois dans la cour d'école. Il y aura donc un endroit connu pour lui durant les premiers jours, qui seront riches en inconnus.

Ensuite, plusieurs écoles ont tourné des vidéos afin de faire visiter l'intérieur de l'établissement aux petits nouveaux. Tentez de fouiller sur le site web, Youtube ou encore la page Facebook de l'école pour voir si une telle vidéo existe. Si non, vous pourriez demander à des jeunes plus âgés habitant près de chez vous de parler avec votre enfant de ce qui l'attend.

Il est aussi important de présenter les règles générales ayant lieu dans l'école et son fonctionnement. C'est souvent bien différent de la maison ou de la garderie.

Plus votre enfant connaîtra d'avance ce qui l'attend, moins il sera surpris un coup le début des classes lancé.

Une bonne préparation est souvent la clé d'un taux de stress plus bas. Il doit aussi se préparer à côtoyer plusieurs enfants de son âge. De plus, il aura l'occasion de vous poser des questions qu'il sera peut-être gêné de poser à son professeur au début. Il rencontrera beaucoup d'adultes qu'il ne connaît pas, et ce peut être intimidant. Il est important de lui rappeler que des salles de bain et des points d'eau sont présents, et qu'il ne doit pas se gêner pour en faire la demande. S'il a des amis qui fréquenteront son autobus ou son école, il peut être rassurant pour lui de savoir à l'avance leur présence.

En bref, il est important de parler avec votre enfant pour le préparer le plus possible. Le début de l'école est un grand changement pour un tout petit, et ce peut être intimidant. Comme parent, faites confiance à l'équipe école. Ils font cette intégration à toutes les années, et seront prêts à accueillir votre enfant comme il se doit.

Retour en classe

... et une rentrée en douceur pour les autres

Très bientôt, les enfants du Québec prendront le chemin des classes. Ce sera le début d'une nouvelle année, encore une fois marquée par la pandémie. Afin d'adoucir la fin des vacances d'été, voici quelques conseils.

PAR ÉMILIE POIRIER

Afin d'augmenter la motivation et l'intérêt de votre enfant, tentez de l'impliquer le plus possible dans le tri, le choix, l'achat et l'étiquetage des effets scolaires. Ceci lui permettra de se familiariser avec son matériel et de créer une sorte d'excitation en vue de son utilisation. Il sera aussi davantage au fait de quel crayon se trouve dans quel étui, et cherchera moins son matériel lors des premiers jours.

Prenez également le temps de discuter avec lui de ce qui l'intéresse le plus à l'école. Ce peut être de retrouver ses amis, de découvrir qui sera son professeur, de participer à certains cours précis, de renouer avec les activités parascolaires, etc. Quelles que soient ses motivations personnelles, rappelez-lui ce qu'il apprécie de ses journées à l'école et parlez-en avec lui.

Tentez également de le rassurer si certains aspects lui causent de l'anxiété, et tentez de trouver des solutions avec lui. S'il est difficile pour lui de voir le positif dans ce retour à l'école, n'hésitez pas à en discuter avec l'équipe école de votre établissement; ils sont là pour vous appuyer. Durant les premiers jours d'école (et idéalement durant toute l'année scolaire), faites un retour avec votre enfant sur sa journée; qu'est-ce qui s'est bien passé, qu'est-ce qui s'est moins bien passé, ce qu'il a aimé ou non, s'il avait tout le matériel requis, etc. C'est important pour lui de savoir que vous êtes intéressé à ce qu'il vit, et ces discussions vous permettront de savoir ce qui se passe durant la journée. Il vous sera plus facile de rectifier le tir au besoin.

En bref, l'important est de discuter avec votre enfant et d'être réellement à son écoute.



Parlez-moi d'une
assurance vie
DIFFÉRENTE!

1 MOIS
GRATUIT!

UNIQUE ET SIMPLE

Versée la journée
même du décès*

PEU COÛTEUSE

Idéale pour
les familles

ESSENTIELLE

Pour protéger
les vôtres

* Selon les jours ouvrables du bureau régional / En collaboration avec Humania Assurance Inc.

PROMO BÉBÉ : Assurance vie de 10 000 \$ gratuite pour les bébés de 14 jours à 1 an.

1 800 943-2519 | ssjbcq.quebec |

ADMISSIBILITÉ¹
Devenir membre
de la SSJBCQ
Être âgé de 1 an à 54 ans
Répondre aux questions
d'admissibilité
Montant maximum
de 25 000 \$

Bonne
année scolaire

« L'avenir appartient
à nos jeunes... »

Wli agakimzikw !

Étudiez bien !

CONSEIL DES ABÉNAKIS
ODANAK

104, rue Sibosis, Odanak 450 568-2810



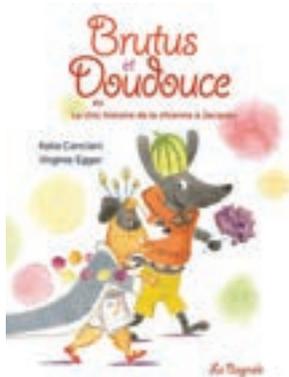
AU BOULEVARD DU LIVRE

PAR CYNTHIA JOBIN

ALBUM JEUNESSE

Brutus et Doudouce

Katia Canciani & Virginie Egger
La Bagnole
Mai 2021



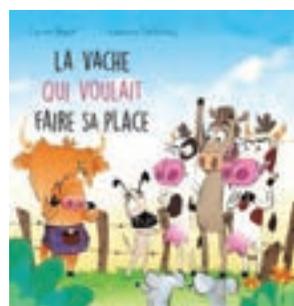
Brutus et Doudouce est une histoire tout simplement adorable. Brutus est un chien qui s'habille comme bon lui semble, et ce, même si les motifs de ses vêtements ne vont pas nécessairement ensemble, même s'ils ne sont pas en concordance avec le thème de la soirée, et même s'il ne les utilise pas dans leur contexte habituel.

Si le vêtement lui plaît, il le met sans se poser de questions. Par son attitude et ses choix, Brutus démontre que, peu importe ce qu'en pense les gens, chacun a le droit de porter ce dont il a envie, de sortir du lot et, surtout, d'être original. L'essentiel est de s'habiller en restant soi-même, en revêtant ce qui nous fait plaisir. Finalement, il y aura toujours quelqu'un pour partager nos goûts, et pour nous accepter et nous aimer tels que nous sommes.

ALBUM JEUNESSE

La vache qui voulait faire sa place

Carine Paquin & Laurence Dechassey
Éditions Michel Quintin
Avril 2021



Dans cet album, l'histoire de Bridget, une vache highland, permet d'aborder l'inclusion, la différence, la diversité et l'immigration. À la suite d'un drame survenu dans sa ferme, Bridget se voit contrainte de la quitter et d'aménager ailleurs. De changer de maison et d'amis.

Ce récit prouve qu'il est parfois difficile de s'intégrer lorsque l'on est nouveau quelque part, et incite les lecteurs à être bienveillants et accueillants envers les arrivants. Mais, par-dessus tout, grâce à leur compréhension et à leur ouverture d'esprit, les animaux de la Haute-cour font un doux rappel sur la beauté de chacun d'entre eux, d'entre nous. Sur le fait que nous sommes tous égaux, peu importe notre couleur de peau, nos signes distinctifs ou notre type de cheveux, et que chaque individu vaut la peine qu'on prenne le temps de découvrir sa personnalité et d'écouter son histoire.

ROMAN JEUNESSE

Zombie kidz

Léon Leclerc
Victor et Anaïs
Mars 2020



Cette série livresque est inspirée du jeu de société du même nom. C'est un ajout très intéressant puisque nous avons l'impression que ce dernier prend vie. Azalée, Jean-Claude, Kim et Karim possèdent chacun une couleur qui lui est propre et qui rend le récit rocambolesque! Leurs dialogues et leurs répliques déclenchent plusieurs fous rires.

Alerte aux zombies! est captivant grâce aux phrases comportant plusieurs synonymes en énumération qui augmentent rapidement la tension. Il y a aussi une multitude d'onomatopées qui ajoutent un petit plus à l'atmosphère. Avec les attaques de zombies et les moyens originaux de se défendre des quatre amis, ce bouquin ne manque pas d'action. Il est intrigant, palpitant et amusant. Nous avons pris plaisir à retrouver ces personnages sous une autre forme, et à suivre leurs péripéties.

THRILLER

Dénaturés et sauvages

Jennifer Pelletier
ÉdiLigne
Juin 2021



Le prologue introduit l'héroïne et, déjà, nous savons qu'elle est unique et que son histoire sera captivante et remplie d'émotions. D'une ligne à l'autre, alors que les secrets sont dévoilés, la surprise fait place à la curiosité, à la colère et à l'angoisse, et il devient impossible de déposer le bouquin.

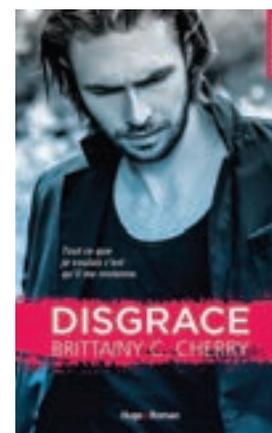
Jaybee est en fait une anti-héroïne qui a du mordant et une soif de survivre incommensurable. À plusieurs égards, le récit individuel de cette dernière et de son voisin, VE.201, ainsi que leur histoire commune procurent la chair de poule.

Au fil de la lecture, nos sens sont sollicités, particulièrement notre *ouïe* et notre *odorat*. Ce livre est un pur mélange de suspense, puisque meurtres et intrigue captivante combinent les pages, de science-fiction, car l'auteure nous plonge au cœur d'un laboratoire qui procède à des expériences inusitées, et de romance grâce à l'alchimie entre Jaybee et VE.201.

ROMANCE

Disgrace

Brittainy C. Cherry
Hugo & Cie
Mai 2021



Dans *Disgrace*, Brittainy C. Cherry met en vedette deux familles dont les faits et gestes des parents se répercutent sur leurs enfants. Tout d'abord, il y a Mike, un père brisé, dont le mode de vie emprisonne son fils, tout aussi abîmé que lui. De son côté, Jackson est perçu comme un monstre par les gens de son patelin et il fait tout pour entretenir cette réputation qu'ils lui ont attribuée. Grace vient d'une famille de croyants. C'est une femme perdue et effacée qui essaie enfin de découvrir ce qu'elle aime et qui elle est vraiment, et la recherche d'elle-même entraîne des situations émouvantes. Cette dernière entreprend un tournant majeur de sa vie qui lui fera réaliser mille et une petites choses.

L'histoire est percutante grâce aux émotions que l'auteure transmet. Cette romance fait voir au-delà de ce que les gens reflètent, et nous invite à ouvrir notre cœur pour apercevoir leur bonté et le chemin qu'ils ont parcouru.

ROMANCE

Le sommeil des loutres

Marie-Christine Chartier
Hurtubise
Août 2020



Jake et Émilie, deux êtres blessés, l'un par le décès de son frère, l'autre par le départ de son père, s'apportent la lumière nécessaire pour avancer. Malgré le manque de confiance envers autrui, Émilie est une jeune femme au grand cœur. Quant à Jake, il est émouvant par sa compréhension des autres et du monde. Son parcours et sa façon d'aller de l'avant le sont tout autant. Également, au fil de ses rencontres avec sa psychologue, Jake a acquis une belle sagesse qu'il partage avec Émilie. Une romance entre eux évolue tranquillement: ils s'écoutent et se conseillent avec un énorme respect.

La toxicomanie, le deuil et le pardon sont les grands thèmes de ce récit. Bien qu'ils soient plutôt sombres, cette histoire ne l'est pas: elle puise sa force dans les réminiscences des personnages, exprimant de joyeux et douloureux moments en compagnie de ceux qui leur sont chers. Ce roman est empreint de douceur et d'espoir.

Consultez les blogues:

Adulte

<https://au-boulevard-du-livre.blogspot.com>

Jeunesse

<http://au-boulevard-du-livre-enfants.blogspot.ca>

Style de vie



Adopter un discours
intérieur positif :

Pourquoi et
Comment?

Par Émilie Poirier

Les pensées automatiques qui surgissent face aux situations auxquelles nous sommes quotidiennement confrontés influencent notre réaction face à ces événements.

Dans la situation actuelle où le contexte de vie et les situations rencontrées sont des plus diverses, différentes et inconnues, l'adaptation est de mise. Sans se demander de cultiver la pensée positive devant tout ce qui nous arrive, ce qui serait improbable et potentiellement contre-productif, cultiver un discours intérieur positif favorise la pensée critique et la mise en action productive.

Encore faut-il savoir comment s'y prendre...

ÉTAPE 1 PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE DISCOURS INTÉRIEUR

Il s'agit de se questionner :

- Est-ce que notre discours prend la forme de pensées positives ou négatives ?
- Quels sont les impacts de ces pensées sur la perception que j'ai de moi-même ? Sur mon comportement ?
- Comment est-ce que je me sens lorsque j'écoute cette petite voix intérieure ?

Pour ce faire, vous pouvez seulement vous questionner

ou, plus pratico-pratique, dresser un tableau décrivant une situation, les émotions ressenties à ce moment, les pensées automatiques qui ont accompagné la situation (soit le discours intérieur) et le résultat ou le comportement qui a suivi¹. Répéter l'exercice avec différentes situations au besoin.

ÉTAPE 2 ADOPTER UN DISCOURS INTÉRIEUR POSITIF

Il s'agit de produire une pensée rationnelle pour répondre à la pensée automatique initiale. Nous devons alors :

- Se parler comme on aimerait que l'on nous parle ;
- Être poli, gentil, calme et positif ;
- Choisir un message symbolique, important pour nous, représentatif ;
- Énoncer notre message au présent :

*J'aimerais avoir un emploi vs
J'aurai un emploi ;*

*J'aimerais faire plus de sport
vs Je ferai du sport 2 fois /
semaine ;*

- Énoncer un message qui nous apparaît réaliste, auquel nous croyons ;
- Formuler le message au positif (ce qu'on veut vs ce qu'on ne veut pas) :

*J'aimerais être moins seule
vs J'appellerai une amie
chaque semaine ;*

Évidemment, ce cheminement peut prendre du temps, mais la prise de conscience est la première étape qui enclenchera l'engrenage. Un va-et-vient entre les étapes 1 et 2 pourra par la suite être présent, soit l'analyse de nos pensées automatiques afin de créer un changement durable. Par ailleurs, être accompagné dans ce cheminement est parfois aidant et / ou nécessaire. Ainsi, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la santé, tel qu'un psychologue ou un ergothérapeute, qui pourra vous soutenir dans votre processus de réflexion et de changement.

VOUS VOULEZ ÊTRE
BIEN INFORMÉ ?

95% Des lecteurs apprécient
les nouvelles locales et
municipales.

96% en région, 93% à Montréal.*

L'annonceur
Nous vous plaçons au cœur de l'événement

**Démarquez-vous avec
les médias écrits
communautaires**

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advanis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

**-EXCAVATION
-RÉSIDENTIEL
-AGRICOLE
-INSTALLATION FOSSE SEPTIQUE
-TERRASSEMENT
-DRAIN FRANÇAIS
-RBQ.: 5758-2769-01**

KEVIN JOYAL
DÉNEIGEMENT | EXCAVATION
819-388-8059
TRANSPORT-MACHINERIE & VRAC

Cours de ballet classique

Offerts par l'École de ballet de Saint-François-du-Lac
Âge minimum: 3 ans avant le 1^{er} septembre 2021

Inscriptions :
Mardi le 24 août 2021 de 18 h 30 à 20 h 30
à l'hôtel de ville de Saint-François-du-Lac
400, rue Notre-Dame 2^e étage

Début des cours :
12 septembre 2021

Informations :
Aurélié Lauzière, prof. 819 469.8461
Éve Bergeron, prof. 819 313.8290

¹ Issu de la thérapie cognitive-comportementale (TCC) de Aaron Beck et Albert Ellis, Psychologues, et du Tableau de Beck.

Les Petits Annonceurs

DIVERS ♦ HABITATION ♦ SERVICES ♦ TRANSPORT ♦ EMPLOI

Divers



■ **REMERCIEMENTS** au Sacré-Coeur pour faveurs obtenues. Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour les siècles des siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Coeur avec promesse de publication quand la faveur sera obtenue." L.L.

■ **AIR CLIMATISÉ.** 40 000 BTU mobile 200\$ négociable. Info. : 450 568-5149

■ **VENTES DE GARAGE À BAIÉ-DU-FEBVRE.** Suite à l'autorisation du Ministère de la Santé publique et des services sociaux, il est présentement possible de tenir une vente de garage sur un terrain privé (à l'extérieur) en tenant compte des règles sanitaires en vigueur à la date de la tenue de l'événement. La municipalité autorise donc toutes les personnes intéressées à tenir une vente de garage (Sans permis) la fin de semaine du 18 et 19 septembre 2021. EN CAS DE PLUIE, l'activité pourra être reportée la fin de semaine suivante soit les 25 et 26 septembre. Pour information 819-519-6422.

Habitation

■ **SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC.** 2 1/2 meublé semi sous-sol, avec poêle, frigo, 2 station., grand terrain, remise, libre. 395\$/mois. Inform.: 819 843-8197 ou 514 952-9517 ou 514 992-8009

■ **SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC.** beau grand 3 1/2 meublé semi sous-sol, 4 électro ménagers, 2 station., remise 595\$/mois. libre: 819 843-8197 ou 514 952-9517 ou 514 992-8009

■ **SAINT-FRANÇOIS-DU-LAC.** beau 4 1/2 rez-de-chaussée, 2 station. remise, grand terrain, libre 695\$/mois. 819 843-8197 ou 514 952-9517 ou 514 992-8009

■ **YAMASKA.** Maison jumelée 2 étages, 4 chambres à coucher, remise, stationnements 995\$/mois. Libre 1^{er} septembre. 819 843-8197 ou 514 952-9517 ou 514 992-8009

Services

■ **VOS SOUVENIRS SUR DVD.** Faites transférer sur DVD vos films 8mm, 16mm, diapositives, négatifs, 35 mm, photos et cassettes VHS, S-VHS, VHS-C, MINI DV, HI-8, Sonimage 498, boul. Fiset, Sorel-Tracy. Téléphone: 450746-7432

MINI ENTREPÔTS STAR

Intérieur et extérieur
Entreposage commercial
ou résidentiel. Meubles, VTT,
motoneige, bateau, VR etc.

LOCATION DE REMORQUE

450 881-1009

MINIENTREPOTSSTAR.COM

Emploi

OFFRE D'EMPLOI



56, Route Marie-Victorin
Saint-François-du-Lac (Québec) J0G 1M0

RECHERCHE JOURNALIERS

Postes permanents

Tâches :

• Empiler des planches

Exigences :

• Bonne condition physique

• Ponctuel

• Bon esprit d'équipe

Horaires :

• 40 à 45 h par semaine de jour

• du lundi au vendredi.

Communiquez avec :

Josée Bergeron

Tél. : 450-568-3535

Courriel : scieriebtsf@sogetel.net

POUR VOS PETITES ANNONCES

COMPOSEZ LE
450 568-3186

DÉMÉNAGEMENT CHAMPAGNE

Local et longue distance
Service d'entreposage

Des gens de confiance et service
personnalisé. Votre satisfaction
est notre garantie.

819 996-1440



CONTACT COMMUNAUTÉ

PIERREVILLE

Club FADOQ

Alors que les activités sociales reprennent malgré l'arrivée d'un nouveau variant, le fameux Delta, le Club de Pierreville a tenu, le mercredi, 30 juin dernier, son assemblée générale annuelle habituellement vécue au printemps et ce, en mode... « Consignes sanitaires et distanciation sociale-COVID-19 ». 34 membres ont bravé la température maussade.

Le conseil d'administration 2021-2022 est formé de Ginette Boisvert, présidente, Pauline Lauzière, vice-présidente, Yolande Courchesne, secrétaire, Sylvie Martel, trésorière et Francine Gosselin, administratrice. Une nouvelle équipe féminine, déjà passionnée, active, qui veut le meilleur pour ses membres, privilégiant toujours les mêmes valeurs à réinventer en ce temps de pandémie : la collaboration, le plaisir, le respect, l'éducation et la vitalité !

Nous profitons de l'occasion pour souligner le travail remarquable du secrétaire-trésorier sortant, Valentin Gava. **MESSAGES IMPORTANTS :** inscrire à l'agenda une activité « à succès habituel », une épluchette de blé d'Inde, le mardi, 14 septembre prochain, entre 9 heures et midi; nous profiterons aussi de cette activité pour le renouvellement des cartes de membres 2021-2022, dont le coût reste le même, soit de 25 \$ payable en argent comptant ou par chèque à l'ordre de FADOQ Club de Pierreville. L'endroit est à déterminer; l'équipe téléphonique sera mise à contribution! Nous vous attendons en grand nombre pour l'épluchette. La fidélité des membres, un gage de motivation et de réussite de votre Club!

Ginette Boisvert, au nom du conseil d'administration.

CENTRE-DU-QUÉBEC

Fibromyalgie Mauricie/ Centre-du-Québec

Voici quelques activités qui auront lieu en virtuel via la plateforme Zoom. Café-rencontre les mercredis 15 et 29 septembre à 13h30. Club de lecture mercredi le 22 septembre à 13h30. Gratuit pour les membres.

Yoga sur chaise jeudi du 16 septembre au 2 décembre à 13h30. Coût pour les membres : 60\$ (12 semaines) Inscription: 819-371-1458 ou 1-866-371-1458

BAS-RICHELIEU

Centre d'action bénévole Bas-Richelieu

Par la présente, le président du conseil d'administration du Centre d'Action Bénévole du Bas-Richelieu Inc. invite tous les bénévoles, les collaborateurs et les partenaires du CABBR, ainsi que la population à son assemblée générale annuelle : mercredi le 22 septembre 2021 à 19h00 au Centre culturel (salle SS-5) situé au 3015 Place des Loisirs, Sorel-Tracy (Québec) J3P 7K1. Veuillez prendre note que seuls les bénévoles et employés auront droit de vote.

Frédéric Cournoyer, Président du conseil d'administration.

BAS-RICHELIEU

Opération septembre

C'est maintenant le temps de préparer la prochaine rentrée scolaire. Comme à chaque année, dans le cadre de l'Opération-Septembre, le centre d'action bénévole du Bas-Richelieu remet aux enfants des sacs scolaires et des cartes-cadeaux de l'Aubainerie à Sorel-Tracy, outre le matériel scolaire didactique qui sera remis directement dans les écoles. En effet, les familles bénéficiaires de l'aide sociale (Sécurité du Revenu), prestataires de l'Assurance emploi ou travaillant à faible revenu peuvent se prévaloir de cette aide. Les personnes intéressées doivent s'inscrire par téléphone seulement au (450) 743-4310 poste 203 du 9 au 19 août 2021 inclusivement de 8h30 à 11h30 du lundi au jeudi.

NICOLET

Bibliothèque H.-N.-BIRON

Après plusieurs mois d'absence, la Bibliothèque H.-N.-Biron de Nicolet est heureuse de vous retrouver et de vous proposer de nombreuses activités dès la fin août et tout au long de septembre. Avec les diverses mesures sanitaires en place, il est essentiel de s'inscrire, car les places sont limitées. Veuillez noter que l'ensemble des activités sont gratuites.

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec le personnel de la bibliothèque au 819 293-6901, poste 1711 ou par courriel à bibliotheque@nicolet.ca.

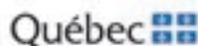
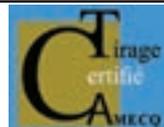


L'ANNONCEUR DU BAS-SAINT-FRANÇOIS
108, RUE MAURAU, PIERREVILLE (QUÉBEC) J0G 1J0
TÉLÉPHONE : 450 568-3186
TÉLÉCOPIEUR : 450 568-5475

JOCELYNE HAMEL ÉDITRICE
FRANÇOIS BEAUDREAU ÉDITEUR ADJOINT
THERESA WATSO CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ
CYNTHIA JOBIN CHRONIQUE LIVRES
ÉMILIE POIRIER PIGISTE
ALAIN DUBOIS CHRONIQUEUR
GRAFFIK ART INFOGRAPHIE
HEBDO LITHO IMPRESSION



COURRIEL : LANNONCEUR@LANNONCEUR.CA
SITE INTERNET : WWW.LANNONCEUR.CA



DÉPÔT LÉGAL BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU QUÉBEC ISSN 1705-9437

In Memoriam



MADAME JEANNE D'ARC GAMELIN
1932 - 2020

À Sorel-Tracy le 10 mai 2021, est décédée à l'âge de 88 ans, Madame Jeanne d'Arc Gamelin épouse de feu Donald St-Germain, demeurant à Saint-François-du-Lac.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille accueillera parents et amis au Centre funéraire Yves Houle situé au 17, rue Lt.-Gouv.-Paul-Comtois à Pierreville. Les heures d'accueil seront le dimanche 12 septembre à compter de 11 h.

Une célébration liturgique aura lieu le dimanche 12 septembre à 14 h, en la Chapelle du Centre funéraire, et de là au Columbarium du cimetière de Saint-François-du-Lac.

Madame Gamelin laisse dans le deuil ses enfants : Lyne (Gilbert Lemoine), Michel (Carmen Théroix), France (Denis Gamelin), Carl (Jeannine Cournoyer) et Nancy (Jocelyn Boudreau). Ses petits-enfants et arrière-petits-enfants et autres parents et amis.

Des dons à la Société Canadienne du cancer et/ou de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC seraient appréciés.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819-477-4289
yveshoule@cgocable.ca



MADAME LUCETTE MARTEL
1944 - 2021

Chez elle, le 11 août 2021, est décédée à l'âge de 77 ans, Madame Lucette Martel, épouse de feu Michel Lahaie, demeurant à Saint-François-du-Lac.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Josée (Jean-Sébastien Beaulac) et Frédéric (Julie Parenteau), son frère et ses sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs des familles Martel et Lahaie, ainsi que de nombreux ami (es) et autres parents.

La famille accueillera parents et amis au Centre funéraire Yves Houle situé au 17, rue Lieutenant-Gouverneur-Paul-Comtois à Pierreville. Les heures d'accueil seront le dimanche 22 août de midi à 16h.

Merci au personnel des soins à domicile du CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec pour leurs soins, leurs services et leurs présences.

« Son authenticité, son empathie, son incroyable énergie, son sens de l'émerveillement seront toujours présents dans notre mémoire et dans notre cœur. »

Toutes marques de sympathie peuvent être témoignées via le site internet du centre funéraire.

Veuillez respecter le port du couvre-visage, le respect de la distanciation physique obligatoire et le nombre de personnes admises conformément aux directives de La Santé Publique.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819-477-4289
yveshoule@cgocable.ca



MADAME GABRIELLE MONDOU
1920 - 2021

À la Maison Fo - Rel de Yamaska, le 11 août 2021, est décédée à l'âge de 101 ans, madame Gabrielle Mondou, épouse de feu Gratien De Blois, fille de feu Silidor Mondou et de feu Florina Descheneaux, native de Saint-François-du-Lac. La famille de madame Mondou - De Blois accueillera parents et amis en l'Église de Saint-François-du-Lac, le samedi 25 septembre de 11h à 14h (maximum 50 personnes en rotation). Les funérailles seront célébrées à 14h (maximum 160 personnes). En respect des consignes du Directeur de la santé publique, le port du masque demeure obligatoire.

L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial. Mme Mondou - De Blois a été confiée à J. N. Donais, coopérative funéraire, 2625, boul. Lemire, Drummondville.

Madame Mondou - De Blois laisse dans le deuil, ses enfants : Claude (Sylvianne Paul-Hus), Ginette (Pierre Desforges), Yves (Marjolaine Léveillé), André (Berta De Melo), Daniel (Carmen Grégoire), Johanne (Marion Gamelin); ses petits-enfants : Julie (Rock Chabot), Jean-François (Sabrina Vanden Brande) et Véronique Desforges (Jean-

Sébastien Roy); Marie-Claude De Blois; Alexandre De Blois (Chantal Baribeau); Marc-André De Melo De Blois; Frédéric Gamelin (Josianne Poirier); Delphine et Jonathan Grégoire de Blois; ses arrière-petits-enfants : Guillaume et Victor Chabot; Anne-Gabrielle et Jérémy Roy; Justine et Samuel De Blois; sa sœur Fernande (feu Joseph Lefebvre) et son frère Normand (feu Denise Hébert); ses neveux et nièces, autres parents et amis.

Un remerciement spécial à tout le personnel de la maison Fo - Rel de Yamaska qui a permis à notre maman de passer plus de trois ans dans un endroit sain et sécuritaire ou elle a été heureuse. Des remerciements aussi au Dr Marilyn Smith et Fabien Bonnefoy pour leurs bons soins.

En guise de sympathie, des dons à la Paroisse Saint-François-du-Lac seraient grandement appréciés.



J.N. Donais, Coopérative funéraire
Tél : 819 472-3730
Ligne info-décès 819-477-5924
www.jndonais.ca



MONSIEUR LUCIEN COURNOYER
1930 - 2021

Au Centre hospitalier régional de Trois-Rivières, pavillon Sainte-Marie, le 21 mars 2021, est décédé à l'âge de 90 ans, M. Lucien Cournoyer époux de feu Mme Laure Daneau, demeurant à Nicolet, autrefois de Saint-François-du-Lac. Il était le fils de feu Célidor Cournoyer et de feu Étudiante Cardin.

La crémation a eu lieu au crématorium Yves Houle. La famille sera présente au Centre funéraire Yves Houle 17 rue Lt.-Gouv.-Paul-Comtois, Pierreville. Heures d'accueil : le vendredi 17 septembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Le samedi 18 septembre dès 9h. Les funérailles auront lieu le samedi 18 septembre à 11 h en l'église Saint-François-du-Lac suivies de l'inhumation au cimetière paroissial.

M. Cournoyer laisse dans le deuil ses enfants : Yves (Marie Pelletier), Lucie (Côme Desmarais), Mireille (Ronald Desmarais), Nicole (Normand Daneau) et Simon (Nathalie Duhaime). Ses petits-enfants : Alexandra Cournoyer, Hugo et Maxime Desmarais, Joël, Olivier et Émilie Desmarais, Catherine Daneau, Rebecca et Laurie Cournoyer; et leurs conjoints et conjointes. Ses arrière-petites-filles : Juliette, Alice, Rose et Maëva Desmarais. Ses frères, ses sœurs : Raymond (feu Gisèle Laplante), Denise (feu Fernand Lalancette), Orient (Louissette Lambert), Liette (Côme Cartier), Gilles (Lise Côté) et Ginette (feu Rémi Courchesne). Il était aussi le frère de feu Réal (feu Rose-Aimée Labonté), de feu Gérard, de feu Claude (Jeannine Desmarais), de feu Gatién (Jeannine Dubuc), de feu

Donatienne (Ubaldo Courchesne), de feu Guy (Louissette Movan), de feu Denis (feu Irène Brouillard), de feu Roland (Cécile Plourde) et de feu Gisèle (feu Gérard Côté et feu Gaston Émond). La famille Daneau : feu Lionel (feu Mance Lefebvre), Yolande (feu Fernand Laroche), feu Juliette (feu Émile Beaubien), Laurent (Léonie Hamel), feu Édouard (Jacqueline Gladu), feu Gaston (Marguerite Bourgouin et Odette Sénécal), feu Jean-Maurice (Doris Saulnier), feu Alfred (Nicole Boucher), Noël (Andrée Larosée); et Bernard (Jeanne-d'Arc Côté) ainsi que de nombreux parents et amis.

La famille tient à remercier son médecin et ami, le Dr Karl Shoener pour les soins apportés à notre père, ainsi que le personnel de la Coopérative Santé Shoener-Jauvin. Merci au personnel du Centre d'hébergement de Nicolet pour les soins et attentions apportés à notre père lors des cinq dernières années.



Centre funéraire Yves Houle
Tél : 450 568-2305
Télé. : 819-477-4289
yveshoule@cgocable.ca

C'est avec une grande tristesse que l'équipe de l'Accomodeur dit un dernier au revoir et bon voyage à Jean-Claude. Tes 31 années de dévouement, ta gentillesse, ton respect et ta serviabilité manquera non seulement aux employés mais surtout aux clients. Nous avons perdu non seulement un collègue mais aussi un ami. Tu vas nous manquer.

Stéphane Leblanc et l'équipe de l'Accomodeur

Je tenais à remercier ma fidèle clientèle de la confiance qu'elle m'a accordée pendant ces 31 années de travail au dépanneur. Votre soutien m'a été précieux et ce fut un plaisir de vous servir.

Jean-Claude Gamelin



La santé oculaire à tout âge



(EN) Vous devriez vous préoccuper des soins de la vue bien avant d'éprouver des difficultés à lire les petits caractères. Les soins oculaires devraient faire partie de la prise en charge globale de votre santé pour vous assurer que tous les problèmes liés à votre vision seront détectés et traités dès que possible. Voici les éléments à surveiller pour chaque période de la vie : Une vision trouble, une sensibilité à la lumière et des couleurs fades? Plus de 2,5 millions de Canadiens sont atteints de cataractes, un phénomène naturel qui survient lorsque des protéines s'accumulent et causent l'opacification du cristallin. Pour récupérer une vision claire, adressez-vous à votre professionnel des soins oculaires pour en savoir plus sur la chirurgie de la cataracte et les choix de remplacement de lentilles offerts pour traiter simultanément plusieurs troubles de la vue. Choisir une lentille en fonction de vos objectifs peut signifier que vous verrez le monde en couleurs vives, ou que vous n'aurez plus à porter de lunettes de lecture.

La petite enfance et l'enfance.

La vision joue un rôle crucial dans l'apprentissage du monde pour les enfants. Ne vous fiez pas à vos enfants pour vous parler de leurs problèmes de vision : comme ils n'ont aucune référence avec laquelle comparer leur vision, ils ne réalisent peut-être pas qu'ils souffrent d'un trouble de la vue. Assurez-vous de faire examiner les yeux de vos enfants par un professionnel des soins oculaires au moins une fois avant l'âge de trois ans et continuez ensuite avec des visites annuelles.

La vingtaine et la trentaine.

Observez-vous une baisse de votre vision? La plupart des gens pensent qu'une vision floue est un signe qu'ils ont besoin d'une correction de la vue (comme le port de lentilles cornéennes ou de lunettes), mais elle est également un symptôme de sécheresse oculaire. Selon un sondage mené par Alcon Canada, 85 % des gens ont présenté au moins un symptôme de sécheresse oculaire. Ne subissez pas de symptômes de troubles oculaires, mais parlez-en avec votre professionnel des soins oculaires. La solution pourrait être aussi simple que l'utilisation de gouttes tout-en-un en vente libre comme Systane Complet.

La quarantaine.

Vos bras sont-ils soudainement trop courts pour lire votre fil d'actualité sur votre téléphone intelligent? Vous n'êtes pas seul à vivre une telle situation : plus de 7,5 millions de Canadiens sont atteints de presbytie, une perte graduelle de la capacité de l'œil à faire la mise au point sur les objets rapprochés. Parlez à votre professionnel des soins oculaires pour laisser tomber vos lunettes de lecture et tout voir de près, de loin, et à toutes les distances, grâce à des lentilles cornéennes multifocales.

La cinquantaine et plus.

Vous souvenez-vous des jours où vous n'éprouviez aucune gêne comme une vision trouble, une sensibilité à la lumière et des couleurs fades? Plus de 2,5 millions de Canadiens sont atteints de cataractes, un phénomène naturel qui survient lorsque des protéines s'accumulent et causent l'opacification du cristallin. Pour récupérer une vision claire, adressez-vous à votre professionnel des soins oculaires pour en savoir plus sur la chirurgie de la cataracte et les choix de remplacement de lentilles offerts pour traiter simultanément plusieurs troubles de la vue. Choisir une lentille en fonction de vos objectifs peut signifier que vous verrez le monde en couleurs vives, ou que vous n'aurez plus à porter de lunettes de lecture.