

# AUGMENTATION DE LA PRODUCTION CHEZ PARMALAT



Les organismes communautaires répondent présent



La voix du Témiscamingue ne faiblit pas



**COVID-19 :**  
et si vous en profitez  
pour repenser  
votre entreprise?

Informations  
et conseils à l'intérieur.

Québec 

 **FALARDEAU ENR.**    
880 : 8114-7921-01

**RÉFRIGÉRATION & CLIMATISATION  
& GAZ PROPANE V.R.**

**vente et installation  
d'air climatisé et de thermopompes  
les plus renommés sur le marché!**

**TÉL. : 819-629-7092** **GARANTIE 10 ans**  
sur les pièces et  
main d'œuvre!

DEPUIS **26** ANS | C'EST NOTRE **PROFESSION.**  
C'EST NOTRE **PASSION!**

**ARMOIRES NOVASTYLE**  
CABINETRY


Tél. : **819-634-2307**  
info@armoiresnovastyle.com

Service bilingue  
613, 3<sup>e</sup> rang Sud,  
Fabre (Qc) J0Z 1Z0  
RBQ : 8232-5002-05

- Armoires
- Vanités
- Ameublement commercial
- Portes et fenêtres en PVC



- Tuiles • Tapis décoratifs • Bois Franc • Tapis
- Planchers flottants • Vinyles de haute qualité & plus

**CARPET ONE FLOOR & HOME**  **NEW LISKEARD**  
336 WHITEWOOD AVE, W • NEW LISKEARD • 705-647-7600 carpetone.ca



## Nouveau dépositaire



## Vente et installation de pneus Changement d'huile

## Dépositaire des produits de nettoyage Malo Produit québécois



## Vente de pièces pour Automobile – Camion Tracteur – Remorque

## Des mesures d'hygiène sont en place.

1 client à la fois  
Appelez-nous pour la prise  
de rendez-vous

**77, rue Ontario  
Notre-Dame-du-Nord  
Téléphone : 819 723-2951**

# #jaimemonreflet

## La PEUR en lettres majuscules

Karen Lachapelle

Toute jeune, je me souviens que ma sœur et moi avons ramené de l'école de nouveaux petits amis : des poux. Quelle honte c'était, à l'époque! À un point tel qu'on en avait fait un gros secret familial. Il ne fallait pas que ça se sache! Avec du recul, je comprends que c'était surtout très irritant pour nos parents qui ont dû nous traiter ainsi que désinfecter la maison. On avait juste été malchanceuses à la loterie des poux!

Avec la COVID-19, j'ai l'impression d'être retournée à cette époque. Il y a eu des cas au Témiscamingue (ce qui était prévisible et tout à fait normal), mais de là à en faire une chasse aux sorcières... vraiment? La question qui brûle toutes les lèvres : est-ce qu'on connaît les personnes infectées? En fait, on s'en fout! Ça donne l'impression qu'en 2020, au Témiscamingue, c'est moins gênant d'avouer d'être atteint d'une MTS (je sais, on dit maintenant ITS, mais dans mon vieux temps, alors que c'était en noir et blanc comme dirait mon jeune homme pour me taquiner, on disait MTS!) que la COVID-19. N'oublions pas que cette maladie est une grippe, très éprouvante et pour certains une dangereuse grippe, mais elle n'est pas honteuse. Doit-on vraiment savoir qui l'a eu ou non? Surtout que 30 % des gens ne seraient pas touchés – ce qui signifie que 70 % des personnes peuvent être infectées. Ce n'est pas moi qui le dis, mais Samuel Alizone, chercheur au [Centre national de la recherche scientifique](#) à Montpellier, en France.

Dans la nécessité de protéger nos aînés et les personnes vulnérables, le gouvernement a pris d'importantes décisions, dont celle de nous confiner. Il le fallait pour se préparer au pire. Je discutais avec des membres du personnel du CISSAT qui me confirmaient que le système de santé avait besoin de temps pour s'organiser. Il ne fallait pas tous débarquer en même temps à l'hôpital. Entre temps, le message du gouvernement a été tellement efficace, qu'on ne veut plus sortir : la peur s'est installée.

Le premier ministre Legault a tenté de nous préparer à l'idée de recommencer l'école avant la fin de l'année. Plusieurs ont réagi fortement en utilisant le fait qu'on allait mettre la vie des enfants et des enseignants en danger : il leur est inconcevable de penser à un retour en classe avant l'automne. Mes pensées se sont alors dirigées vers les jeunes qui doivent espérer si fort d'y retourner au plus vite. Il y en a qui vivent dans des milieux toxiques, malheureusement. En discutant avec du personnel du milieu scolaire, on me racontait des horreurs et j'en étais secouée jusqu'à la moelle épinière. Les enseignants sont souvent les seuls adultes réconfortants pour ces jeunes qui font partie des grands oubliés. Je pense aussi aux parents d'enfants avec des besoins particuliers, par exemple les autistes, qui doivent prendre soin

d'eux 24 heures sur 24. Le milieu scolaire offre un répit à ces parents-là...

Il y a des femmes (et des enfants) qui vivent dans la peur et qui sont confinées avec des hommes violents. Elles doivent davantage craindre eux que de la COVID-19. Et que dire des gens qui vivent isolés, sans contact? La solitude a aussi un prix qui peut s'avérer dispendieux.

Je pense aussi à tous les entrepreneurs des petites PME (entre autres aux propriétaires de bars, restaurants, aux gens de la culture ou du tourisme) qui ont mis leur cœur, leur sueur, leur argent dans leur entreprise et du jour au lendemain, ont tout mis sur pause sans date de retour. Je pense aux travailleurs qui d'un seul coup doivent vivre avec le casse-tête financier où le gouffre semble toujours plus s'ouvrir sous leurs pieds. Bonjour l'angoisse et l'anxiété.

J'ai confiance que le gouvernement a un plan de déconfinement, mais je fais partie de ceux qui doutent qu'on doive attendre jusqu'à l'automne pour retrouver un semblant de vie normale. Les dommages collatéraux seront énormes, sans compter que la deuxième vague de la maladie risque d'être encore plus difficile. On ne peut pas mettre toute une société sur pause par peur. Il faut (malheureusement) apprendre à vivre avec cette nouvelle peur.

De mon côté, il faut que j'apprenne à gérer le risque... J'aime faire du motocross, je fais des milliers de kilomètres par année en voiture (je connais la 117 par cœur), j'ai déjà sauté en parachute, je me suis mariée (!!!)... J'ai eu des enfants (oups, ça j'appelle aussi ça de la gestion de portefeuille). Ma vie est remplie de risques que je n'ai pas toujours pris la peine d'analyser. Être infectée de la COVID-19 en fait maintenant partie.

Je n'ai pas envie d'avoir peur de tout et de rien, peur de ramasser les clés qu'un homme a échappées à la poste (Ça m'est arrivé la semaine dernière. J'étais devant les pauvres clés sans défense et je n'ai pas osé y toucher, criant plutôt après l'homme pour qu'il vienne les ramasser. Je me suis sentie bête). Je me conditionne donc depuis plus d'une semaine sur le fait que je serai probablement parmi les 70 % de gens infectés, que ce sera souffrant, mais après, je serai immunisée.

Je ne suis pas virologue, ni spécialiste en santé, mais j'ai confiance en nos professionnels. J'ai confiance en l'expertise qu'on a au Québec. Si cette expertise me dit que l'on peut renvoyer nos enfants à l'école, mes enfants retourneront sur les bancs d'école (ils sont prêts, croyez-moi!). Il faudra tous apprendre à vivre avec ce virus, mais surtout apprendre à vivre avec la peur. Et malheureusement, on en a encore pour plusieurs mois, voire des années avant d'avoir un vaccin...

# LA COVID-19, UNE OCCASION DE REPENSER NOS DÉPENSES

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Depuis la mise en pause de l'économie, la santé financière inquiète les spécialistes du domaine. Plusieurs indicateurs révèlent les défis à surmonter afin de préserver notre économie et renforcer notre système financier. Par ailleurs, malgré ce contexte particulier, la bourse reste l'un des secteurs favorables où investir.

Sandy Lachapelle, planificatrice de finances intelligentes, encourage avec prudence l'investissement dans la bourse en ces temps de la COVID-19. « On est rentré dans une période favorable pour investir. En revanche, il faut répartir nos investissements sur plusieurs semaines et rester prudent quant à l'achat des actions. L'achat périodique est la meilleure stratégie », déclare-t-elle.

La santé financière au Québec pourrait supporter jusqu'à un certain point ce confinement économique. La relance graduelle de la machine économique, annoncée par François Legault, témoigne de la volonté du

gouvernement à protéger la solidité de notre système. « Les gouvernements ont répondu rapidement, à mon sens, de sorte que les impacts de la COVID-19 sur la santé financière vont être contrôlés. Avant cette crise sanitaire, notre économie se comportait bien et c'est un élément important à prendre en considération dans notre analyse », souligne Sandy Lachapelle.

Bien que la santé financière se comporte bien malgré l'intensité de la crise, le volet fiscal est à surveiller pour maîtriser la relance. « Certes, les gouvernements ont parfaitement réagi en choisissant d'injecter plusieurs millions de dollars dans notre système économique, cependant il faut surveiller l'impact de la situation sur notre santé fiscale post COVID-19 », affirme Sandy Lachapelle.

Quoique les différents paliers du gouvernement ont injecté beaucoup d'argent afin de maintenir l'équilibre budgétaire de la population, une certaine fragilité a touché

rapidement le budget personnel de plusieurs personnes. « Les citoyens ont eu accès à au moins l'une des aides des différents paliers des gouvernements. Cette possibilité a sauvé plusieurs individus de voir leur portefeuille s'effondrer », nous fait savoir la planificatrice de finances intelligentes.

Cependant, plusieurs spécialistes ont observé une quasi-absence de planification financière pour ces temps de crises. Plusieurs personnes n'ont pas prévu de plan de sauvetage financier pour de tels contextes. « Dès le début de la crise, nous avons constaté qu'une grande majorité des gens n'ont pas un plan d'urgence individuel. La plupart d'entre eux n'avaient même pas un budget d'urgence dédié pour les situations de crise financière », nous confirme Sandy Lachapelle. « Nous avons observé une augmentation en flèche relative à l'usage des cartes de crédits à des fins de consommation et non pas d'investissement. Cette donnée financière traduit une certaine



fragilité dans le portefeuille du citoyen pour ce qui est de son plan d'urgence individuel », ajoute-t-elle.

Maintenant, reste à savoir quelle sera la meilleure façon de planifier nos budgets après la COVID-19. « Certains individus vont changer leur vision de dépenses à la suite de ce qu'ils sont en train de vivre. En revanche, nous sommes conscients que l'humain a une courte mémoire, donc certains risquent d'oublier rapidement et de revenir à leurs anciennes habitudes sans se souvenir de l'impact de cette crise sur leurs façons de dépenser », termine Sandy Lachapelle.

## LES INSTITUTIONS FINANCIÈRES EN PÉRIODE DE PANDÉMIE

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Plusieurs secteurs ont été obligés d'arrêter leurs activités afin de répondre aux ordonnances du gouvernement. En revanche, d'autres secteurs ont été invités à rester opérationnels de façon à assurer des services essentiels. La banque, ce secteur stratégique jugé vital et essentiel en ces temps de la COVID-19, fait face à plusieurs défis et assure avec un grand professionnalisme son rôle malgré la crise sanitaire.



Dans une déclaration au Reflet témiscamien, Jean-Benoît Turcotti, conseiller en communication au Mouvement Desjardins, affirme que « depuis le début de la situation de la COVID-19, la priorité de Desjardins a été de s'assurer de la santé et de la sécurité de ses membres et clients, ainsi que de ses employés. Rapidement, les mesures sanitaires ont été mises

en place et Desjardins a suivi les recommandations émises par les gouvernements et les autorités sanitaires ».

Toujours dans le cadre de son engagement à l'égard de ses clients, le Mouvement Desjardins était parmi les premiers du secteur financier à adopter rapidement des mesures efficaces pour aider sa clientèle. « Dès le 16 mars, Desjardins a été l'une des premières institutions financières à annoncer des mesures d'allègement pour l'ensemble de ses membres et clients, particuliers et entreprises, qui

détiennent des produits de financement et qui sont touchés par la situation de la COVID-19. Il s'agit principalement de report de paiement, adjoint d'une réduction du taux d'intérêt de leurs cartes de crédit pour cette période », nous fait savoir Jean-Benoît Turcotti. À noter que Desjardins a annoncé un prêt de dernier recours d'un montant maximal de 3000 \$, dont la durée peut aller jusqu'à 18 mois et à un taux avantageux de 4,97 %.

Au-delà des mesures classiques et traditionnelles, le Mouvement des Caisses Desjardins a pensé à des mesures d'allègement très créatives. « Des mesures d'allègement ont aussi été annoncées pour les détenteurs d'une assurance auto. Ainsi, les personnes en confinement qui ont réduit de façon importante l'utilisation de leurs véhicules peuvent bénéficier d'une remise pour une période de trois mois pour la portion kilométrage de la prime inscrite à leur contrat d'assurance », souligne Jean-Benoît Turcotti au Reflet

témiscamien.

La santé publique est aussi un axe crucial dans la vision du Mouvement Desjardins dans sa gestion de cette crise sanitaire. Les décideurs ont rapidement réagi afin de contrôler la situation et limiter la propagation du virus. « C'est aussi avec la volonté de limiter la propagation du virus que Desjardins favorise la prestation de services en lignes. Nous joignons notre voix à celle des gouvernements afin que les membres et clients privilégient l'utilisation de nos services virtuels (AccèsD Internet, téléphone ou mobile) et limitent leurs déplacements en caisse. Sur 300 transactions disponibles chez Desjardins, 290 d'entre elles peuvent se faire sans avoir à se déplacer dans nos centres de services. Il est même possible de déposer un chèque par simple photographie avec l'application Desjardins disponible sur téléphone intelligent et tablette », nous confie le conseiller en communication au Mouvement Desjardins.

# SÉBASTIEN LEMIRE : UN ENGAGEMENT TRÈS DYNAMIQUE MALGRÉ LA COVID-19

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Depuis le début de la crise, Sébastien Lemire, le député d'Abitibi-Témiscamingue, joue un rôle crucial au sein de sa communauté afin de venir en aide aux personnes touchées par la COVID-19. L'un des premiers grands dossiers qui le préoccupait en pleine tempête de la COVID-19 est celui du rapatriement des Témiscabitiens se trouvant à l'étranger à la suite de la fermeture des frontières canadiennes. « Parmi les dossiers qui étaient difficiles à gérer, il y avait celui des Canadiens qui se trouvaient à l'étranger », fait savoir Sébastien Lemire au journal



Le Reflet témiscamien. D'ailleurs, pour le député du Bloc Québécois, les aéroports canadiens n'étaient pas prêts à faire face à la COVID-19. « Il s'agissait d'une situation d'urgence et je pense qu'on n'était pas prêts, par nos mesures sanitaires dans les aéroports, à protéger le Canada à partir de nos frontières », déclare-t-il au Reflet témiscamien.

## Communiquer avant tout!

Depuis le début de la crise, renforcer les moyens de communication avec la communauté était au cœur des actions lancées par Sébastien Lemire. « À mon bureau, on a lancé

une grande opération de communication à l'égard des habitants de l'Abitibi-Témiscamingue qui se trouvaient à l'extérieur du pays, on

a réussi à rentrer en contact avec environ 300 personnes en utilisant les différentes façons possibles de communication », affirme le député d'Abitibi-Témiscamingue.

Quoique l'opération de faire revenir les Témiscabitiens s'est bien déroulée dans son ensemble, le député du Bloc Québécois a remarqué quelques négligences au niveau de certaines représentations diplomatiques canadiennes. « On a eu une excellente collaboration avec François-Philippe Champagne, notre ministre des Affaires étrangères, cependant, les ambassades

ainsi que les représentations consulaires et diplomatiques n'ont pas été souvent à la hauteur des attentes de nos compatriotes coincés à l'étranger », affirme Sébastien Lemire.

## Le virtuel, un choix temporaire...

La mise en fonctionnement pour la tenue des prochaines séances à la Chambre des communes dans les semaines à venir suscite encore une grande discordance. Bien que les libéraux, bloquistes et néo-démocrates se soient prononcés en faveur d'un Parlement virtuel qui permettra à tous

de siéger à distance, les conservateurs, quant à eux, insistent pour que les députés soient présents physiquement aux Communes. « Le plus important au cours de cette crise, c'est qu'on doit être capable de continuer à faire notre travail malgré le contexte de la COVID-19. Les moyens technologiques pourraient servir de moyens facilitants à ce niveau, on doit juste s'entendre sur la manière de procéder », nous fait savoir le député. En outre, pour le député d'Abitibi-Témiscamingue : « On peut penser à l'usage des moyens technologiques comme

alternative en ces temps de crise, mais il faut prendre en considération l'efficacité des réseaux et des installations téléphoniques. J'ai toujours milité pour une bonne couverture des réseaux sur tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue et je pense qu'il faut lui accorder une priorité. »

## L'après COVID-19

Plusieurs plans d'action ne cessent d'envahir les scènes de discussion concernant la période d'après la COVID-19. Au sein du Bloc Québécois comme ailleurs, les militants s'engagent activement à penser sérieusement à des mesures relatives à la relance économique. « Nous serons toujours là pour relancer l'économie. Notre objectif, entre autres, est de soutenir nos PME québécoises avec toutes les mesures nécessaires et surtout nous assurer que le gouvernement prévoit des programmes convenables, efficaces et efficaces », souligne Sébastien Lemire.

La reprise de la machine économique préoccupe toujours le Bloc Québécois. D'ailleurs, ses actions depuis le début de la COVID-19 visent à assurer une bonne relance économique et à protéger la santé publique des Canadiens. « Les actions du Bloc Québécois ont pour objectif de pousser le gouvernement fédéral à assumer ses responsabilités à l'égard de la santé publique des Canadiens en ce temps de la COVID-19. D'ailleurs, nos propositions concernant l'élaboration d'un programme de subventions salariales ont porté fruit », conclut-il.

*Nous sommes là pour vous.*

La COVID-19 touche tout le monde. Je veux vous aider à rester bien informé et en bonne santé. [Communiquez avec moi.](#)

**Charles Lavergne**  
Tél.: 819-279-9733  
charles.lavergne@sunlife.com  
[www.sunlife.ca/charles.lavergne](http://www.sunlife.ca/charles.lavergne)  
[facebook@sunlifetemis](https://facebook.com/sunlifetemis)

Conseiller en sécurité financière et conseiller en assurances et rentes collectives, Distribution Financière Sun Life (Canada) inc. t, cabinet de services financiers  
Représentant en épargne collective, Placements Financière Sun Life (Canada) inc. t, cabinet de courtage en épargne collective  
† Filiales de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie  
La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie est membre du groupe Financière Sun Life.  
© Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie 2020.

**Wilson**

Chevrolet Buick

**Venez visiter notre site Web :**  
[www.wilsonchevrolet.ca](http://www.wilsonchevrolet.ca)

**100, ave. Wilson New Liskeard (Ont.)**  
(En face du McDonald's)  
**Tél. : 1 800 613-7697**

**Ron Desjardins et Richard Beauchamp**  
Service : Justin Breault

# RÉUSSIR EST UNE DEVISE

Moulay Hicham Mouatadid | Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Plusieurs entreprises dans différents secteurs ont vu leur production et leurs commandes chuter depuis le début de la COVID-19. Et comme pour chaque règle il y a une exception, Lactalis Canada (Parmalat Canada Inc.) a su résister à la crise sanitaire malgré la mise en pause de l'économie. Cette usine, en fonction depuis près de 140 ans, a vu sa production accroître considérablement en pleine pause économique. « On produit encore plus de lait. Je peux vous dire que la consommation des produits laitiers a changé depuis le début cette crise sanitaire et pour répondre aux besoins croissants de la demande, nous avons gardé tous nos employés et multiplié nos efforts pour maximiser la transformation des produits laitiers », souligne Marc Dubois, directeur d'usine et spécialiste technique ingrédient chez Parmalat Canada.

La réorganisation du processus opérationnel était au cœur des inquiétudes chez les responsables de Parmalat Canada. « Le défi était surtout au niveau de l'organisation du travail, repenser la gestion du personnel nous a préoccupé au début mais, on a réussi à bien

gérer la situation en vue d'assurer une bonne gestion du personnel », ajoute le directeur de l'usine.

Les conditions de travail et le contexte professionnel chez Parmalat ont beaucoup aidé l'usine à s'en sortir et à minimiser les risques de contamination. « On n'a pas de chaîne de travail, ceci nous a permis de facilement répondre aux exigences gouvernementales quant à la mise en œuvre des consignes et recommandations. L'absence d'une chaîne de travail minimise grandement le risque de contamination du virus et sa propagation au sein de nos équipes puisque nos employés ne travaillent pas collés l'un à côté de l'autre », confie Marc Dubois au Reflet témiscamien.

Bien que la croissance fût au rendez-vous chez Parmalat Canada, les mesures sanitaires ont été

appliquées à la lettre et les gestionnaires de l'usine ont tenu à un suivi très rigoureux quant au respect des consignes sanitaires. « Nous avons procédé à quelques changements



département. En outre, nous avons demandé à notre personnel qui a la possibilité de travailler de la maison d'opter pour le télétravail afin de réduire les déplacements et aussi de diminuer l'effectif au sein de nos espaces », affirme Marc Dubois.

D'ailleurs, Parmalat Canada a imposé une stratégie sanitaire qualifiée de préventive au niveau de la livraison et de la réception de la marchandise. « D'autres mesures sanitaires ont été imposées au sein de notre usine, à savoir celles liées aux livraisons et réceptions. Nous avons

installé tout un processus d'hygiène et de désinfection durant les opérations de la livraison et la réception de la marchandise. On visait la prévention et la protection de première ligne de façon à contrôler la situation », nous fait savoir le directeur d'usine chez Parmalat Canada.

## Réouverture de l'Écocentre de Fabre

La MRC de Témiscamingue (MRCT) avise la population qu'elle a procédé à la réouverture de son Écocentre situé au 641, route 391 à St-Édouard-de-Fabre, et ce, dès le jeudi 16 avril.

En effet, suivant une communication du gouvernement du Québec mentionnant qu'un organisme municipal peut juger prioritaire de maintenir ouverts les écocentres sur son territoire, la MRCT a pris la décision d'ouvrir le sien afin

d'éviter la propagation des dépôts sauvages.

Toutefois, la MRC va limiter le nombre de véhicules sur le site et elle va s'assurer de bien protéger son personnel.

Prenez note que les heures d'ouverture de l'Écocentre de Fabre seront du lundi au vendredi de 9 h à 16 h; l'Écocentre demeurera fermé les samedis jusqu'à nouvel ordre.



Pour protéger  
mon Témis  
j'agis...

#jaimemontemis

le Reflet  
témiscamien

# Les Mille trucs de Mélissa Bernard

Dominique Roy

L'école à la maison avec les enfants en cette période de confinement est un casse-tête pour bon nombre de parents. Par où commencer? Que faire? Comment s'y prendre? Depuis les dernières semaines, toutes sortes d'initiatives voient le jour. La Témiscamienne Mélissa Bernard fait partie de ces mamans soucieuses d'offrir un accompagnement pédagogique à ses enfants. Dans cet esprit, elle a décidé de partager des activités ludiques et faciles à réaliser qu'elle teste avec ses enfants. Pour les découvrir, il suffit de devenir membre du groupe Facebook [Les Mille trucs](#).

## Dans la peau de la maman

Madame Bernard détient un baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire. Depuis dix ans, elle est enseignante-soutien avec des élèves en difficulté d'apprentissage au 2<sup>e</sup> et au 3<sup>e</sup> cycle du primaire. C'est à l'école St-Gabriel de Ville-Marie qu'elle exerce son métier. Même si elle est enseignante, elle a rapidement constaté que faire l'école à la maison était une autre paire de manches. « Je ne savais pas trop par où commencer et en plus, je me retrouvais dans

la peau d'un parent et non d'une maman-enseignante, c'est-à-dire que je me retrouvais chez moi, sans matériel pédagogique, sans outil, sans imprimante et un peu déstabilisée par les événements. Et comme pour tous les parents qui travaillent et qui ont leurs enfants à la maison, la conciliation travail-famille, ce n'est pas toujours aussi simple. »

Bien sûr, elle a reçu des sites Web à consulter, des logiciels gratuits à utiliser, des courriels remplis d'explications et des guides envoyés par le ministère de l'Éducation, mais encore là, elle trouvait tout cela un peu difficile à gérer. « Je ne veux pas « ploguer » mes enfants devant leur ordi toute la journée. Je veux qu'ils profitent de ce temps pour être des enfants, sans être à la course comme habituellement. Donc, j'ai

dans ma maison. De cette façon, nous créons en famille, nous recyclons, nous apprenons des notions académiques sans écran et tout ça en s'amusant. Mes enfants me demandent tous les jours de jouer. Je passe du temps de qualité avec eux, sans les forcer à faire l'école et ils ne se rendent pas compte qu'ils révisent et même qu'ils apprennent de nouvelles choses. »

## Les Mille trucs

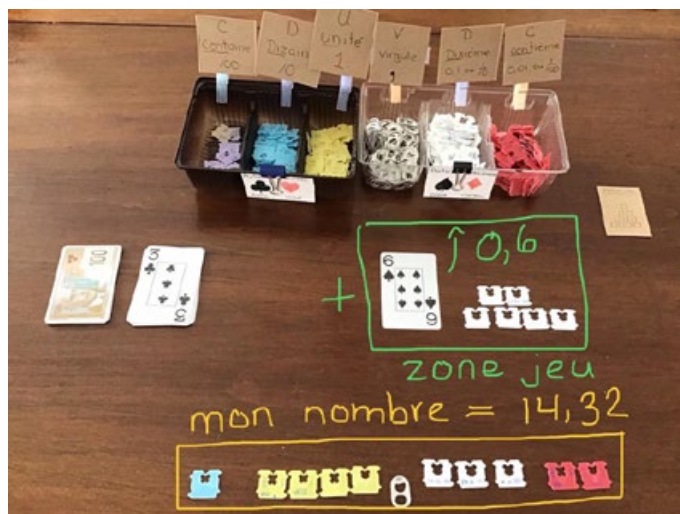
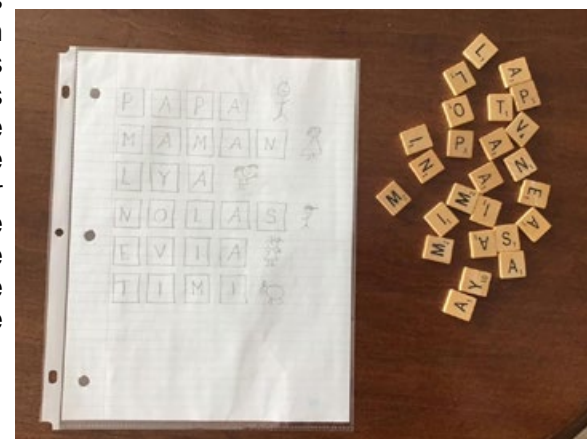
Son objectif initial est tout simplement d'amener les enfants à manipuler des notions de français et de mathématiques en toute simplicité et de partager le plaisir d'apprendre par le jeu sans dépenser des fortunes. « La mission que je me suis donnée est de faire un jeu par jour, sauf les fins de semaine, pour essayer de faire le tour des notions de base. » Dans les capsules vidéo qu'elle publie sur le groupe Facebook Les Mille trucs, Mélissa Bernard est à l'œuvre avec ses enfants : Lya, qui a 8 ans et qui est en 3<sup>e</sup> année, Nolas, âgé de 7 ans et qui est en 1<sup>re</sup> année et Évia, la petite dernière âgée, de 3 ans.

« Depuis le début de ma carrière, j'invente beaucoup de matériel pour aider mes élèves

à apprendre, à comprendre et à manipuler des concepts difficiles à intégrer. J'ai au moins mille

trucs d'inventés et personnalisés aux besoins de mes élèves. Le confinement me donne un peu de fil à retordre pour aider mes élèves. Donc, les capsules vidéo sont une façon pour moi de continuer à leur offrir un service. Apprendre tout en restant un enfant, c'est pour moi la meilleure façon de transmettre des connaissances aux petits souvent pris dans le monde des grands. »

Le groupe fut créé le 25 mars et déjà une dizaine de jeux sont publiés. Au moment d'écrire ces lignes, le groupe compte 200 membres et les partages se font de plus en plus nombreux. Mélissa Bernard se dit fière de l'évolution du projet. Elle termine en disant : « Merci à tous ceux qui me suivent et qui partagent. C'est un peu ça ma paye. »



commencé à inventer des jeux avec du matériel que je trouvais

avec du matériel que je trouvais

**MOTO SPORT VILLE-MARIE**  
VENTE ET SERVICE : 819 629-2393



MS170

289<sup>95</sup> \$



1132, ROUTE 101  
DUHAMEL-OUEST

[www.motosportvillemarie.com](http://www.motosportvillemarie.com)

**Champoux**  
ELECTRIQUE  
RBQ: 5608-5616-01

**CRT**  
Climatisation  
Refrigeration  
Témis  
RBQ: 5622-1971-01



Électricité / Plomberie / Climatisation / Réfrigération

819 629-2573

78, rue St-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B7

## SOLIDAIREMENT, ALPHA-TÉMIS

Marjorie Gélinas

Alpha-Témis est un organisme communautaire dont la mission est de sensibiliser la population témiscamienne à l'analphabétisme et à la persévérance scolaire. Leurs services sont offerts sous forme d'ateliers, individuels ou en groupe et touchent évidemment la lecture et l'écriture, mais également l'utilisation d'outils numériques tels que les ordinateurs et les tablettes. Comme pour plusieurs autres organismes, les activités d'Alpha-Témis se déroulent différemment depuis environ un mois.



Kim Morin-Perron, directrice générale d'Alpha-Témis

se déplacer dans les locaux de notre institution financière. « On peut même prendre le contrôle, à distance, de l'ordinateur d'une personne pour lui offrir du dépannage, explique la directrice générale d'Alpha-Témis. Pour les demandes qui sont hors de notre champ de compétence, on réfère les gens vers d'autres organismes qui peuvent répondre à leurs besoins. »

En expliquant à certaines personnes les choses qu'ils pouvaient faire de chez eux à partir d'un ordinateur, les membres de l'équipe d'Al-

pha-Témis ont constaté que tout le monde ne possède pas un ordinateur à la maison. « On fait donc le prêt d'ordinateurs. Les quantités sont limitées et ce ne sont pas les modèles les plus récents mais, ça dépanne », nous confie Kim Morin-Perron.

### Des défis ludiques

Une autre belle initiative de l'organisme à surveiller présentement sur la page Facebook [Alpha-Témis](#) : les défis hebdomadaires à réaliser en famille dans le confort de votre maison. Quelle est la raison d'être de ces défis et leur pertinence en regard de la mission de l'organisme? « Les enseignants sont extraordinaires et proches de leurs élèves, ils leur ont fait parvenir du matériel éducatif et des exercices à faire à la maison. Toutefois, en tant que parents, on peut ne pas se sentir à la hauteur et faire l'école à la maison, ça peut être lourd », explique madame Morin-Perron. C'est la raison d'être de ces défis. « On rassure les parents en leur disant que, même si c'est la seule activité éducative qu'ils ont pu faire dans la journée avec leur enfant (réaliser une expérience scientifique ou une recette, par exemple), c'est parfait. Ils ont appris quelque chose de nouveau, ils ont partagé un moment ensemble et ça suffit. »

Pour accéder aux services d'Alpha-Témis et bénéficier du merveilleux soutien que l'organisme offre à la population, il suffit de communiquer avec l'équipe via Messenger, par courriel à l'adresse [alpha.temis@outlook.com](mailto:alpha.temis@outlook.com) ou par téléphone en composant le 819 622-0304.

### Une démarche proactive

Lorsque le gouvernement Legault a annoncé, il y a quelques semaines, que le Québec se mettait sur pause, l'équipe d'Alpha-Témis a agi de façon proactive. « On a d'abord téléphoné à chacun de nos membres afin de nous assurer qu'ils étaient au courant de la situation, mentionne madame Kim Morin-Perron, la directrice générale de l'organisme. Ce n'est pas tout le monde qui écoute les nouvelles ou qui y a accès. On s'est assurés que nos gens comprenaient ce qui se passait et qu'ils savaient aussi que nous étions disponibles pour leur offrir notre soutien au besoin ».

À travers leur offre de services, l'équipe d'Alpha-Témis s'est créé une liste d'applications qu'ils ont testées et dont ils peuvent suggérer l'utilisation aux gens qui font appel à eux. « Pour être disposés à l'apprentissage, il faut être détendu. C'est pourquoi nous avons dans notre liste des applications permettant de faire de la relaxation », mentionne madame Morin-Perron. Exercices de mémoire, activités éducatives; selon les besoins, l'équipe d'Alpha-Témis peut conseiller les gens qui communiquent avec eux.

### Des services adaptés

En interagissant avec ses membres, l'organisme a pu cerner quelques besoins et trouver des façons de venir en aide à la population en offrant, par exemple, du soutien par téléphone au moment de passer une commande en ligne à l'épicerie ou la méthode à utiliser pour déposer un chèque sans avoir à



## LA GAULOISE

### Service Take-out

Heures d'ouverture 11h à 20h tous les jours.

Nous acceptons le paiement par virement Interac

la livraison pour aînés vendredis et dimanches soirs entre 17h et 18h30 à Ville-Marie, Duhamel-Ouest et Lorrainville.

Suivez notre page

819 629-2917



## COVID-19 : SOYONS SOLIDAIRES AVEC NOS BANQUES ALIMENTAIRES!

Avec les pertes d'emploi massives des dernières semaines, la demande a explosé dans les banques alimentaires de la région. Si en temps normal ces banques pouvaient compter sur les invendus d'épicerie, ces derniers temps la situation est malheureusement tout autre.

Si vous avez les moyens de soutenir nos banques alimentaires dans cette période plus difficile, c'est le moment de le faire!

Assurons-nous que nos gens soient confinés avec le ventre plein!

ÉMILISE LESSARD-THERRIEN  
DÉPUTÉE DE ROUYN-NORANDA-TÉMISCAMINGUE



# CKVM en mode adaptation!

Karen Lachapelle

Alors que les médias se retrouvent au cœur du quotidien de la population plus que jamais, Annie Larivière est devenue directrice générale de CKVM dans le contexte très particulier de la COVID-19. Pour cette passionnée de radio, la situation ne l'a pas effrayée. Elle l'a plutôt transformée en opportunité quotidienne qu'elle relève avec brio, avec son équipe.

« L'entrée en fonction officielle sur mon contrat d'embauche est le 8 mars 2020, ce qui est très symbolique pour moi », a souligné madame Larivière. Dévouée à la cause des femmes depuis de nombreuses années, devenir officiellement directrice générale de cette radio qu'elle aime tant, en cette journée de la Femme, prend tout son sens.

« J'ai commencé à faire de la radio à l'âge de 16 ans, les soirs et les fins de semaines, à la suite d'un concours dans les écoles. Il fallait

fournir une démo, ensuite passer une entrevue. » À l'époque, même si son père était directeur de CKVM, cela n'a pas influencé sa candidature. « Mon père n'était pas sur le comité de sélection. Aussi, tout le processus avait été fait sans que l'on soit identifiés, pour ne pas justement biaiser la décision. »

Il faut dire que l'amour de la radio coule dans ses veines! Son père, Yvon Larivière, a été animateur pendant 12 ans (1956 à 1968) et à la direction pendant 20 ans (1980 à 2000). Sa mère, Lisette Hurtubise, a aussi travaillé comme animatrice à CKVM en 1961-1962.

Au fil des années, alors qu'elle a occupé plusieurs postes différents, la logique l'amenait à la direction générale. Ses connaissances dans le domaine radiophonique ont été essentielles en cette période particulière. En temps de COVID-19, tout le processus de diffusion a été revu pour assurer la sécu-

rité du personnel. « Les mesures d'hygiène sont très strictes. Nous désinfectons les consoles, les bureaux, tout, après le passage de chaque animateur. »

L'équipe a pris différentes initiatives, pas seulement pour informer, mais aussi pour divertir. « On entend parler de la COVID-19 toute la journée, c'est aussi important de divertir les gens. » À chaque jour, les chansons « bonheur » des auditeurs sont diffusés. « Nous leur avons demandé quelle était leur chanson

« bonheur » ou qui les mettait de bonne humeur et nous recevons plusieurs messages en ce sens. Les gens apprécient entendre leur chanson. »

« Nous avons aussi le concours « Les anges gardiens du Témiscamingue », en collaboration avec la boutique TSC. Le but est de rendre hommage aux gens qui travaillent souvent dans l'ombre et qui assurent actuellement les services essentiels à la population. Le concours connaît beaucoup de succès. Nous avons également 2 artistes dans notre équipe (Phil Doherty et Stéphane Éthier) qui nous font des performances « live » sur nos ondes pour ensoleiller les journées des auditeurs. »

Ce qui inquiète la directrice est l'après-COVID-19 alors qu'économiquement, le Témiscamingue sera aussi secoué. « CKVM ne reçoit aucune subvention, tout repose sur la publicité. » Pour Annie Larivière, qui est toujours en mode solution, pas question de se laisser décourager. « La radio, c'est magique. Il n'y a rien de plus stimulant. »

## Un brin d'histoire...

En 2020, CKVM fête ses 70 ans. Avant 1950, aucune radio de langue française n'était clairement audible au Témiscamingue. À partir de 1937, la Chambre de commerce de Ville-Marie fait de multiples pressions

auprès de la Société Radio-Canada pour obtenir l'établissement d'une station de son réseau au Témiscamingue, sans résultat. Les représentations portent enfin fruit

en 1948. Le coût de la mise en place d'une station de radio est alors évalué entre 60 000 \$ et 80 000 \$. Pour financer le projet, une compagnie a été créée avec un capital action de 999 actions ordinaires à 100 \$ qu'on désire vendre à la population.

Le 1<sup>er</sup> septembre 1949, la compagnie Radio-Témisca-

mingue, représentée par Augustin Chénier, achète le terrain de Me Donat Goulet pour 900 \$, sur lequel l'édifice actuel de CKVM est bâti. Jacques Demers a été le premier gérant de la station. Il a dirigé l'ensemble des travaux de construction et il était responsable de l'achat et de l'installation de l'équipement électronique.

C'est finalement le 7 janvier 1950 que CKVM a été officiellement inaugurée, au cinéma Ville-Marie, en présence de nombreux dignitaires de la région.

Plusieurs événements sont venus marquer l'histoire de CKVM au cours des 70 dernières années :

**1961** : CKVM augmente sa puissance de rayonnement à 10 000 watts

**1962** : Inauguration de la station émettrice de 1 000 watts à Témiscaming (CKVT)

**1979** : Syndicalisation des travailleurs de CKVM et CKVT (CSN)

**1985** : Modernisation de l'édifice et achat d'un nouvel émetteur transistorisé

**1991** : Mise en ondes d'une ré émettrice FM de 50 watts à Témiscaming

**2004** : Passage de la bande AM au FM le vendredi 20 février à 7 h



Annie Larivière, directrice générale de CKVM



## Votre centre du travailleur

Nous sommes ouverts pour nos clients des secteurs essentiels pour vos besoins en vêtements de sécurité.

Vêtements et bottes de travail.

Vêtements de sécurité réfléchissants.







**I client à la fois**

**Sur rendez-vous seulement**  
**au 819 622-0244.**



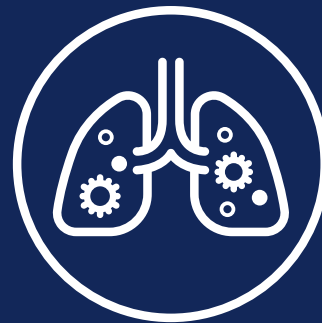
La maladie à coronavirus (COVID-19)  
cause une infection respiratoire  
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés  
respiratoires

# Se protéger, ça sauve des vies.



Toussez dans  
votre coude



Jetez vos  
mouchoirs



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Restez  
à la maison

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

📞 1 877 644-4545

# COVID-19 : et si vous en profitez pour repenser votre entreprise?



La pandémie de la COVID-19 amène certainement plusieurs défis pour votre entreprise, notamment en ce qui a trait aux mesures à mettre en place afin de respecter les directives de santé publique. Cette situation vous pousse sûrement à vous questionner quant aux conséquences sur vos employés et à la résilience de votre organisation. Elle vous incite sans doute également à revoir vos façons de faire et à trouver des solutions pour atténuer les répercussions de la crise.

Cette pause forcée peut aussi être vue comme une occasion de repenser certains aspects de votre entreprise et de préparer sa relance, car la situation actuelle, bien qu'elle soit exceptionnelle, est temporaire. Voici à cet effet quelques pistes de réflexion et de solution.

## Avez-vous un plan de continuité des activités?

Profitez-en pour mettre en place votre plan de continuité des activités ou pour procéder à sa mise à jour. Élaborer un tel plan est l'occasion de réfléchir aux moyens de diminuer les effets négatifs d'un événement néfaste sur votre entreprise. En planifiant le pire, vous pouvez établir des stratégies et prendre des précautions qui vous permettront de poursuivre vos activités, ou de les reprendre plus rapidement, de minimiser les pertes que vous subirez et de protéger vos employés, vos actifs de même que votre réputation.

Grâce à ce plan, vous aurez des éléments de réponse. Nul besoin d'être une grande entreprise pour planifier la continuité de ses activités. Il existe des méthodologies éprouvées qui sont bien adaptées à la réalité des PME. Le ministère de l'Économie et de l'Innovation a d'ailleurs préparé le **Guide de gestion de la continuité des activités pour les petites et les moyennes entreprises québécoises** afin de vous faciliter la tâche. Consultez-le!



## Prendre le virage numérique

La présente crise bouscule les habitudes d'achat des consommateurs, qui risquent d'être plus nombreux à se tourner vers le Web. Le commerce électronique est une solution intéressante, parfois même essentielle, pour tirer son épingle du jeu si vous êtes un commerçant, un détaillant ou même un propriétaire d'entreprise touristique. C'est en effet un bon moment pour consolider votre présence sur le Web, ce qui vous permettra de mieux joindre les clients et les visiteurs et de promouvoir davantage vos produits et services.

Votre entreprise tourne au ralenti? C'est le moment parfait pour revoir certaines de vos pratiques d'affaires, améliorer ou automatiser des procédés, ou trouver des solutions innovantes.

La transformation numérique est une véritable occasion de développement, particulièrement pour le secteur manufacturier. Le ministère de l'Économie et de l'Innovation propose un accompagnement aux PME qui souhaitent prendre le virage numérique ou consolider leur démarche. Renseignez-vous!



## Un pas de recul pour s'améliorer

Profitez de cette pause pour entamer une démarche d'adoption progressive de pratiques de gestion qui amélioreront la performance de votre entreprise sur les plans financier, environnemental, social et administratif. Il peut être aussi utile de revoir sa chaîne d'approvisionnement et de favoriser l'achat local ou de proximité. Enfin, les bénéfices d'une **démarche de développement durable** pour votre entreprise pourraient être nombreux.

En étant souvent dans l'urgence ou dans un processus d'amélioration continue, vous avez rarement le temps de prendre un pas de recul pour explorer de nouvelles avenues. C'est le moment parfait de mettre vos employés à contribution pour réaliser des activités de recherche et développement afin d'améliorer vos produits, vos services ou vos procédés. Réinventer son entreprise passe aussi par l'innovation et la mise sur pied de nouveaux projets. N'hésitez pas à communiquer avec le ministère de l'Économie et de l'Innovation ou avec Investissement Québec pour planifier vos projets.



## Profiter de conseils personnalisés

L'**Accompagnement-conseil stratégique**<sup>MC</sup> du ministère de l'Économie et de l'Innovation peut être bénéfique pour trouver des solutions, repenser son plan d'action et avoir accès à des conseils personnalisés. Des experts sont présents dans toutes les régions du Québec pour vous aider à relever les défis auxquels vous faites face et à préparer votre relance. Communiquez avec votre bureau régional du ministère de l'Économie et de l'Innovation pour en savoir plus.



## Développer vos compétences et celles de vos employés

La relance de votre entreprise passera sûrement par le développement des compétences professionnelles et la réorganisation du travail. C'est ce que vous propose le **Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME)** du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, offert avec la collaboration de la Commission des partenaires du marché du travail. Ce programme prévoit notamment une aide directe aux entreprises pour leurs activités de gestion des ressources humaines ou de formation se déroulant sur le lieu de travail, en ligne ou à distance. Le but est de maintenir le lien d'emploi des travailleurs, de mettre à profit la pause actuelle pour accroître le développement de leurs compétences et d'être ainsi prêt pour la relance économique.

Il existe d'autres formations, par exemple pour les dirigeants d'entreprise, les travailleurs stratégiques ou toutes personnes travaillant dans le domaine du tourisme au Québec, comme la **formation 100 % accueillant** du ministère du Tourisme, offerte par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec en formule individuelle en ligne.

## Pour un instant...

La situation que nous vivons actuellement est exceptionnelle et temporaire. En attendant, il est important de ne pas relâcher les efforts et de maintenir le cap pour retrouver notre Québec, qui compte non seulement une population débordante d'enthousiasme et de vitalité, mais aussi des entreprises originales et créatives.

## RAPPEL DES MESURES MISES EN PLACE POUR SOUTENIR LES ENTREPRISES

- Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises
- Mesures d'assouplissement relatives aux prêts et aux garanties de prêt
- Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE)
- Soutien à l'industrie touristique

## Pour en savoir plus, consultez le site Québec.ca/coronavirus.

- Moratoire d'Investissement Québec (IQ) sur le remboursement du capital pouvant aller jusqu'à 6 mois. Visitez le site Web d'IQ pour obtenir plus d'information.
- Appui de 4 milliards de dollars de la Caisse de dépôt et placement du Québec destiné à soutenir les entreprises québécoises temporairement affectées par la COVID-19. Consultez le site Web de la Caisse pour en connaître davantage.

[economie.gouv.qc.ca](http://economie.gouv.qc.ca)



# CONTRIBUEZ À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19

## PRENEZ CES MESURES POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) :



Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.



Lavez vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.



Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsqu'il n'y a pas d'eau et de savon sur place.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades.



Toussez et éternuez dans le creux de votre bras et non dans vos mains.



Restez à la maison autant que possible et si vous devez sortir, assurez-vous de respecter les consignes d'éloignement physique (environ 2 mètres).

## SYMPTÔMES

Les symptômes de la COVID-19 peuvent être très faibles ou graves, et leur apparition peut survenir jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.



### FIÈVRE

(supérieure ou égale à 38 °C)



### TOUX



### DIFFICULTÉ À RESPIRER

## SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES



Restez à la maison et isolez-vous pour éviter de transmettre la maladie à d'autres.



Évitez de visiter des personnes âgées ou des personnes ayant des problèmes de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.



Téléphonez avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou appelez votre autorité locale de santé publique.



Si votre état s'aggrave, appelez immédiatement votre professionnel de la santé ou votre autorité de santé publique et suivez ses instructions.

## POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA COVID-19 :

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

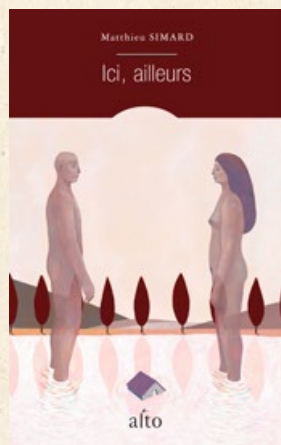


Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

Canada

# Les trois suggestions de lecture de Mathilde

Par : Mathilde Mantha



## Ici, ailleurs de Matthieu Simard

Plongeons dans l'histoire de Marie et Simon, couple uni par un drame commun qui choisissent l'exil dans un petit village. Ils y découvrent un endroit en déclin, où il n'y a plus d'enfants pour jouer dans le parc, où les villageois aussi semblent porter un deuil immense. Au village, où ils ne sont pas tellement les bienvenus, les personnages colorés immergent et peu à peu, leurs histoires se calquent sur celle du couple. Au fil des pages, on découvre ce qui est à l'origine du chagrin des amoureux. Le paysage dans lequel Matthieu Simard nous transporte avec sa plume est un brin onirique, au contour flou. Le récit est narré par les deux personnages principaux et l'on est alternativement dans la tête de Marie et de Simon; deux versions

d'une même histoire. Un récit qui happe et dont l'univers finement dessiné reste en tête après la fermeture du livre.

## Fair-play de Tove Jansson

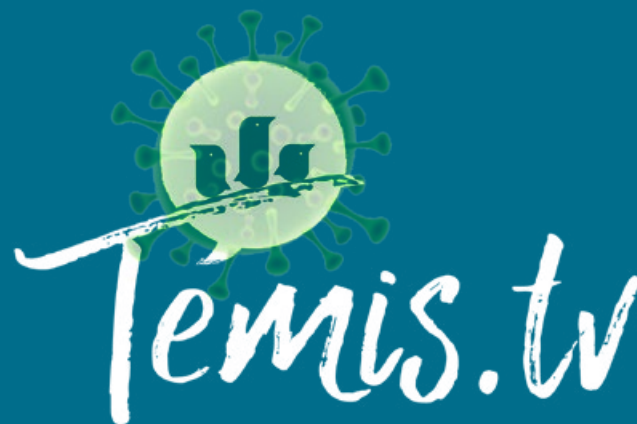
Tove Jansson est une autrice, peintre et illustratrice suédoise, créatrice des Moomines adapté en dessin-animé. Dans ce roman, paru d'abord en 1989 et traduit récemment en français par les éditions La peuplade, on suit le quotidien du couple formé de Mari et Jonna, deux femmes artistes. Chronique du quotidien, le plus souvent passé dans une maisonnette sur une île, on a soudainement accès à leurs discussions philosophiques sur la création, leur besoin d'indépendance et de solitude et quelques aventures tranquilles qui peuplent la vie sur leur île. Les chapitres racontent tour à tour des épisodes différents de leur vie dans lesquels on rencontre les deux femmes, souveraines de leur vie et de leur temps. Une rencontre puissante de deux femmes éprises de liberté. Un récit tout en douceur et en filigrane, comme un hymne à la création et à la lenteur.



## La vie d'artiste de Catherine Ocelot

Bande-dessinée originale et hybride où l'autrice s'interroge et discute avec amis et pairs sur le complexe sujet de la création et de la place de l'artiste, sa posture dans la société et dans l'intime acte de création. Catherine Ocelot s'est vraiment attelée à créer des rencontres entre Micheline Lanctôt et Rafaël Ouellet, afin de rapporter leur conversation en bande-dessiné. Entrecoupée de monologues intérieurs, de réflexion, on suit avec bonheur la piste qu'emprunte Catherine Ocelot. Les personnages prennent les traits d'oiseaux dans leur représentation dessinée, ce qui en fait une œuvre surprenante et inusitée. Une façon pour l'artiste de créer une distance narrative? Quelque chose dans ce choix

graphique et symbolique fait écho aux réflexions du livre. Un ouvrage profond qui démystifie et complexifie à la fois le processus de création.



Pour vous accompagner dans la quarantaine



## BRICO AVEC LE RIFT

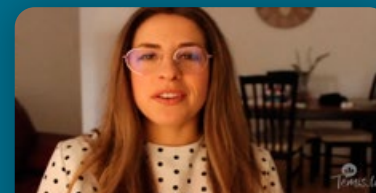
Bricolages et visite virtuelle du centre d'exposition du Rift

Lun. Mer. Ven. Dim

10h00 - 18h00

Mar. Jeu. Sam.

8h00 - 16h00



## CONFINEMENT 101

Trucs et astuces pour la quarantaine

Lun. Mer. Ven. Dim

10h30 - 18h30

Mar. Jeu. Sam.

8h30 - 16h30



## INFO-TÉMIS

Survol de l'actualité témiscamienne

Lun. Mer. Ven. Dim

12h00 - 20h00

Mar. Jeu. Sam.

10h00 - 18h00



## DÉFI MOVENS

Série d'entraînements professionnels

Lun. Mer. Ven. Dim

15h30 - 23h30

Mar. Jeu. Sam.

13h00 - 21h00



## MESSES

Célébrations avec le prêtre Rénal Dufour

Lun. Mer. Ven. Dim

13h00 - 21h00

Mar. Jeu. Sam.

10h30 - 18h30



## LE POINT COVID-19

Point quotidien sur la situation au Témis avec Claire Bolduc

Lun. Mer. Ven. Dim

12h30 - 20h30

Mar. Jeu. Sam.

9h30 - 17h30



CANAL 97 - en direct sur YouTube

www.temis.tv - 819 723-2814

# # ÇADOITMIEUXALLER... Et plus jamais comme avant!



Cette chronique des EnVERTdeurs se veut un coup de « gong » rassembleur, un cri de ralliement à l'urgence d'agir... Non pas juste subir un confinement, mais se mettre chacun, chacune, soi-même et entre quartiers, villes, villages en action. Solidaires comme jamais!

Nous, EnVERTdeurs, plaidons depuis notre création pour une région qui se « suffit » le plus possible, pour rétablir une qualité de vie basée « sur les vraies affaires » : l'entraide, l'autonomie alimentaire et les services de proximité, une juste récupération de nos ressources, de nos savoirs ET de nos pouvoirs. L'arrivée du COVID a semé l'urgence, mais elle y était déjà, plus complexe et grave encore! Si tout est arrêté (on n'y aurait jamais cru!), tout peut être changé, trié, interrompu pour de bon ou au contraire multiplié. Réinventé!

Nous y sommes, Témis : faire l'inventaire de nos envies, nos besoins, nos possibles. Le faire avec le gros bon sens. Et nommer nos « c'est assez ». Ça suffit. On veut relancer l'économie? L'économie de quoi? Pour qui? Pourquoi? Comment? Nous sommes à bout de ressources, en abus de toutes sortes. Des pouvoirs se corrompent, des exploitations nous entraînent vers des cauchemars pour nos enfants, l'avenir nous réclame de faire nos devoirs : choisir. Si on a pu, en 2 mois, s'encabaner et tout arrêter dans toutes les langues, que repartirons-nous? La performance à outrance? La productivité à tout prix et dans des valeurs de rentabilité qui s'effondrent? La situation mondiale actuelle n'est en fait qu'une préparation au fait que les humains doivent apprendre à faire mieux avec moins. Changer. Ce sera dur, exigeant... Et sans possibilité de déni.

Gens du Témis, nous y sommes! Encore à l'abri dans nos radeaux de fortune (fortuné, oui, à comparer de milliards d'autres, nous sommes tout de même privilégiés, encore une fois), nous DEVONS penser à ce qui reste et demeure primordial, important pour nous. À ce qui est maintenant encore plus flagrant comme foutu et scandaleux. À ce qui nous mènera au « bien aller », pour notre ego, notre clan, nos proches, mais aussi l'humanité toute entière. On dit que chasser le naturel et il revient, au galop! À quoi voulons-nous

rouvrir le confinement : une barbarie où tout le monde se battra à qui mieux-mieux pour poursuivre le chacun-pour soi? Une avancée de plus pour les gloutons de la conso, du plus qu'ultra, du fric et des chasses-gardées des nantis? La collection d'inutile et de stratégies pour dominer l'autre, être « plus », en vache-à-lait sans limites? Au prix d'autrui crevant? Nous vivons à 7 milliards sur une terre qui se fait prendre comme si elle en valait trois et demi... Impossible. Cul-de-sac!

Une réorganisation du monde est à nos portes. Le voulons-nous en restes fossiles, en catastrophes climatiques, en écarts tyranniques des plus forts qui cannibalisent les plus faibles, sur une terre qui, déjà ne répond plus aux demandes? Dans le contexte actuel, cette chronique de 180 mots sera double, et se résumera en quelques mots : Vivons différemment. C'est une urgence. À L'impératif présent.

C'est une crise. Sanitaire, sur le dessus, mondiale et globale sur le fond. Nous avons la chance de changer ce monde sur 1001 sujets, les remettre à jour (Internet, nos aînés, nos achats, les décideurs, l'argent, les institutions, les penseurs, les malades, les différends, les étrangers).

Pensons-y, rallions-nous, regroupons-nous et fédérons-nous autour du #çadoitmieuxaller. Et plus jamais comme avant (je viens de nous l'inventer).

Et en première action-défi pour tous : FAITES UN JARDIN EN 2020! Faites-en un chez votre voisin fragile, incapable, isolé. Semez. Plantez. Choisissez ce qui vous nourrira direct. N'hésitez pas, aux récoltes, à partager, trouver chez le voisin ces légumes, fruits, noix, talents à partager... C'est de là qu'on refera le monde... En offrant son meilleur aux autres, et aux suivants! (Y'a plein d'articles sur comment partir un jardin, des semis-maison, dans les cyberjournaux, sur YouTube. Venez visiter la page Facebook des EnVERTdeurs et demandez-nous des conseils! ...et à vos aînés! Nos savants consignés!)

Sylvie Morin, EnVERTdeuse



**Desjardins**  
Caisse du Témiscamingue

51, rue Ste-Anne  
Ville-Marie (Québec) J9V 2B6

Tél. : 819 629-5005 ou 1 866 359-5005

Télec. : 819 629-2998

www.desjardins.com



# ÉVASION GARANTIE POUR PETITS ET GRANDS!

Initiation à la sculpture numérique, à la guitare ou au tricot, webinar jeunesse pour réaliser son arbre généalogique, codage d'un jeu d'obstacles, introduction à la modélisation 3D pour créer une lampe à lave, coloriages, heures du conte virtuelles... Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) propose de nouvelles activités numériques pour enrichir la vie culturelle et les loisirs offerts à la population québécoise afin d'égayer cette période si particulière. De nouveaux ateliers de formation stimuleront aussi les esprits. De plus, une page d'accueil temporaire du portail [banq.qc.ca](http://banq.qc.ca) a été créée sous la bannière BAnQ à la maison afin de présenter en un coup d'œil des suggestions soigneusement sélectionnées parmi l'immense offre numérique de BAnQ.

« Les équipes de BAnQ proposent de nouvelles activités numériques en ce temps difficile pour tous. Elles s'ajoutent à notre impressionnante offre numérique qui semble répondre plus que jamais aux besoins et attentes de nos usagers. Les visites sur le portail de BAnQ, déjà à 7,7 millions par année, ont augmenté de 35 % depuis la mi-mars. De plus, nous recevons quotidiennement plus de 400

nouvelles demandes d'abonnement à nos services en ligne. Merci à nos usagers, que j'invite à nous communiquer leurs besoins. J'invite tous les Québécois qui ne sont pas encore abonnés à le faire afin de profiter de toute l'offre de BAnQ à la maison! », mentionne Jean-Louis Roy, le président-directeur général de BAnQ.

## Une page d'accueil repensée pour présenter l'offre numérique

La page d'accueil BAnQ à la maison permet à chacun de repérer plus facilement des ressources, des activités et des contenus qui l'intéressent. Tout le monde y trouve des suggestions pour se distraire, s'instruire ou proposer des activités stimulantes aux enfants et aux adolescents de son entourage.

## Des activités et des idées pour les familles

Le calendrier regroupe des activités pour les enfants (13 ans et moins) et pour les ados. Heures du conte virtuelles, labos techno numériques, ateliers, tutoriels, il y en aura pour tous les goûts : nos équipes sont en pleine création et d'autres activités apparaîtront chaque semaine. Ce n'est pas parce qu'on est

chacun chez soi qu'on ne s'amuse pas!

## Des exemples de ressources à emprunter, à télécharger ou à consulter en ligne

La page [Premiers pas avec BAnQ numérique](#) a été créée pour trouver de l'inspiration et profiter de nombreuses ressources numériques gratuites parmi lesquelles :

- 390 000 livres numériques et livres sonores (romans, bandes dessinées, livres d'images, livres de recettes...)
- 42 000 journaux et magazines d'ici et d'ailleurs
- 150 000 films et vidéos
- 25 000 000 de pièces et enregistrements musicaux
- 1 300 000 partitions musicales
- 277 contes audio pour divertir les enfants
- 200 000 documents du domaine public à utiliser sans restriction pour des projets de recherche et des projets créatifs
- 17,6 millions de fichiers des collections patrimoniales en ligne comme des photographies, des affiches, des cartes et plans, des cartes postales,

des estampes, des gravures anciennes, des photographies, des programmes de spectacles, des revues et journaux, etc.

Des outils pour commencer sa recherche généalogique

BAnQ enrichit quotidiennement ses collections de livres numériques en acquérant des nouveautés. La moyenne des emprunts effectués sur les différentes plateformes de prêt numérique est passée de 3700 à 6500 par jour depuis la mi-mars.

## S'abonner, rien de plus facile!

L'accès à certaines ressources demande d'être abonné à BAnQ : c'est facile et gratuit de s'abonner. Pour des découvertes garanties et des trouvailles pas piquées des vers, particulièrement au sujet des collections patrimoniales et des fonds d'archives, on s'abonne aux différents blogues de BAnQ. Parmi ceux-ci, le blogue BAnQ chez moi permet de recevoir, quelques fois par semaine, des suggestions et des astuces pour mieux profiter des ressources numériques.



## Encourageons la lecture québécoise

#jelisbleu



12,95\$



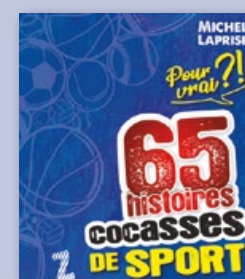
12,95\$



12,95\$



12,95\$



19,95\$



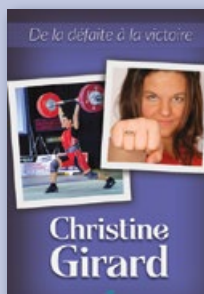
14,95\$



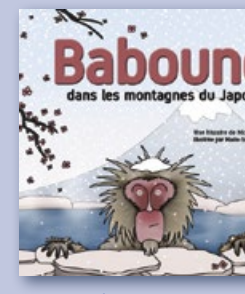
16,95\$



17,95\$



19,95\$



12,95\$

Pour commander : [www.zailees.com](http://www.zailees.com)  
Livraison gratuite

Achetez ici



# Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises

Le 3 avril dernier, le gouvernement du Québec a fait l'annonce d'un programme d'aide d'urgence aux PME. Au Témiscamingue, c'est la Société de développement du Témiscamingue (SDT) qui s'est vu confier la gestion de ce fonds.

## Du prêt et non de la subvention

Cette aide est octroyée sous forme de prêt, non de subvention. Par conséquent, il est important que les entrepreneurs qui déposent une demande soient conscients qu'ils devront rembourser cet emprunt.

De plus, certaines conditions s'appliquent à ce fonds d'urgence :

- Être en activité au Québec depuis au moins un an;
- Ne pas être sous la protection de la Loi sur les arrangements avec les créanciers des compagnies ou de la Loi sur la faillite et l'insolvabilité;
- Être fermée temporairement ou susceptible de fermer ou montrer des signes avant-coureurs de

fermeture;

- Être dans un contexte de maintien, de consolidation ou de relance de ses opérations;
- Avoir démontré le lien de cause à effet entre ses problématiques financières ou opérationnelles et la pandémie de la COVID-19.

Le financement porte sur le besoin en fonds de roulement nécessaire au maintien des opérations de l'entreprise. L'entreprise devra démontrer de bonnes perspectives de rentabilité à moyen terme.

## Des délais de traitement

Plusieurs entreprises ont déjà contacté la SDT pour avoir accès au programme. « Nous travaillons pour simplifier les processus. Toutefois, les demandes nécessiteront une analyse de la situation de l'entreprise. Le volume de demande pourrait entraîner des délais », souligne Nadia Bellehumeur, directrice générale de l'organisation.

Soyez toutefois assuré que l'équipe

travaille avec conviction et énergie pour aider les entreprises dans cette crise sans précédent.

## Pour bien vous préparer

Afin de faciliter votre demande d'aide auprès de la SDT, nous vous suggérons de consulter le lien suivant pour faire une vérification de votre situation et des fonds auxquels vous pourriez avoir recours : <https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/programmes-gouvernementaux-soutien-entreprises-covid19/>.

Nous recommandons également de mettre à jour vos états financiers, puisque ceux-ci seront nécessaires. D'autres documents seront également demandés. Pour contacter l'équipe de la SDT : 819 629-3355 ou par courriel à [info@lasdt.com](mailto:info@lasdt.com)

## Du côté de la Chambre de commerce

La Chambre de Commerce Témis-Accord (CCTA) se réjouit de cette annonce. Cette aide sera un

soulagement pour les entreprises qui ont un besoin de liquidités pour leur fonds de roulement.

« Des préoccupations demeurent quant aux modalités entourant les garanties de prêt et les prêts. La CCTA préconisait une aide financière directe, afin de s'assurer de limiter l'endettement des entreprises », met en garde Guillaume Gonzalez, président de la CCTA.

« Il est important que les mesures d'aide couvrent l'ensemble des entreprises, qui ont des réalités différentes d'un secteur à l'autre et d'une région à l'autre. Plusieurs entreprises n'entrent pas dans les critères actuels. Certaines PME ne peuvent s'endetter davantage et d'autres ne déboursent pas 50 000 \$ en salaire.

Une des clés pour s'assurer qu'un maximum d'entreprises puissent traverser la crise de la COVID-19 sera de faire preuve d'une grande flexibilité dans les différents programmes d'aide », a ajouté le président de la CCTA.



**Livraison et commande pour sortir seulement**

**Ouvert de 11 h à 20 h chaque jour**

**Préférable d'appeler avant au 819 622-1444**

**45 Rue des Oblats N.  
Ville-Marie (QC) J9V 1J2**

# NOUS SOMMES DE RETOUR!

## IMPRIMERIE COMMERCIALE

Impression offset et numérique • Graphisme

Impression grand format • Pads NCR

Papeterie d'entreprise • Articles promotionnels



### VILLE-MARIE

22, rue Sainte-Anne  
Ville-Marie (Québec) J9V 2B7

Tél. : 819 622-1313  
Télec. : 819 622-1333

[info@impressiondesign.ca](mailto:info@impressiondesign.ca)

[www.impressiondesign.ca](http://www.impressiondesign.ca)



**Vous pouvez nous contacter  
par courriel ou par  
téléphone. Nous offrons le  
service sans contact!**



# GAUTHIER

Lettrage et monuments

- Vaste choix de couleurs de granite, dessins, formes et lettrages
- Réparation et lettrage dans les cimetières du Témiscamingue québécois et ontarien

739, Route 101 Nord  
(chemin de Guigues) Ville-Marie

Téléphone :  
819 629-2100

Lettrage  
Frans Gauthier

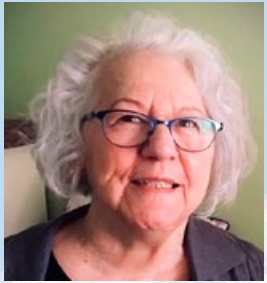



Comme bien d'autres, la COVID-19 bouscule notre programmation régulière donc, pour ce motif ; l'**Association Chasse et Pêche du Témiscamingue** avise tous les détenteurs d'une carte de membre 2019 que celle-ci sera valide jusqu'au 31 mars 2021.

Les prochains mois détermineront les activités possibles à réaliser. Nous vous tiendrons informés par les différents médias.

Les membres du comité de l'Association Chasse et Pêche du Témiscamingue

## Avis de décès



### Madame Marguerite Plamondon

La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Madame Marguerite Plamondon, de Notre-Dame-du-Nord, âgée de 78 ans, épouse de Réal Hamelin, survenu le 8 avril 2020. Elle laisse dans le deuil son époux : Réal Hamelin; ses enfants : Frédéric, Charlyse (Richard Auger); ses petits-enfants : Audrey (Guillaume Bergeron), Philippe (Kelsey Polson), Pier-Olivier, Marie-Sophie et Juliane; ses arrière-petits-enfants : Nathalie, Mia et Élie. Elle laisse également ses frères et sœurs : Jacques (Gisèle Paré), Colette (feu Armand Cyrenne), Armande (George Lacroix), Réjeanne (Marcel Héroux), Gaston (Denise Forget) et Hélène (Leonard Tully) de même que plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, autres parents et amis. Elle est partie rejoindre ses parents : Mathilda Rivard et Arthur Plamondon et ses frères : Robert, Gilles et Émilien. Des informations plus précises concernant l'exposition et les funérailles vous seront communiquées ultérieurement.

## OFFRE D'EMPLOI

### cuisinier/cuisinière

Nombre de poste(s) à combler : 1

### Lieu de travail

18, rue Principale Nord  
St-Bruno-de-Guigues (Québec), J0Z 2G0  
Précisions sur le lieu de travail : La maison de Jérémie

### Principales fonctions

- Préparer repas selon menu pré-établi et servir

### Exigences et conditions de travail

#### Niveau d'études :

- Secondaire
- Non terminé

#### Années d'expérience reliées à l'emploi : un atout

**Description des compétences :** Débrouillardise et respect des personnes âgées

#### Langues demandées :

- langues parlées : français
- langues écrites : français

#### Salaire offert : à discuter

**Nombre d'heures par semaine :** 52,00

**Conditions diverses :** Travaille 7 jours et est 7 jours en congé

#### Statut d'emploi :

- permanent
- temps plein
- jour

**Date prévue d'entrée en fonction :** 2020-04-27

### Communication

Nom de la personne à contacter : François Corriveau (Propriétaire)

Moyen(s) de communication : par tél. 819 629-4421 ou par téléc. : 819 728-2568

En personne : 18, rue Principale Nord, SAINT-BRUNO-DE-GUIGUES (QUÉBEC),

Par courriel (courrier électronique) : couturecorriveau@tlb.sympatico.ca



- ARMOIRES DE CUISINE
- VANITÉS DE SALLE DE BAIN
- AMEUBLEMENT COMMERCIAL
- Comptoirs de cuisine/salle de bain
- Portes et fenêtres FENPLAST

Francis Lacasse, propriétaire  
www.armoiresdistinctionplus.ca  
# R.B.Q. : 2968-1343-18

68, des Oblats Nord, VILLE-MARIE  
Tél. : 819-629-3342 - Téléc. : 819-629-2532  
Courriel : distinctionplus@cablevision.qc.ca



**BOUCHERIE LE GOURMET**

852, ROUTE LEFORT,  
DUHAMEL-OUEST (QC) J9V 1T7

Tél. : 819 629-2042 Téléc. : 819 629-2182 Yves Brouillard, prop.

**DIMANCHE, LUNDI : FERMÉ**  
**MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 9h à 17h 30**  
**VENDREDI : 9h à 18h**  
**SAMEDI : 9h à 17h**

LIMITE DE 3 CLIENTS À LA FOIS ET SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK POUR LES MISES À JOURS.



**CENTRE LAITIER**

**INDUSTRIEL**  
Équipements complets de ferme laitière

**COMMERCIAL**  
Centre de location d'outils

**RÉSIDENTIEL**  
Traitement d'eau • Pompes à eau

**RÉCRÉATIF**  
Spas et Gazebos  
Quais sur roue et flottants  
Élévateurs à bateau  
QUAIS

104, rue Ontario, Notre-Dame-du-Nord  
Tél. : 819-723-2256 www.centrelaitier.com

# ANNONCEZ-VOUS

**Journal le reflet**  
22, rue Sainte-Anne  
Ville-Marie (QC) J9V 2B7  
819 622-1313

## VOTRE JOURNAL est un TRAVAIL D'ÉQUIPE

Initiative de journalisme local  
Local Journalism Initiative



Le Reflet témiscamien inc. reconnaît l'aide financière du gouvernement du Canada, qui lui est accordée par l'entremise de l'Initiative de journalisme local, pour l'appuyer dans ses activités journalistiques.

Karen Lachapelle, Présidente-directrice générale

Mylène Falardeau, Coordonnatrice

Moulay Hicham Mouatadid, Journaliste de l'Initiative de journalisme local

Micaël Caron, Graphiste

François Hénault, Webmestre

Claudie Hamelin, Réceptionniste et conseillère publicitaire

Marjorie Gélinas, Révision et correction

François Lalonde, Distribution

Ann-Marie Gélinas, Comptabilité

### Journalistes pigistes :

Nadia Bellehumeur

Catherine Drolet-Marchand

Amy Lachapelle

Francis Prud'homme

Dominique Roy

# PETITES ANNONCES

**5\$ RÉGULIÈRE**  
20 mots et moins

**8\$ Souligée en JAUNE**  
20 mots et moins

**10\$ ENCADRÉE**  
20 mots et moins



Les annonces sont non-remboursables et non échangeables

Heure de tombée **JEUDI 12 H**

**Journal le reflet**  
22, rue Sainte-Anne  
Ville-Marie (QC) J9V 2B7  
819 622-1313

## Logements à louer

**Guigues** - 5 1/2 rez-de-chaussé au 15E rue principale N. Pas d'animaux, déneigement compris, 575\$/mois, libre le 1<sup>er</sup> mai, références demandées. Tél.: **819 629-6599**

**Ville-Marie** - Idéal pour bureau d'affaires-résidence, 6 1/2 situé au centre-ville, fraîchement repeint, stationnement privé, eau chaude fournie avec remise au sous-sol, incluant lustres -- stores et rideaux, pas d'animaux, non-fumeur, enquête de crédit exigée -- 825\$/mois. Tél.: **819 629-2447 ou 819 790-0290**

**Ville-Marie** - Logement 4 1/2 à louer sur la Rue Bruyère à Ville-Marie, libre le 1<sup>er</sup> juin, non

fumeur, pas d'animaux, remise extérieure et déneigement inclus. Pour information : **819 629-4044**

**Ville-Marie** - Batchelors, grand 3 1/2, 4 1/2, chambres et loft. Non-fumeurs, pas d'animaux, stationnement inclus. Idéal pour retraités. Tél.: **819 629-8012**

**Ville-Marie** - Chambre à louer en colocation pour avril, mai, juin 2020 dans un beau grand appartement 7 1/2 au rez-de-chaussée, vue sur le lac du balcon. 700\$/mois tout inclus (littérature aussi). Tél. : **819 629-8252**

**Nédélec** - Grand logement de 3 1/2 pièces dans un HLM, au deuxième plancher, au 45, rue Principale apt. 4. Pour une personne de 55 ans et

plus, non-fumeur. Si intéressé, contacter Danille Pelchat. Tél.: **819 784-2276**

## Maison à vendre

Maison centenaire 23X30 pi, avec garage récent 38X38 pi., terrain de 207 X 269 pi (auparavant 161 acres) à 3 km au sud de **Laverlochère**. Tél.: **819 629-7790**

## Divers à vendre

**Tondeuse à gazon** John Deere 2016, modèle ZERO-TURN Z540R, table de coupe 60 po. avec coupe-herbe 340 heures (reste un an sur la garantie) Tél.: **819 723-2333**

## Commercial

Sécurité informatique, vente de logiciels anti-viral professionnels : anti-virus, parefeu, anti-espion, anti-malveillant, anti-routkit, anti-ver, anti-cheval de Troie, anti-rançon, anti-fishing, anti-botnet, anti-serveur zombie, anti-zeroed. Le tout pour une licence de moins de 2\$/mois pour la sécurité complète de votre ordinateur. Pour plus d'info : **819 629-8686** ou **819 629-8753**.

## À LOUER

Maison à louer meublée à **Guigues**. Tél.: **818 354-0199**

## OFFRES DE SERVICES à louer ou à vendre

Vous cherchez un logement ou une maison à louer ou à vendre avec ou sans option d'achat? Appelez au **819 629-3066! Références et vérification de crédit exigées. Bail de 1 an.**

**\*PAS D'ANIMAUX ET NON FUMEUR (TABAC ET DROGUE)\***

### VILLE-MARIE :

- À louer: Local commercial. Très bien situé. Libre imm. Prix à discuter.
- À louer: Local commercial à louer imm. Très bien situé. Prix à discuter.
- À louer: 5 1/2, situé au 55, rue St-Anne au 2<sup>e</sup> étage. Rénové : armoires, peinture, couvre-plancher neuf. Chauffé et eau chaude fournie. Stationnement avec déneigement fourni. 825\$/mois
- À louer: 4 1/2, situé au 55-E, rue Ste-Anne, dans un sous-sol rénové (plancher refait et murs peints), chauffé, eau chaude fournie. Stationnement inclus avec déneigement. Libre imm. 675\$/mois

### LORRAINVILLE :

- À louer: Maison au 28, rue de l'Église Sud avec garage. 950\$/mois.

### ST-BRUNO DE GUIGUES

- Restaurant avec équipements existants sur place. Bienvenu aux nouveaux projets. Libre imm. Prix à discuter.
- À louer: Maison au 674, ch. des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> rangs à Guigues. 5 chambres à coucher, 1 salle de bain complète + 1 salle d'eau. Très belle cuisine avec îlot, salon, salle à manger. Chauffage au bois et électricité. Rien de fourni, libre le 1<sup>er</sup> mai 2020. 925\$/mois

### NOTRE-DAME DU NORD

- Maison modulaire à louer ou à vendre. 2 chambres à coucher et très grand terrain. Libre imm. 700\$/mois.

### TEMISCAMING

- Grande maison à louer avec possibilité de garage. 4 chambres à coucher. Rénovée au goût du jour. Libre imm. 950\$/mois.

### ROUYN-NORANDA

**AIRBNB – LOGEMENT DISPONIBLE À LA JOURNÉE (2 jours minimum) OU À LA SEMAINE.**

# Pour protéger mes commerces locaux je peux...

Acheter localement

#jaimemontemis



# Ma région Ma musique Ma radio

Soyons solidaires  
Acheteons local  
Ensemble, on va s'en sortir



# La voix du Témiscamingue

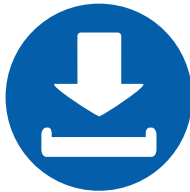


## Le saviez-vous?

Votre journal numérique est interactif!

Cliquez (ou appuyez avec votre doigt) sur les adresses Web pour être conduits directement sur les sites affichés.

### POUR VOUS ABONNER :



SUIVEZ-NOUS!  

## Le 5<sup>e</sup> Festival Petits Bonheurs Fidèle au poste

En réponse aux décisions du gouvernement pour éviter la propagation de la COVID-19, Petits Bonheurs Abitibi-Témiscamingue a pris la décision d'annuler la version conventionnelle de son festival. Pour sa 5<sup>e</sup> édition, le Festival Petits Bonheurs Abitibi-Témiscamingue propose une programmation d'activités diffusées en ligne.

### Ouvrez grand vos oreilles!

Le festival aura maintenant sa chanson thème.

L'auteure-compositrice-interprète Lydia Lévesque, artiste de la région, présentera sa création lors du festival. « Une chanson douce et rassembleuse pour égayer le cœur des tout-petits à la maison. Nous souhaitons marquer l'imaginaire des enfants qui, en grandissant, garderont de précieux souvenirs de leur participation au festival », affirme Marie-Aimée Fortin-Picard, coordonnatrice de Petits Bonheurs

Abitibi-Témiscamingue.

### Restez à l'affut!

Découvrez la nouvelle page Web du Festival pour connaître les propositions artistiques accessibles en ligne. Ayant le bonheur et le bien-être des familles à cœur, l'équipe du festival tient à contribuer au développement du sens artistique des tout-petits et ce, même à la maison. Restez informés des activités via la page <https://petitsbonheursat.ca/> et sur [Facebook](#).



Rappelons que ce festival s'emploie à sensibiliser les enfants de 0 à 6 ans aux différentes disciplines artistiques et à leur permettre d'explorer le monde de la création. Habituellement, durant tout le mois de mai, la région voit se déployer partout sur son territoire une multitude de spectacles et d'ateliers artistiques de qualité professionnelle visant le développement global des tout-petits.

Casse-croûte

# La Fringale

**Maintenant ouvert**

tous les jours de 11h à 19h

### Offre spéciale d'ouverture 2020!

4 pogos

1 rondelle d'oignon

1 poutine familiale pour 20,20\$

Merci de respecter les mesures de sécurité

Priorisez les paiements par carte à puce

Ou virement interac à l'adresse [lafringalevillemarie@hotmail.com](mailto:lafringalevillemarie@hotmail.com)

L'argent comptant est toujours accepté en dernier recours

Quand la commande sera prête, nous afficherons votre nom dans la vitre.

Nous avons des postes à combler

Employés et gérant

**Pour commander 819 622-1723**



## DES FAÇONS DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

(EN) Pour bon nombre d'entre nous, la protection de l'environnement est une priorité indéniable, et pourtant nous avons parfois l'impression de ne pas être en mesure de faire une différence sur le plan individuel. Toutefois, plusieurs petits gestes que vous posez peuvent avoir impact important.

### Nettoyez une rive

Peu importe où vous vivez au Canada, vous êtes probablement à proximité d'un rivage. Il n'est pas nécessaire que ce soit la rive d'un océan; les lacs, les rivières et d'autres plans d'eau se déversent dans l'océan et ils ne doivent pas être pollués non plus. Organisez un nettoyage de rive communautaire ou allez-y avec vos enfants dans le cadre d'une activité amusante de fin de semaine.

### Remplissez le questionnaire du recensement

Les services d'infrastructure et de transport sont au premier plan des émissions mondiales de carbone. Votre participation au recensement est donc importante pour permettre au gouvernement de recueillir des données sur la densité des populations et sur les moyens de transport que les gens utilisent pour se rendre au travail. Ces renseignements peuvent servir à promouvoir des projets de construction

écologique et à favoriser le transport en commun lorsque nécessaire.

### Oubliez l'imprimante

Un ensemble de petits gestes peut définitivement faire une différence, et un objectif facile que nous pouvons tous atteindre consiste à limiter l'usage du papier. Utilisez une application sur votre téléphone intelligent pour prendre des notes ou pour gérer votre horaire, et employez votre tablette ou votre ordinateur portable pour consulter les manuels et lire les documents. De nos jours, la plupart des salles de cinéma et de spectacles acceptent les billets numériques; il n'est donc plus nécessaire de les imprimer.

### Éteignez vos appareils à la maison

Au fil du temps, cette habitude peut avoir une incidence importante sur votre consommation d'énergie et votre empreinte carbone. Assurez-vous d'éteindre le téléviseur, les lumières et tous les appareils électroniques que vous n'utilisez pas. De plus, une fois que votre appareil est complètement chargé, débranchez-le de son chargeur, car il continuera à consommer de l'électricité tant qu'il est branché.

Pour en savoir davantage au sujet du recensement, consultez le [recensement.gc.ca](http://recensement.gc.ca).



Tu as le goût d'écrire?  
Tu as des idées?  
Tu as du temps?

Nous sommes à la recherche de  
**JOURNALISTES-PIGISTES**

Communiquez avec nous à  
[reflet@journallereflet.com](mailto:reflet@journallereflet.com)

# BRETON Construction

# RBQ : 8355-9633-45

## ENTREPRENEUR EN CONSTRUCTION

- INFILTRATION D'EAU DES FONDATIONS
- TOITURE
- SOLAGE IFC
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- RÉPARATION DE SOLAGE
- EXCAVATION

**ALEX BRETON**

**TÉL. : 819 629-7868**

**COURRIEL : [INFO@BRETONCONSTRUCTION.CA](mailto:INFO@BRETONCONSTRUCTION.CA)**

## sudoku

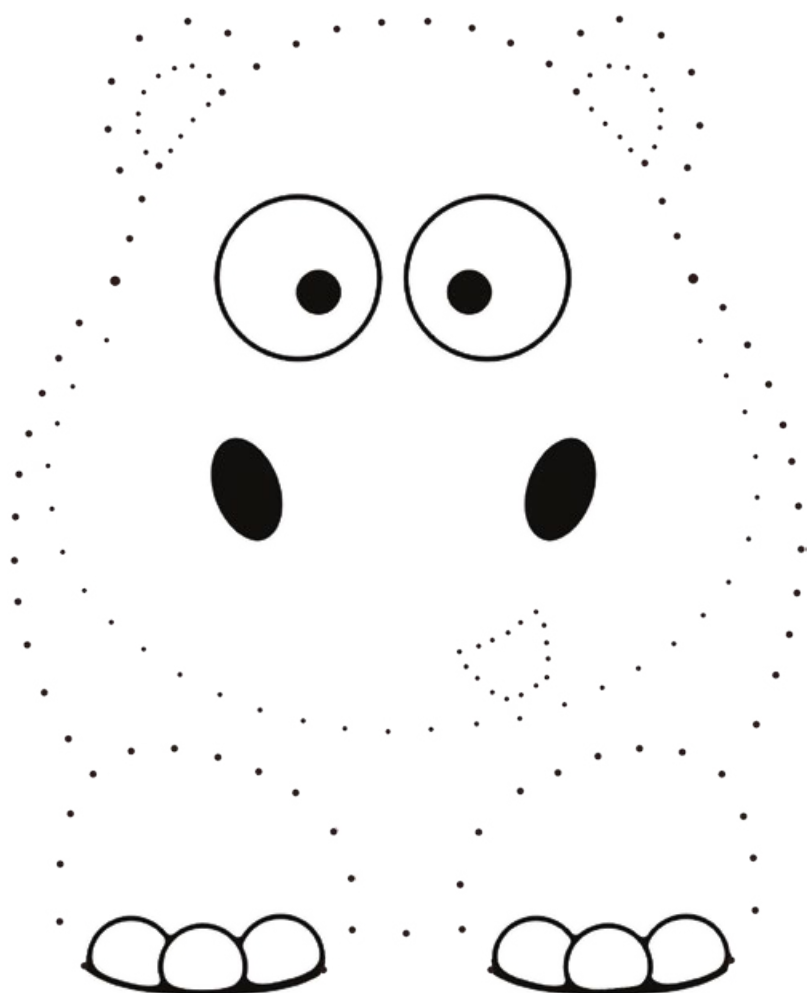
		9			5	7		6
	5			7		3	1	9
	2			6	9			
4			5	8				
1						6		
7	3		2					1
					6		8	
	4		8	3				

## Mots cachés

S	E	L	L	I	U	Q	N	O	J	H	P	F
S	A	N	G	L	I	E	R	N	N	R	A	R
M	N	B	S	I	H	T	E	A	E	O	G	E
E	S	I	E	O	I	H	N	S	N	N	C	C
R	S	C	R	E	R	E	A	I	E	C	L	R
V	N	H	E	N	O	T	R	A	H	E	I	E
U	O	E	G	E	U	R	D	F	C	S	U	I
E	L	R	U	R	T	E	U	G	U	M	E	T
L	L	R	O	F	A	I	V	I	P	E	R	E
U	I	E	F	R	A	I	S	I	E	R	U	S
O	P	I	S	E	T	T	E	U	O	H	C	I
C	A	L	G	S	E	B	O	L	I	P	E	O
E	P	E	U	G	H	E	R	I	S	S	O	N

- |           |          |            |           |
|-----------|----------|------------|-----------|
| BICHE     | FAISAN   | HÉRISSON   | ORTIE     |
| CERF      | FAON     | HÊTRE      | PAPILLONS |
| CHÊNE     | FOUGÈRES | HIBOU      | RENARD    |
| CHOUETTES | FRAISIER | JONQUILLES | RONCES    |
| COULEUVRE | FRÊNE    | LIERRE     | SANGLIER  |
| ÉCUREUIL  | GEAI     | MUGUET     | VIPÈRE    |
| ÉPILOBES  | GUÊPE    | NOISETIER  |           |

Réponse : \_\_\_\_\_



À tes crayons!

Relie les points et envoie-nous une photo de ton dessin colorié à [reflet@journallereflet.com](mailto:reflet@journallereflet.com) pour courir la chance de gagner une carte cadeau d'une valeur de 50 \$ chez Go Sport et une carte cadeau d'une valeur de 50 \$ aux éditions Z'ailées.

(Date de tirage : 1<sup>er</sup> mai 2020)

# Pierre Côté et ses défis du lundi

Dominique Roy

Celles et ceux qui connaissent Pierre Côté savent qu'il n'est pas du genre à procrastiner. Le sportif témiscamien, diplômé en enseignement de l'éducation physique et à la santé depuis 2009, a toujours eu une passion hors du commun pour son domaine d'intérêt. Pour lui, le sport est un mode de vie qu'il tente d'inculquer et un enseignement qu'il décroïssonne des murs de l'école. Avec ses mille et une implications, il fait partie de ces profs qui croient en leur matière et qui prêchent par l'exemple. Au cours des dernières années, il s'est impliqué dans de nombreuses initiatives sportives : Défi 24/21, Défi de la 101 Sud, Festival des saines habitudes de vie, entraîneur de volley-ball et d'athlétisme, missionnaire aux Jeux du Québec, Lithon, joueur de softball et de hockey, etc.

Depuis la fermeture des écoles, il propose des défis qui rappellent l'importance de bouger et de garder la forme. « Tout a commencé par la demande d'une entraîneuse de volleyball. Elle voulait que je crée un programme

d'entraînement pour ses joueuses en confinement à la maison. Après avoir fait le programme, j'ai décidé de



la faire parvenir à mes élèves faisant partie de la concentration sport à l'école Marcel-Raymond. Ensuite, après avoir vu des vidéos sur Facebook, j'ai pris l'initiative, avec ma conjointe, de faire la vidéo d'un défi à réaliser pendant la semaine. Par la suite, la vidéo que nous trouvions très drôle, nous avons décidé de l'envoyer à nos amis et de la partager à tous sur nos pages Facebook. »

La première capsule présente le défi de

la chaise, un exercice pratiqué dans de nombreuses disciplines sportives, facile à réaliser pour tous. Le seul matériel requis : un mur sur lequel s'adosser et un chronomètre. L'objectif est de répéter l'exercice tous les jours de la semaine pour parvenir à maintenir la position pendant 1 m 30 s. Pierre invite les gens à se filmer en réalisant le défi. « La réaction a été très positive. Avec Facebook, notre vidéo s'est proménée partout au Québec et nous avons reçu quelques vidéos de gens de Montréal, de Québec, de Sherbrooke et d'ici. On les voit en train de faire le défi, seuls ou en famille. C'est vraiment « cool » et le « fun » de savoir que nous avons fait bouger et sourire quelques personnes. »

La plus difficile fut de convaincre sa conjointe, Annick Gauthier, qui n'aime pas particulièrement être devant les caméras. Inclusif, l'éducateur physique tenait à ce qu'elle fasse partie du projet afin d'offrir un exemple féminin à ses élèves du groupe en concentration de sport. La réaction au-delà des attentes

initiales l'a convaincue à poursuivre le projet. Annick fait partie intégrante du deuxième défi auquel se sont joints les enfants du couple. « Il est important d'inclure la famille pour démontrer à tout le monde que le défi est réalisable pour tous, à sa capacité, et de montrer l'importance à mes enfants des saines habitudes de vie, même si nous sommes isolés dans nos maisons », explique Pierre Côté.

Ses premières idées, elles s'inspirent de ses recherches et de ce qui circule en ligne. Toutefois, les prochains défis seront le fruit de son imagination. Un nouveau défi est publié tous les lundis sur sa page personnelle [Peter Side](#), et il en sera de même jusqu'à la réouverture des écoles. Enfin, celui qui tient à ce que l'on garde la forme invite la population à consulter la page Facebook de l'entreprise témiscamienne [Clinique Movens](#) sur laquelle plusieurs vidéos d'entraînement sont présentées par leurs experts. « Les gens du Témiscamingue se mobilisent très bien en ce moment de crise. Ça va bien aller! », termine-t-il.

## Chronique des naissances

Date	Heure	Parents	Sexe	Poids
04-03-20	6 h 35	Audrey Hamelin et Guillaume Bergeron Notre-Dame-du-Nord	Fém.	3 800 g
09-03-20	8 h 50	Noémie Oliver et François Pellerin Ville-Marie	Fém.	3 260 g
10-03-20	14 h 39	Claudia Voynaud-Delorme et Nicholas Bouthillette St-Edouard-De-Fabre	Fém.	3 390 g
12-02-20	8 h 59	Sarah-Michèle Paquin et Alexis Denommé-Martineau Lorrainville	MASC.	4 150 g
13-02-20	10 h 42	Noémie Grenier et Steve Clouâtre St-Edouard-De-Fabre	Fém.	3 000 g
12-03-20	8 h 45	Sonia Lambert et Jonathan Jensen-Lynch Notre-Dame-du-Nord	Fém.	3 640 g
20-03-20	8 h 48	Marie-ève Grenier et Raphael Poitras Angliers	MASC.	3 470 g



Avez-vous votre sac d'éveil? Appelez au 819 629-2144, poste 2029!

Le personnel de la Pharmacie Viens et Adam affilié à Proxim félicite les nouveaux parents et vous invite à venir voir ses produits pour enfants!

## Annulation du Tour de l'Abitibi 2020

À la suite de l'annonce du gouvernement du Québec concernant l'annulation des événements publics culturels de la province jusqu'au 31 août prochain, le conseil d'administration du Tour cycliste de l'Abitibi a décidé d'annuler l'édition 2020. Elle devait se tenir du 13 au 19 juillet prochain à Rouyn-Noranda. Il s'agit d'une situation exceptionnelle puisque, depuis sa création en 1969, le Tour de l'Abitibi n'a jamais été annulé.

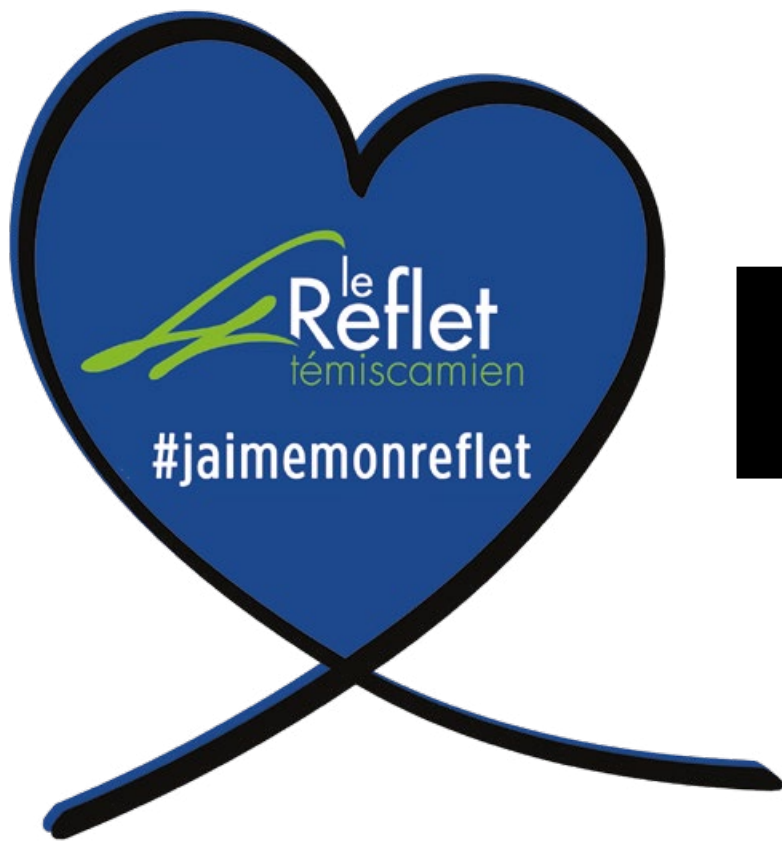


On se revoit en 2021!

See you in 2021!

La centrale sportive où les coureurs et membres d'équipes cohabitent sous un même toit constitue habituellement une des forces d'attraction de l'évènement et une expérience unique pour les athlètes. Cependant, cette prémisse vient à l'encontre du confinement et de la distanciation sociale. Le Tour cycliste de l'Abitibi, qui accueille des athlètes des quatre coins de la planète, rassemble quelque 200 participants

et plus de 450 bénévoles chaque année. La sécurité des coureurs, des membres des équipes et des bénévoles est une priorité pour l'organisation. C'est pourquoi les circonstances actuelles imposent l'annulation de la prochaine édition du Tour de l'Abitibi.



# Merci!

**Nous vous remercions  
d'avoir consulté notre journal numérique.**

**Invitez vos amis et contacts  
à faire comme vous**

**Abonnement gratuit au  
[www.journallereflet.com](http://www.journallereflet.com)**



**Pour protéger  
mes commerces locaux, je peux...**

**Acheter localement**

**#jaimemontemis**