

LECTURES BLEUES ET SOLIDAIRES



Retour sur les parcours



Une discipline musclée



On reprend graduellement ses activités en continuant de se protéger!

Information et conseils à l'intérieur.

Votre gouvernement Québec

AGRIMAX

- ALTERNATEUR •
- DÉMARREUR •
- UNITÉ MÉCANIQUE MOBILE •

866, ROUTE 101 SUD, GUIQUES (QC) J0Z 2G0
819-728-2323
WWW.AGRIMAX.CA



Dr Michel Chartier
Dre Vicky Caron
Chiropraticiens




14, Notre-Dame Sud
Ville-Marie (Qc) J9V 1X5
T: 819 622-0155

ChamPoux ELECTRIQUE

RBQ: 5608-5616-01

CRIT Climatisation Réfrigération Témis
RBQ: 5622-1971-01

Électricité / Plomberie / Climatisation / Réfrigération

819-629-2573 78, rue St-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B7



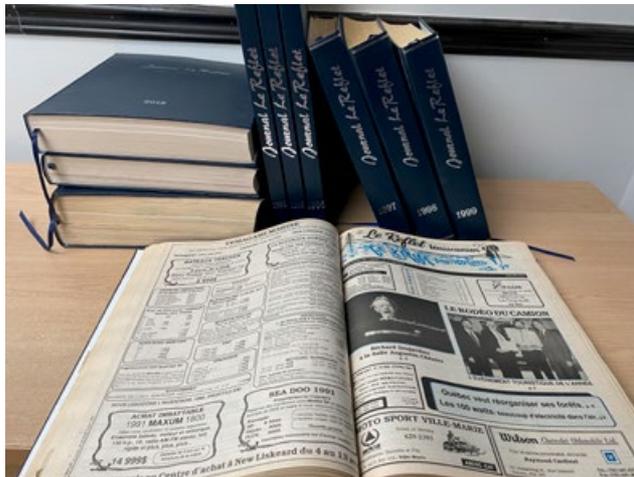
#jaimemonreflet

Renaître de ses 30 ans

Karen Lachapelle

En janvier dernier, j'étais découragée. J'essayais de concevoir l'avenir du Journal Le Reflet et honnêtement, je n'y arrivais pas. Il était difficile de savoir par quel bout le prendre pour y aller d'une relance financière saine et durable. Tout semblait gros et le gouffre financier immense. Nous savions qu'il y aurait des décisions importantes à prendre, mais par où commencer? Le changement, c'est insécurisant, surtout après 30 ans! Différents scénarios étaient sur la table, dont une version numérique pour amputer les frais d'imprimerie et de distribution. Nous avançons à petits pas... jusqu'à temps que la Covid-19 nous frappe de plein fouet (comme tout le monde!). L'hésitation a fait place à l'urgence de se réinventer et c'est ce que nous avons fait.

bras (du moins, pour ceux qui ont un portable!) pour faire du télétravail, il est devenu évident que le Journal Le Reflet avons été totalement sortis de notre zone de confort (moi la première!) et le résultat a été étonnant.



Pour la fille pas trop techno que je suis (je le dis souvent que le problème est entre la chaise et l'écran), cette nouvelle destination numérique me donnait des sueurs froides. En fait, j'avais carrément la chienne. Mais il semblerait qu'il faut être de son temps...

La crise sanitaire a été le coup de pied au derrière (excusez l'expression, mais c'est tellement ça pareil!) qui me manquait pour plonger vers de nouvelles avenues. Avec notre version numérique, nous sommes dans l'air du temps. Nous avons beaucoup plus de latitude, car les frais astronomiques pour l'impression et la distribution ont disparu. Nous avons pu changer nos délais puisque nous n'avons plus l'obligation d'envoyer le journal à l'imprimerie le vendredi après-midi pour l'édition du mardi suivant. Lorsque la vie reprendra plus normalement, nous pourrons ainsi publier les activités du week-end dans le journal du mardi (fini les retards d'une semaine et demie pour connaître l'information).

On dit que quand la vie nous donne des citrons, faisons-en de la limonade. C'est exactement là où nous sommes. Semaine après semaine, je suis vraiment fière de mon équipe qui relève le défi avec brio et surtout, dans la bonne humeur et l'enthousiasme. Chaque membre amène de nouvelles idées pour qu'on puisse nous dépasser et surtout vous offrir encore plus de contenu témiscamien et de la région.

Au fil des semaines, nous avons transformé le visuel pour faire un journal qui se rapproche du magazine. Vous avez été nombreux à nous envoyer vos commentaires positifs sur notre nouvelle avenue! Vous avez accueilli à bras ouverts notre version numérique, je vous remercie sincèrement de votre ouverture. Et attendez de voir la suite!

Pas mort et de plus en plus fort

La semaine dernière, il est venu à mes oreilles, de la part de nos voisins de

l'Abitibi, plus d'une fois, que notre journal était sur le point de fermer et/ou d'être remplacé. Il semblerait même que j'aurais eu une offre de rachat... Et je n'étais même au courant! (J'attends encore la liasse de billets verts!) Je trouvais essentiel de rectifier les faits et ça presse : NON, LE REFLET N'EST PAS À VENDRE... NON LE REFLET N'EST PAS SUR LE POINT DE FERMER... Je vous le confirme, nous avons le vent dans les voiles. Nous avons plein d'idées et de projets. Nous avons de nouveau le feu sacré et plus que jamais, un journal au Témiscamingue est primordial.

Est-ce que la version papier sera de retour?

Nous avons réfléchi fort à cette question. Puisque la crise sanitaire n'a pas de date d'expiration (malheureusement), que nous avons perdu beaucoup de revenus publicitaires (annulation de tous les événements, festivals, etc.), la réponse a été évidente que nous ne pourrions pas retourner comme avant le 13 mars 2020. En fait, personne ne pourra faire les choses comme avant cette date, pour encore un bon bout de temps...

Nous avons envisagé plusieurs possibilités et avons opté pour une version hybride. Ce qui signifie que, d'ici quelques semaines, il sera possible de s'abonner à la version papier du Journal Le Reflet. Les coûts de l'abonnement ne sont pas encore officiels. Le hasard fait bien les choses, car un organisme, la Corporation de développement communautaire du Témiscamingue (CDCT), nous a approchés pour nous donner un coup de main à trouver du financement pour nos futurs abonnés. Nous évaluons différents partenariats afin que le coût hebdomadaire vous revienne au prix d'un café par semaine. Donc, promis, nous vous tiendrons rapidement informés! Bien entendu, la version du journal en ligne restera gratuite.

Et l'avenir?

Des projets, nous en avons des tonnes. Des idées, encore plus! Nous travaillons sur de nouvelles plateformes et même des applications afin de vous faciliter la lecture du Reflet. Votre journal est là plus que jamais et si jamais vous entendez des rumeurs qui présagent que c'est la fin du Journal Le Reflet, vous pouvez démentir la nouvelle. Propagez la bonne nouvelle : votre Reflet est là pour rester!

Innover ou mourir

Alors que nous sommes tous rentrés à la maison avec nos ordinateurs sous le

devoir être virtuel pour traverser la crise. Ce que nous avons découvert, c'est une nouvelle façon de faire les choses. Nous

Vos pubs sont vues...

Nos chiffres le prouvent!

Chaque semaine

Plus de

1500

abonnés

à notre infolettre

Pour réserver votre publicité
contactez-nous : 819 622-1313



LES CPE : LES INCONTOURNABLES DE LA CRISE

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

Le Centre de la petite enfance Chez Caliméro de Ville-Marie a continuellement conservé ses services offerts, même en plein confinement. La directrice générale du CPE Chez Caliméro, Francine Champoux, nous a confirmé dans un entretien téléphonique que le CPE n'a jamais cessé ses activités. « Nous n'avons jamais fermé nos portes, notre service essentiel est très stratégique pour la ville et notre communauté. C'est fondamental de s'occuper des petits enfants, notamment pour les familles dont les parents sont appelés à travailler en première ligne. »

Un service crucial

Plusieurs défis ont accompagné cette ouverture permanente, principalement ceux liés à la mise en application des mesures gouvernementales et la gestion de l'anxiété chez le personnel et les parents. Bien que le nombre des enfants fût restreint durant le confinement, la situation sans précédent et les consignes à respecter ont eu un impact considérable sur la nouvelle réalité du CPE. D'ailleurs, même en déconfinant, l'augmentation du nombre d'enfants et la mise en application des ordonnances gouvernementales étaient d'autres défis à gérer. « Nous concernant, nous ne pouvons pas parler de reprise car, on n'a pas fermé le CPE. En revanche, avec le déconfinement, le nombre des enfants a augmenté et donc, nous étions obligés de réorganiser nos espaces et repenser notre logistique afin de respecter les orientations de nos gouvernements et de protéger

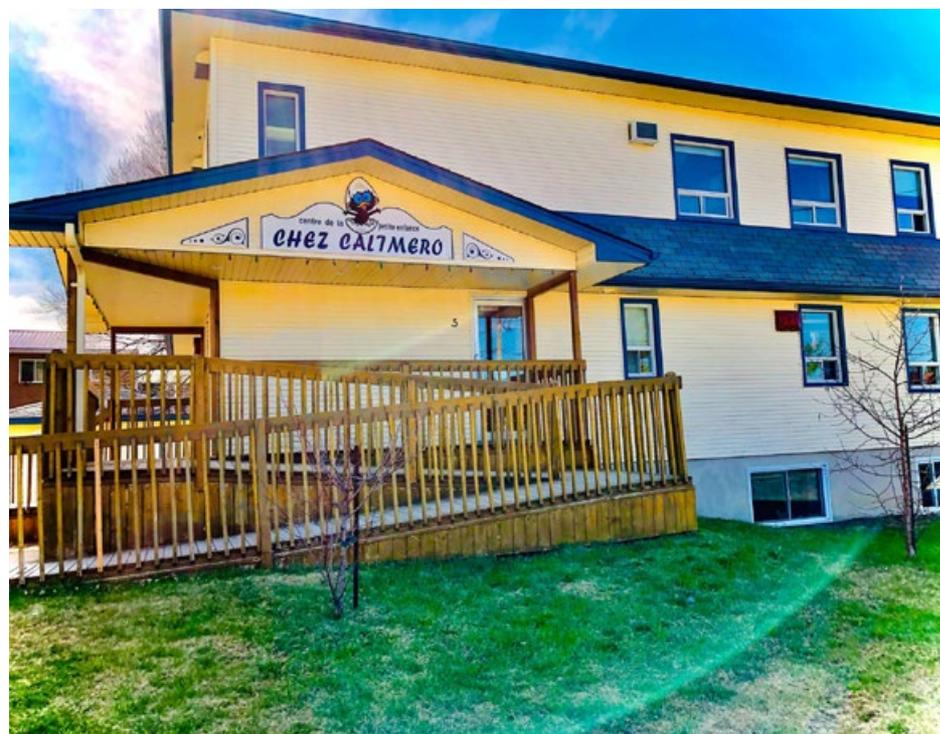
nos enfants », a affirmé la directrice du CPE.

Un engagement de guerre

La gestion du personnel n'est pas toujours une tâche facile à gérer dans le milieu des CPE, encore plus dans un contexte de crise sanitaire comme celui de la COVID-19. Chez Caliméro, les choses se passent plutôt bien, Francine Champoux dit avoir une équipe très collaborative et coopérante en ces temps de pandémie. « J'ai une équipe très engagée et ses membres ont démontré une coopération et une solidarité exemplaires pendant le confinement mais aussi durant le déconfinement. Le personnel du CPE s'est investi fortement, depuis le début de ces changements, à maintenir le service escompté et atteindre les objectifs tracés », a-t-elle soutenu.

La protection et la sécurité d'abord!

Le CPE de Ville-Marie ainsi que les autres CPE de la région ont géré leur établissement avec une excellente délicatesse et ce, malgré le contexte si particulier de la crise et les enjeux sanitaires très sérieux de la pandémie. La sécurité des enfants et leur protection contre tout éventuel risque sanitaire sont deux éléments qui ont préoccupé les responsables des établissements scolaires depuis les premiers cas du virus. « C'est la protection des enfants qui dominait mon esprit depuis les premières ordonnances du gouvernement. À chaque fois que je pense à introduire une nouvelle manière de gestion ou à établir une



réorganisation de distanciation, cibles dans mon tableau de bord », c'est la sécurité et la protection de nos enfants qui déterminent mes CPE Chez Caliméro.

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

MS170 **289⁹⁵ \$**

STIHL

**1132, ROUTE 101
 DUHAMEL-OUEST**
www.motosportvillemarie.com

ÉCONOMIES AUTOMATALES 2019

SERVICES PYRO-PRO

- Extincteurs
- Premiers soins
- Sécurité incendie
- Défibrillateurs

819 723-2965
www.pyro-pro.net

Wilson **GM**
 Chevrolet Buick Canada GMC

Venez visiter notre site Web :
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

POSTES CANADA À VILLE-MARIE : PROFESSIONNALISME ET RIGUEUR

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

Dans un contexte économique en pause, Postes Canada à Ville-Marie a su assurer ses services avec grand profes-

L'enjeu de la communication

Bien que les mesures et les consignes soient efficacement respectées chez



sionnalisme malgré les contraintes de la situation si particulière et la pression des chaînes d'expédition. « À la suite des consignes du gouvernement, nous étions obligés de changer toute notre routine et repenser notre mode organisationnel sans toucher à la qualité du service offert à nos clients », nous fait savoir Sylvie Paquet, cheffe d'équipe adjointe chez Postes Canada à Ville-Marie.

Une routine de désinfection

Pour Sylvie Paquet, l'un des premiers défis était de mettre en place une routine de désinfection efficace et efficiente. « Nous avons commencé à mettre en place des habitudes rigoureuses pour s'assurer de respecter les consignes des différents paliers du gouvernement. Dans un premier temps, nous étions préoccupés par comment se procurer les produits désinfectants. Ces produits étaient en rupture de stock et l'enjeu était grand quant à les avoir à temps et en quantité attendue », a-t-elle déclaré.

Le bureau de poste de Ville-Marie a rapidement réagi aux ordonnances du gouvernement et a mis en place un système de réception et de service très bien repensé pour la protection de ses clients et la sécurité de ses employés. « Nous avons vite élaboré une stratégie pour minimiser le risque de la propagation du virus au sein de notre centre. Nous avons commencé par trouver les bonnes méthodes de désinfection des portes, des installations et de nos machines. Par la suite, nous avons instauré une réglementation relative aux sorties et entrées du bâtiment », a expliqué la cheffe d'équipe adjointe.

Postes Canada à Ville-Marie, d'autres orientations doivent être communiquées aux clients afin qu'ils soient collaborateurs en ce contexte de crise sanitaire. « Nous avons adopté un ensemble de directives qui ont été communiquées à nos clients pour que nous puissions bien gérer l'affluence. Nous avons demandé aux gens de ne pas se présenter deux ou trois fois par jour de façon à limiter les déplacements et maîtriser les achalandages au bureau. On est compréhensifs du fait que l'attente dehors n'est pas tout le temps confortable mais, on apprécie énormément la collaboration des citoyens », soutient Sylvie Paquet.

Pas d'embauche mais plus de colis

Quoique plusieurs tâches se soient ajoutées pour le personnel de la poste, la cheffe d'équipe adjointe nous a confirmé qu'il n'y avait aucun recrutement de fait pour venir en aide à l'équipe. « On n'a pas nécessairement été poussés à embaucher des personnes de plus, c'est sûr que notre quotidien était beaucoup plus chargé que la normale, mais ce que je pourrais vous confirmer, c'est que l'engagement responsable de toute l'équipe était au rendez-vous depuis la première journée de la crise », a-t-elle confirmé. « Nos colis ont pratiquement doublé, cela est dû à l'augmentation du commerce en ligne et la croissance du service de livraison partout. L'atmosphère de travail est véritablement semblable à celle du temps des Fêtes, à Noël, la quantité de colis est en accroissement continu et on est prêts à toujours assurer le service escompté », a-t-elle ajouté.

Il a fallu ajuster les heures d'ouverture

pour mieux gérer la logistique et l'organisation des colis ainsi que les tâches de désinfection « On a dû changer un peu nos horaires du travail, on a coupé une heure le matin et une heure le soir, on ouvrait une heure plus tard et on fermait une heure plus tôt pour avoir le temps de gérer les changements qui ont impacté le processus routinier de notre travail au quotidien », affirme Sylvie Paquet.

La transmission sous contrôle

Un autre point très sensible est celui de la possibilité d'une contagion via les colis. Pour la cheffe d'équipe adjointe, cette probabilité est très faible et des mesures spéciales sont en place afin que le tout soit sous contrôle. « Je ne suis pas vraiment inquiète de la transmission sur les colis, étant donné que le virus peut vivre environ trois heures sur une surface sèche et si on calcule le temps de tout le processus de la logistique de réception et de rangement, on se trouve loin des trois heures supposées être la durée de vie de la COVID-19 sur une surface sèche », estime la cheffe d'équipe adjointe. « Les modalités de réception des colis n'ont pas changé malgré l'augmentation du volume. En revanche, certaines règles

ont été assouplies de façon à protéger nos employés, il s'agit notamment de celles liées à la signature électronique pour minimiser les contacts », a-t-elle précisé.

Un retour prudent à la normal

Bien que le retour aux heures normales soit prévu pour cette semaine, la cheffe d'équipe adjointe reste très ferme quant au respect des ordonnances gouvernementales. « Le retour aux heures normales est à partir de cette semaine. Cependant, malgré cette reprise graduelle, nous allons continuer à suivre rigoureusement les consignes des différents paliers gouvernementaux et surtout respecter les mesures qui sont déjà en place, plus particulièrement celles liées à la distanciation et la désinfection », a-t-elle déterminé.

L'équipe de Poste Canada à Ville-Marie a déjà élaboré un plan d'action en cas d'un résultat positif de la COVID-19 au sein de son personnel. « On est chanceux de n'avoir aucun cas de COVID-19 et si jamais on en a, nous avons notre stratégie afin de mettre le tout sous contrôle et minimiser la propagation », a conclu madame Paquet.

Réouverture de l'Écocentre de Fabre les samedis

La MRC de Témiscamingue (MRCT) avise la population que son Écocentre situé au 641, Route 391 à St-Édouard-de-Fabre est maintenant réouvert les samedis, et ce depuis le 23 mai. En effet, celui-ci avait réouvert à la population le 16 avril dernier, mais seulement du lundi au vendredi. Les heures d'ouverture seront donc maintenant du

lundi au samedi de 9h à 16h, mais l'Écocentre est fermé les jours fériés. Il est important de suivre les indications à l'arrivée, soit d'attendre la lumière verte avant de s'engager sur la balance, étant donné qu'un nombre de véhicules est limité sur le site. La MRCT demande donc d'être patient et courtois envers le personnel.



L'AUTISME À L'ÉPREUVE DE LA PANDÉMIE

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

Les personnes vivant avec l'autisme font face à plusieurs défis en ces temps de la COVID-19. Les changements imposés à leur routine quotidienne impactent considérablement leur développement mais surtout leur rendement attendu au cours de la journée. Leurs accompagnateurs et éducateurs se trouvent à gérer, en plus de leurs tâches routinières au quotidien, le nouveau contexte si particulier du confinement et celui du déconfinement également. À l'école comme dans les résidences pour aînés, les personnes avec l'autisme ont dû subir beaucoup plus de pression et ils devaient se forcer à vivre avec la nouvelle réalité en ces temps de crise.

L'obligation de l'adaptation

Luc Chulak, le directeur général de la Fédération québécoise de l'autisme estime que les défis sont considérablement associés à l'adaptation aux changements. « L'une des problématiques est

« Le plus grand défi c'est sûrement le changement et l'adaptation à de nouvelles routines. »
Luc Chulak

également, pour les autistes qui sont à l'école, la possible perte des acquis au niveau des connaissances. Pour les proches de ces personnes, l'arrêt des services de répit fut sans nul doute un enjeu important. Pour les personnes autistes hébergées, surtout où des cas d'éclosion ont été constatés, le confinement strict dans la chambre a sûrement bouleversé leur quotidien », a-t-il souligné.

Nos habitudes en mouvement

Plusieurs familles ont exprimé leur inquiétude quant à la gestion de leur enfant ou personne à charge vivant avec l'autisme : « La crainte principale des familles portait sur le changement radical dans la routine journalière ainsi que sur la peur d'un déclin ou d'une régression dans les compétences acquises, surtout avec les enfants très ritualisés et qui ont du mal à s'ajuster à ces conditions de vie différentes. Cependant, une minorité des familles expliquent que l'absence de pression scolaire, le rythme ralenti de la vie familiale est favorable à un certain apaisement », nous fait savoir Meryem Ouahmane, psychologue pour enfants

et adolescents, spécialiste en ABA. « Le Coronavirus a changé nos habitudes, imaginez ce que cela représente pour les autistes et leurs familles », a-t-elle ajouté.

À la recherche de l'équilibre

Le déconfinement graduel constitue également un obstacle de réinsertion sociale pour ces personnes. « Le déconfinement graduel permettra à certaines personnes d'avoir des services et à d'autres non. Cette offre à degrés divers affectera de nombreuses personnes autistes. Le grand défi sera de retrouver ou d'avoir accès aux différents services », a confirmé le directeur général de la Fédération québécoise de l'autisme. « Pour un grand nombre de personnes avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA), le déconfinement représente un nouveau changement où les habitudes prises vont devoir à nouveau changer et les habitudes pré-confinement ne pourront peut-être pas encore être possibles, ce qui peut susciter des symptômes d'anxiété. C'est pour cela qu'il est nécessaire d'avoir un accompagnement adéquat au déconfinement », selon madame Ouahmane.

Le défi de l'insertion sociale

Les mesures à adopter afin de minimiser l'impact de ce contexte de la pandémie et celui du déconfinement sur la vie quotidienne des personnes autistes suscitent plusieurs discussions. Selon Luc Chulak, « la plus belle des mesures est d'offrir les services appropriés et adaptés pour chaque personne et chaque famille, notamment au niveau du soutien, de l'hébergement, de l'insertion sociale et du suivi scolaire. Cependant, il y avait déjà de nombreuses difficultés à ce niveau avant la pandémie : fort est à parier que les besoins vont s'accroître et que les ressources ne seront pas nécessairement au rendez-vous ». Éviter les sources d'anxiété et de stress sont d'autres mesures à prendre en considération selon la psychologue Ouahmane. « Pour minimiser l'impact de la pandémie, la famille des personnes autistes doit éviter les sources d'anxiété et de stress en préservant la pensée positive comme un vecteur essentiel de la santé mentale. Il ne faut pas rester isolé face à ces difficultés, il faut demander de l'aide, contacter les professionnels et les spécialistes

dans le domaine. Il faut mettre en priorité l'importance de se maintenir en bonne santé, être vigilant à la santé de son enfant et aux gestes barrières, vivre au mieux ensemble cette période particulière et accepter que les autres exigences (scolaires, apprentissages) doivent être mises au second plan ».

Des stratégies pour mieux reprendre

Plusieurs stratégies sont possibles afin d'amortir la pression du contexte si particulier de la COVID-19. « Il est important de maintenir un rythme et des routines, un horaire écrit ou visuel si besoin pour aider les enfants et les jeunes avec l'autisme à se repérer, le renforcement

des comportements appropriés et adaptés et l'application des programmes d'autonomie et d'hygiène personnelle », nous explique Meryem Ouahmane. Pour le déconfinement, « les familles doivent préparer leurs enfants, les accoutumer à tolérer de mettre le masque, expliquer les gestes barrières d'une façon simple et pédagogique tout en respectant leur niveau de communication », a-t-elle conclu.



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

Acheter localement

#jaimemontemis

**le
Reflét
témiscamien**

Un rêve devenu réel grâce la magie du virtuel

Dominique Roy

Stéphanie Ménard est originaire de Temiskaming Shores. Elle étudie à l'École des sciences de l'éducation à l'Université Laurentienne de Sudbury. Le mercredi 11 mars, alors qu'elle est en classe, assistant aux présentations orales de ses collègues universitaires, son cellulaire mentionne la présence d'un nouveau courriel dans sa boîte de réception. Elle lit le message. Dans 20 minutes, soit à midi, tous les cours seront suspendus et la formation se poursuivra en ligne. À ce moment-là, Stéphanie en est à sa dernière semaine de cours. Son parcours postsecondaire tire à sa fin. Pour terminer sa dernière année d'études, il ne lui reste qu'à compléter ses examens de fin de session et un stage de cinq semaines en milieu scolaire. C'est la panique!

« Certains enseignants ont annulé leurs derniers cours et d'autres l'ont fait à travers la plateforme Zoom. J'ai fait un examen en ligne en étant filmée et les autres étaient de style *take home*, donc on l'écrivait et on le remettait pour une certaine date. » Ainsi, c'est sur cette note que se terminait sa vie d'étudiante universitaire. Après les examens, deux semaines se sont écoulées sans savoir ce qui adviendrait du stage obligatoire. Beaucoup de questions... très peu de réponses. Enfin, quinze jours plus tard, l'université lui offre deux possibilités : faire son stage à la réouverture de la faculté ou le faire maintenant de façon virtuelle avec l'approbation de son enseignante associée.

Pour elle, c'est le deuxième choix qui s'avérait la meilleure solution. Après de nombreuses démarches, Stéphanie Ménard faisait son entrée dans les écrans des élèves via la classe virtuelle de Sylvie-Andrée Duguay, enseignante de sciences à l'École secondaire



Stéphanie Ménard

catholique Sainte-Marie de New Liskeard. « C'était le 16 avril et, oui, la date est soulignée dans mon calendrier tellement j'étais soulagée », précise l'étudiante qui avoue avoir vécu l'attente et l'incertitude avec beaucoup de stress, d'angoisse et de frustration.

C'est donc dans un univers tout

à fait nouveau pour l'étudiante et l'enseignante que le stage s'est déroulé... sans réelle préparation. Tout se faisait au fur et à mesure. « Au début, on était toutes les deux très incertaines, mais elle [madame Duguay] m'a vraiment fait confiance et m'a

pas mes élèves. Je n'ai aucune idée de leurs difficultés en apprentissage, de leur compréhension du français ou encore de leur personnalité comme apprenant. L'expression « parler au mur » n'a jamais été aussi réelle. » Malgré les défis, l'expérience fut des plus enrichissantes. « De ce stage, je retiens que l'enseignement est une expérience en elle-même. Tu essaies des choses, tu recommences, tu réessaies autre chose. L'enseignement, c'est la capacité de s'adapter. »

Sylvie-Andrée Duguay en sera à sa 29^e année d'enseignement en septembre prochain. Stéphanie n'est pas sa première stagiaire. « La relève enseignante compte sur la réflexion, l'expertise et les petits trucs du métier des enseignants du milieu. À mon avis, c'est un peu mon devoir de participer à la formation des futurs enseignants. » Son expérience lui a donc permis d'intégrer une stagiaire à son enseignement virtuel sans trop de difficultés. C'est par appels téléphoniques, textos, Facetime et Teams que le *co-teaching* s'est déroulé. Dans ce contexte, l'aide supplémentaire était la bienvenue, tant du côté de l'enseignante que des élèves. « Elle s'est intégrée à nos groupes de discussion sans problème. Elle a utilisé des plateformes super intéressantes : formulaires GOOGLE, ThingLink, salle d'évasion. Elle a créé plusieurs petites vidéos en lien avec des concepts de biologie. Bref, elle m'a permis de découvrir du nouveau matériel que je pourrai utiliser dans le futur. Stéphanie est une stagiaire qui démontre beaucoup de maturité. Elle est très responsable et travaillante. Elle a beaucoup d'initiative et elle est créative. En plus, elle ne fait pas de fautes quand elle écrit... wow! »

donné carte blanche pour utiliser les plateformes que je préférais. J'ai commencé tranquillement à partir de la directive de créer des vidéos-questionnaires pour ensuite m'aventurer plus loin avec l'*escape room* virtuel, par exemple. Je lui envoyais le tout et elle me répondait avec des commentaires très positifs qui disaient qu'elle aimait les questions, la vidéo ou encore l'outil technologique que j'avais créé. Plus le temps avançait et plus j'offrais de prendre plus de responsabilités, et madame Duguay me les confiait. »

Avec tout ce revirement de situation, le stage qui devait être de cinq semaines fut raccourci à trois semaines. « Je crois que ça m'a pris deux semaines avant d'établir une gestion efficace me permettant de savoir quels élèves ont remis les questionnaires, dans quelle classe ils sont, quelles sont les notes qu'ils ont reçues, quelle rétroaction a été envoyée et laquelle est à envoyer. Il ne faut pas oublier que je ne connaissais

Voilà que son stage et son baccalauréat sont terminés et réussis avec brio. Mission accomplie! Dès l'âge de 12 ans, elle savait qu'elle deviendrait enseignante. Son rêve est devenu réalité. Enseigner dans la région pour le Conseil scolaire catholique de district des Grandes Rivières est maintenant son souhait le plus cher.



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

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

www.armoiresdistinctionplus.ca # R.B.Q. : 2968-1343-18



TRANSPORT ADAPTÉ : LE TÉMISCAMINGUE S'AJUSTE

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

Le transport adapté du Témiscamingue a su s'adapter au contexte de la COVID-19 malgré l'ensemble des mesures préventives instaurées par les différents paliers du gouvernement. Leurs services n'ont pas été arrêtés puisqu'ils étaient classés sur la liste des services essentiels. « Nous sommes restés ouverts depuis le premier jour de la pause économique », nous fait savoir Anne Villeneuve, directrice de transport adapté du Témiscamingue.

Une baisse significative de la demande

Quoique depuis le début de la crise, la demande soit baissée d'une manière significative à cause d'un manque d'activité en ville et dans la région, le transport adapté du Témiscamingue a continué d'offrir ses services avec beaucoup plus d'engagement et dans le respect total des mesures et orientations gouvernementales. « Bien que nous ayons constaté une baisse de demande pour nos services depuis l'arrêt de la grande majorité des activités en ville et en région, nous avons tout mis en place afin de se préparer quotidiennement à toute augmentation de demande possible ou changement dans le flux des demandes », a affirmé la

directrice.

Un plan de suivi sur mesure

Assurer un suivi rigoureux et ajuster les habitudes quotidiennes sont deux grands défis auxquels ont fait face le transport adapté du Témiscamingue. « Au début, nous étions très préoccupés par l'élaboration d'un plan de suivi et d'ajustement pour ne rien laisser au hasard. Rapidement, nous avons pensé avoir une feuille de route pour faire un suivi strict de la mise en place des consignes gouvernementales mais aussi d'ajuster tous nos protocoles opérationnels de façon à mieux protéger nos clients et nous protéger nous-mêmes », a soutenu Anne Villeneuve.

Le client d'abord!

La nouvelle procédure sanitaire a vite été mise en place dans le processus fonctionnel de l'organisation afin de mieux contrôler une éventuelle propagation du virus. « Se procurer le désinfectant et les réserves de masques nécessaires était incontournable pour que nous puissions remplir notre devoir de service essentiel tout en respectant les ordonnances des différents paliers du gouvernement et protéger nos clients », a conclu la directrice.



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



Vos pubs sont vues...

Nos chiffres le prouvent!

Chaque semaine

Plus de

3000

téléchargements du journal virtuel

Recyclez s'il vous plaît!



S'il vous plaît,
recyclez ce journal
après votre lecture!

Chaque geste contribue
à la protection de
l'environnement.



Soyez responsable.

Pour réserver votre publicité
contactez-nous : 819 622-1313


le Reffet
témiscamien

Une situation unique : 3^e conseil virtuel de la MRCT

Le conseil de la MRC de Témiscamingue (MRCT) tenait le 20 mai dernier son 3^e conseil virtuel depuis la déclaration de l'état d'urgence, le 13 mars dernier. Peu à peu, les choses reprennent leur cours, ce qui engendre beaucoup de questions des citoyens.

Les interventions de la préfète à CKVM et sur la page Facebook de la MRC se poursuivent à raison de deux fois par semaine, à 11 h 30, jusqu'à la fin juin. Madame Bolduc a souligné le travail et l'énergie déployée de la part des élus, depuis deux mois et demi. « C'est une situation unique. Pas quelque chose que l'on vit chaque année ou aux cinq ans. Merci de votre support constant. Nous avons fait une belle *job*, et ça continue. »

Parmi les priorités de la MRC, le projet ONIMIKI est toujours actif et avance avec une approche différente pour les consultations, vu le contexte de la Covid-19. « Il est essentiel pour nous de discuter ce projet avec les citoyens » précise la préfète. « L'appropriation du projet et le soutien par notre population s'avèrent cruciaux. Puisqu'il s'agit d'un projet qui doit générer des bénéfices pour les communautés, il doit correspondre aux attentes de la population et aux plus hauts standards de perfor-

mance », d'ajouter madame Bolduc.

La planification stratégique du Témiscamingue a aussi été discutée. « Il faudra réfléchir aux gestes à poser dans les prochains mois, afin de saisir les opportunités, conserver les expertises sur le territoire et consolider les services de proximité, dont le caractère essentiel s'est manifesté encore plus fort dans le contexte de la pandémie », affirme la préfète.

Projets acceptés au Fonds de développement des territoires (FDT)

Volet 1 (Municipalité et organismes – 2^e appel de projet)



- Témiscaming / piste multifonctionnelle : transformer la piste actuelle de 1,8 km en un sentier asphalté

multifonctionnel piéton, cyclable et accessible à la raquette et ski de fond en hiver. (30 000 \$);

- Comité de l'est témiscamien / réinstallation d'un local de Maison des jeunes : aménager une partie du sous-sol du Centre communautaire de Latulipe, incluant un centre d'entraînement pour tous. Système d'accès par carte. (20 000 \$);
- Long point first Nation (Winneway) / Construction d'une tour de communication cellulaire et Internet (rayon de 20 km) avec Bell et le projet Mobile AT du GIRAT. (30 000 \$).

Volet 2 (Municipalités et organismes – dépôt en continu)

- Béarn / Gestion de l'eau : Maintien et pérennité d'ententes intermunicipales dont la municipalité est gestionnaire, qui permettra l'embauche d'un soutien technique et administratif pour appuyer l'équipe en place. (32 003 \$)

Volet 4 (promotion des activités du milieu par les municipalités) : Décision d'octroyer les sommes dédiées aux événements

malgré leur annulation. Cette directive s'applique à l'enveloppe 2019 et pour 2020, les sommes iront à des actions municipales liées à la pandémie.

Le conseil en bref

- Défis des chambres de commerce du territoire : les élus soulignent leur importance dans le monde des affaires témiscamien, mais croient qu'une réflexion est à entreprendre afin de les aider à mieux jouer leur rôle;
- Infrastructure aquatique : le comité est à s'inspirer du modèle de la MRC de Pontiac. Des rencontres en visio-conférence sont prévues prochainement avec les porteurs de projet de ce territoire;
- Sécurité incendie : Les élus ont pris acte du rapport d'activités 2018-2019 du schéma et de l'avis du Ministère de la sécurité publique (MSP). Le MSP a constaté les efforts déployés pour la réalisation des plans de mise en œuvre locaux.

La prochaine rencontre se tiendra le 17 juin, en présentiel, à Laverlochère-Angliers, en respectant les mesures d'hygiène et de prévention, toujours à huis clos. Les séances enregistrées sont disponibles sur le [site Web](#) de la MRCT.

RESTAURANT & BAR

1889 Chemin de Grassy Narrow, Moffet, QC J0Z 2W0
819 747-6471

CAMP GRASSY NARROWS RESTAURANT OPENS

MAY 22, 2020

Only carry out

Hours open from 3:00 p.m. - 8:00 p.m. weekends

We also are available to sell Gas and we can have Boat rentals daily. Small depaneur open daily for ice, bait, beer, and misc groceries.

😊 **Everyone welcome!** 😊

LE RESTAURANT CAMP GRASSY NARROWS OUVRIRA

LE 22 MAI, 2020

Pour emporter seulement

Heures d'ouverture : de 3h PM à 8h PM le weekend

Nous sommes aussi disponibles pour vendre de l'essence et offrons des location d'embarcation à la journée.

Petit depanneur ouvert tous les jours pour glace, appâts, bière et épicerie.

😊 **Bienvenue à tous!** 😊

DÉJEUNER / BREAKFAST

1 oeuf, bacon ou jambon, patates et rôties
1 egg, bacon or ham, potatoes and toast **6.25**

2 oeufs, bacon ou jambon, patates et rôties
2 eggs, bacon or ham, potatoes and toast **7.95**

Pain doré et bacon ou jambon
French toast with bacon or ham **7.25**

Crêpes et bacon ou jambon
Pancakes with bacon or ham **6.25**

Fruits Frais et Yogourt
Fresh Fruit and Yogurt **4.95**

PÂTES / PASTA

CHICKEN PARMESAN
Servi avec spaghetti et pain à l'ail
Served with spaghetti and garlic bread **16.95**

SPAGHETTI
Servi avec pain à l'ail
Served with garlic bread **9.95**

FETTUCINE ALFREDO
Servi avec pain à l'ail
Served with garlic bread **13.95**

Servi avec crevettes
Served with shrimp **16.95**

ENTRÉES / APPETIZERS

CHEESE STICKS
Mozzarella cheese breaded and fried served with sauce **6.95**

POTATO SKINS
Loaded with cheese and bacon served with sour cream **7.95**

NACHOS
Loaded with cheese, salsa, sour cream, olives and peppers **9.95**

À CÔTÉS / SIDE ORDERS

Toast **2.25**

Extra Bacon **2.55**

Extra Jambon / Ham **2.55**

Extra Patates / Potatoes **1.85**

SOUPES / SOUPS

Soupe du jour **3.25**

French onion soup **5.50**

SALADES / SALADS

Salade du chef **9.95**

Cesar salad **6.95**

/ with grilled chicken **9.95**

Taco salad in a shell **9.95**

STEAK

T-BONE STEAK
Servi avec un pain à l'ail et patates
Served with garlic bread and potatoes **24.95**

RIB STEAK
Servi avec un pain à l'ail et patates
Served with garlic bread and potatoes **23.95**

NY STRIP STEAK
Servi avec un pain à l'ail et patates
Served with garlic bread and potatoes **21.95**

PLAT PRINCIPAL / MAIN COURSE

STIR FRY
Choix de steak, poulet ou crevettes servi avec un riz frit et légumes
Your choice of steak, chicken or shrimp served on a bed of rice with sautéed veggies **14.95**

Extra ... **3.50**

LANIÈRES DE POULET / FRIED CHICKEN FILETS
Servies avec maïs et frites
Served with corn and french fries **13.95**

CREVETTES PANÉES / SHRIMP DINNER

Servies avec maïs et frites
Served with corn and french fries **13.95**

CÔTELETTES DE PORC MOUTARDE & MIEL / HONEY MUSTARD PORK CHOP
Servies avec maïs et frites
Served with corn and french fries **13.95**

SANDWICHES

Hamburger with fries **9.95**

Cheeseburger with fries **9.95**

Îlot **9.95**

Grilled cheese **4.25**

Pogo **3.00**

Hot dog **3.95**

Frites / French fries **3.50**

Rondelles d'aignons / Onion rings **4.00**

Poutine small **4.00**

Poutine large **5.50**

Hamburger **5.75**

Cheeseburger **5.85**

DESSERTS / DESERTS

Gâteau au fromage / Cheesecake **4.95**

Gâteau à l'érable / Maple Cake **4.95**

BREUVAGES / BEVERAGES

Thé / Tea, Café / Coffee **2.25**

Milk-shake **5.25**

Lait / milk, Liqueur / pop
Thé glace, jus / Iced tea, juice **2.25**

CONCOURS RÉALISES-TU? Le CLIP sur la MOBILITÉ DURABLE 2^e ÉDITION



TU AS 16 ANS ET PLUS ? C'EST TA CHANCE DE RÉALISER
LE VIDÉOCLIP SUR LA MOBILITÉ DURABLE AVEC
LA CHANSON « TRAFFIC JAM » DE D-TRACK !

Prix, détails et règlements sur REALISES-TU.COM

Visionne
le dossier
de création



Ce projet a été réalisé avec l'appui financier de:
This project was undertaken with the financial support of:



Pour votre sécurité : gardez vos distances

Hydro-Québec vous invite à faire preuve de prudence en tout temps à proximité de ses installations hydrauliques. Les risques sont les mêmes que près d'une chute d'eau et les courants peuvent mettre votre vie en danger.

Veillez suivre la signalisation et les mesures de sécurité mises en place, comme les panneaux, les estacades et les clôtures.

N'approchez jamais des installations hydrauliques.



Hydro-Québec vous remercie de votre collaboration et de votre vigilance.
www.hydroquebec.com/securite-pres-installations-hydrauliques



ACTUALITÉS

UNE JOURNÉE SANS FUMÉE LE 31 MAI

Bianca Sickini-Joly

La Journée mondiale sans tabac, qui aura lieu le 31 mai prochain, est une excellente occasion de se questionner face à sa propre consommation de tabac ou sur celle d'un proche. Le tabac tue la moitié des gens qui en consomment. C'est ce que rappelle à chaque année l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui est à l'origine de cette journée. Le tabagisme est responsable de la mort de près de 13 000 Québécois chaque année et il est la cause du tiers de tous les cancers. La bonne nouvelle, c'est que lorsqu'un fumeur cesse le tabac, il est prouvé par les spécialistes que de nombreux bienfaits se font sentir dès le premier jour.

Vers où se tourner pour être aidé?

Au Québec, il existe plusieurs initiatives pour aider les fumeurs à cesser de fumer, dont la ligne J'arrête, la Semaine pour un Québec sans tabac et le défi de six semaines J'arrête, j'y gagne. Les centres d'abandon du tabagisme, présents dans les CLSC, sont aussi très pratiques pour obtenir un suivi personnalisé. Infirmière clinicienne en abandon du tabac et en maladie chronique à Ville-Marie, Josée Marquis conseille, supporte et encourage les gens qui veulent cesser de fumer. Bien qu'on encourage l'arrêt complet de la cigarette dans les publicités, elle précise que chacun doit y aller à son rythme. Certains ont l'intention de cesser graduellement et d'autres arrêtent d'un seul coup. Ces derniers peuvent ressentir des symptômes de sevrage et c'est à ce moment-là que madame Marquis peut les rassurer sur ce qu'ils vivent et les informer de la durée normale de ces désagréments.

Des conseils

Tout d'abord, l'infirmière insiste sur le fait qu'il faut remplacer la pause cigarette, qui survient souvent après les repas ou quand la personne s'ennuie, par une autre activité. « Je demande à la personne : « qu'est-ce que vous aimez et que vous pourriez faire à

la place quand vous avez envie de fumer? Certains vont faire de l'exercice, d'autres vont même tricoter. » Elle précise qu'une envie de fumer dure de 5 à 7 minutes. Pendant ces longues minutes, elle conseille de faire une activité et d'utiliser un remplacement à la nicotine comme une patch ou de la gomme.

Aviser son entourage de sa démarche peut aussi s'avérer très bénéfique. « Si la personne fait ça toute seule, c'est plus difficile, tandis qu'en avisant son entourage, ces gens peuvent aider », constate Josée Marquis. Par exemple, l'ex-fumeur qui ressent une envie pressante de fumer peut appeler un ami en attendant que ce besoin passe. Les proches peuvent aussi être source de motivation pour celui qui tente d'arrêter et ils sont souvent les premiers à l'encourager dans ses démarches. La motivation et les encouragements sont des éléments essentiels pour arrêter de fumer, selon l'infirmière. Elle ajoute qu'il est important de s'offrir de petites récompenses également tout au long du processus.

Éloigner les jeunes de l'envie de fumer

Le thème de la campagne de l'OMS vise cette année à s'attaquer aux publicités du tabac qui ciblent directement les jeunes. Le slogan ne peut être plus clair : « Si votre produit tuait 8 millions de personnes chaque année, vous cherchiez aussi une nouvelle génération de clients ». Bien que la promotion du tabac et des produits de vapotage soit interdite au Canada, les techniques employées peuvent être plus surnoises, rappelle l'OMS. Il suffit de penser aux cigarettes électroniques, qui sont plus populaires chez les adolescents et les jeunes adultes. « Il y a beaucoup de jeunes, malheureusement, qui commencent à fumer en vapotant », explique Josée Marquis. Elle compte faire des ateliers de sensibilisation dans les écoles secondaires sur les effets nocifs du vapotage lorsque la situation sera revenue à la normale.

Vos pubs sont vues...

Nos chiffres le prouvent!

Chaque semaine

Plus de

5000

visites

de notre site Web

Pour réserver votre publicité
contactez-nous : 819 622-1313



#Jelisbleu pour soutenir des gens d'ici

Marjorie Gélinas

Tous les secteurs sans exception auront été ébranlés par la pandémie de COVID-19 qui continue de sévir. Pour braver cette tempête sans précédent dans l'histoire du monde, les gestes de solidarité et les initiatives de promotion d'achat local se multiplient depuis mars dernier. C'est dans cet esprit que, le 7 avril 2020, peu de temps après la création du [Panier bleu](#), l'auteure québécoise [Nadine Descheneaux](#) a lancé sur Facebook le mot-clic #jelisbleu.



Nadine Descheneaux
auteure et initiatrice du projet #jelisbleu
www.nadinedescheneaux.com

« J'écris le matin, souvent même avant 5h, à mon bureau avec tous mes cahiers d'inspiration et mon café... pour vous faire lire bleu! »



consommer davantage localement ainsi que l'entraide qui s'est installée entre eux pour dénicher des produits conçus ici que madame Descheneaux a eu l'idée d'initier le mouvement *Je lis bleu* via [Facebook](#), [Instagram](#) et [Twitter](#). « Le projet *Je lis bleu* est un outil de découverte qui met en lumière tous ces Québécois qui font partie de l'industrie afin d'humaniser le livre », explique Nadine Descheneaux.

Ainsi, en consultant les différentes plateformes, on peut admirer des bannières créées pour le mouvement par différents illustrateurs québécois et faire la connaissance de près de 300 auteurs d'ici pour découvrir leur processus créatif ou encore leurs sources d'inspiration. Parmi eux, on retrouve la Témiscamiennne [Nadia Bellehumeur](#), auteure de cinq romans

jeunesse publiés aux [Éditions Z'ailées](#) de Ville-Marie. « C'est une initiative que je trouve formidable! J'aurais aimé que l'idée soit de moi! », confie en riant madame Bellehumeur. « Même moi, je découvre de nouveaux auteurs grâce au mouvement *Je lis bleu*. Ce que je trouve intéressant, c'est qu'on entend souvent parler des autres formes d'art comme les arts visuels et les arts de la scène mais le livre, moins. »

L'une des conséquences majeures qu'aura eues la crise liée à la COVID-19 sur l'industrie du livre est sans contredit l'annulation de tous les grands rassemblements et par conséquent, des traditionnels salons du livre. En effet, c'est à travers ces événements que l'essentiel de la promotion se fait pour les différents acteurs de ce domaine. « Le mouvement *Je lis bleu* ne

pourra pas remplacer les salons du livre, parce que la promotion d'un livre se fait à travers la rencontre avec le lecteur, mais il pourra assurément offrir une belle vitrine à la littérature québécoise », commente madame Bellehumeur.

Déjà, des bibliothèques et des librairies de la province ont pris part au mouvement, par exemple en créant une section *Je lis bleu* sur leur site

Internet. Localement, la librairie Servidec de Ville-Marie offre plusieurs livres québécois, en boutique ainsi que via leur [page Web](#). D'autres actions sont à venir dans le cadre du projet *Je lis bleu*, afin de continuer à faire briller les différents maillons de la chaîne de Québécois qui participent à la création d'une littérature aux couleurs d'ici. Pour ne rien manquer, suivez le mouvement!

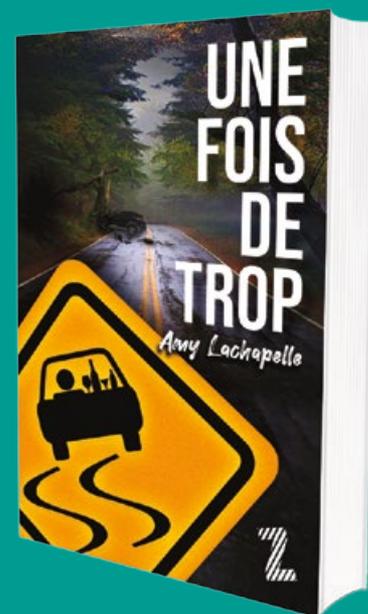


Nadia Bellehumeur
Auteure
Sur Facebook : @Nadiabellehumeurauteure

« J'écris par passion et plaisir, mais surtout, pour m'évader de mon quotidien et pour... pour vous faire lire bleu! »



LES NOUVEAUTÉS DU PRINTEMPS



Procurez-vous ces livres ➔ en librairie
➔ au www.zailees.com

On reprend graduellement ses activités en continuant de se protéger!

Au cours des prochaines semaines, les activités reprendront de façon graduelle au Québec, et ce, toujours avec l'accord et la collaboration des autorités de santé publique. Ces différentes réouvertures se feront par phase, selon le type d'activités et les zones géographiques. Pour connaître les différentes phases de réouverture, consultez le site Web du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus

En tout temps, il sera essentiel de continuer à respecter les consignes, afin de limiter les risques associés à la propagation du virus. Par ailleurs, si vous présentez des symptômes de la COVID-19, il est important de respecter les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Votre gouvernement

On respecte les consignes sanitaires

Après avoir fréquenté tout lieu public, surveillez vos symptômes et respectez les consignes sanitaires suivantes :



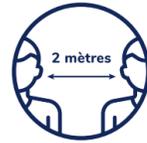
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau courante tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :



Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.



Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.



- Si vous devez sortir, maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit.
- Portez un couvre-visage lorsqu'une distance de 2 mètres entre les personnes ne peut pas être respectée.
- Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées, les personnes ayant un système immunitaire affaibli et les personnes ayant une maladie chronique.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Port du couvre-visage

Le port du couvre-visage est recommandé dans les lieux publics lorsque la distanciation physique n'est pas possible. Cela peut se produire, par exemple, en se rendant à l'épicerie ou en prenant le transport en commun.

Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.

Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, portez votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.



Foulard



Couvre-visage en papier ou en tissu



Bandana ou autre tissu

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas en porter.

Pour savoir comment utiliser correctement votre couvre-visage ou comment en fabriquer un, consultez les capsules d'information qui se trouvent sur le site Web du gouvernement du Québec : Quebec.ca/couvre-visage

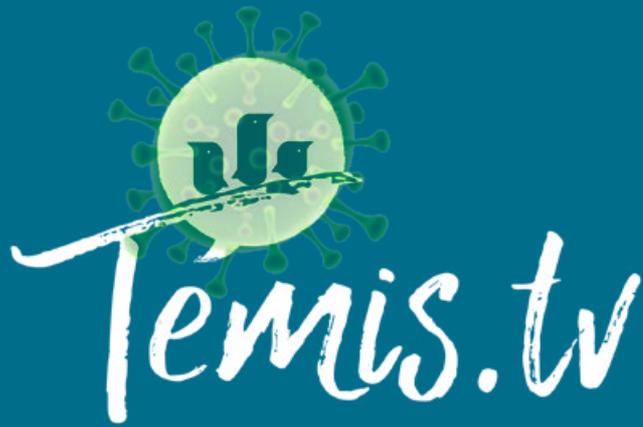
Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec afin d'être dirigé vers la bonne ressource. Pour les personnes malentendantes (ATS), il est possible de contacter le 1 800 361-9596 (sans frais).

Quebec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec



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
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

APPRENDRE AUTREMENT À L'UQAT

Devant l'incertitude quant aux mesures sociosanitaires qui seront en vigueur à l'automne et comme d'autres établissements universitaires québécois et canadiens, l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) confirme que la quasi-totalité des activités de formation prévues à la session d'automne 2020 sera offerte autrement qu'en présentiel. Comme cela fut réalisé avec succès pour la session d'hiver, tout est présentement mis en place pour préparer et vivre la session d'automne 2020 de la manière la plus positive possible, tout en assurant une expérience de formation de très grande qualité aux étudiantes et aux étudiants de l'UQAT.

« Ces décisions ont été prises après mûre réflexion, dans l'intérêt de la sécurité et de la santé de notre communauté et, plus largement, de la santé de la population en général. Elles ont aussi été prises dans le but de laisser aux nombreuses personnes impliquées dans la préparation de la session d'automne, le maximum de temps possible pour adapter les méthodes d'enseignement afin que les activités de formation qui seront offertes autrement qu'en présentiel respectent les objectifs à atteindre ainsi que des normes de qualité élevées », explique le recteur de l'UQAT, Denis Martel.

Les méthodes d'enseignement proposées seront variées et les possibilités nombreuses, allant des cours synchrones avec Via, Zoom ou Teams, aux présentations PowerPoint narrées ou capsules vidéo déposées sur Moodle et à l'utilisation de logiciels spécialisés demandant des performances vidéo particulières. Depuis toujours, son approche humaine basée sur son accessibilité et la qualité exceptionnelle de ses formations, tant à distance qu'en présentiel, fait de l'UQAT un milieu attractif et rassurant pour la réalisation d'un projet d'études. De plus, depuis près de quatre décennies, l'UQAT a su notamment développer une expertise de choix en formation à distance avec une approche humaine, accessible et novatrice étant donné sa situation géographique.

Ainsi, tout enseignement pouvant être offert autrement qu'en présentiel

devra l'être. Cependant, si des objectifs du cours ne peuvent être atteints autrement que dans le cadre d'un enseignement en présentiel, certaines parties des activités d'un cours pourront se dérouler dans les campus et centres de l'Université à la suite d'une analyse rigoureuse. Parmi celles-ci, les activités exigeant la présence en laboratoire ou sur le terrain ainsi que les activités de formation pratique, incluant les stages, sont ciblées. Des protocoles de sécurité sont actuellement planifiés et seront mis en place pour assurer la santé et la sécurité des étudiantes et des étudiants ainsi que de tous les membres du personnel pour le bon déroulement de ces parties d'activités qui seront offertes en présentiel cet automne dans les campus et centres de l'UQAT.

« Nous avons des équipes exceptionnelles au Service de pédagogie universitaire et de formation à distance, au Service des technologies de l'information et aux Services aux étudiants qui collaborent étroitement avec les départements ainsi que le personnel enseignant pour offrir la meilleure expérience étudiante possible », confirme le recteur. « Les nouvelles étudiantes et les nouveaux étudiants seront accompagnés et soutenus de façon particulière afin de favoriser le début et la poursuite de leurs études universitaires dans ce contexte particulier et, rappelons-le, temporaire », ajoute monsieur Martel.

Créativité, souplesse et soutien

La créativité, la souplesse et le soutien guideront l'organisation et la tenue de la session d'automne 2020. « C'est grâce à l'implication active de nos professeurs, chargés de cours et employés ainsi qu'à l'ouverture de nos étudiantes et de nos étudiants que nous offrirons, à la session d'automne 2020, une formation de très grande qualité dans un climat empreint d'humanité, de créativité et d'audace », conclut le recteur de l'UQAT.

Les mesures mises en place à l'UQAT pour la session automne 2020 seront évolutives et seront adaptées selon les consignes émises par la santé publique. Toutefois, le retour à une offre de formation totalement en présence n'est pas envisagé actuellement pour la session automne 2020.



Corvée de ramassage pour les EnVERTdeurs

Pour une troisième année, le 16 mai dernier, 17 personnes de 5 à 61 ans, provenant de Lorrainville, Duhamel-Ouest et Ville-Marie, se sont réunies pour la corvée de nettoyage de fossés. Sur une distance de 5.5 km aller-retour, soit 11 km linéaires, 536 kg de déchets ont été ramassés donc, près de 50 kg à chaque kilomètre. Sacs de plastique, canettes d'aluminium et bouteilles de plastique qui, pris individuellement, pèsent si peu. Bien sûr, il y avait quelques poids lourds : pneus, armature métallique de sommier mais, surtout des poids plume. C'est dire la quantité de ceux-ci.

Sur le Facebook des [EnVERTdeurs](#), il était possible de lire les commentaires de Sylvie Morin, une des membres de l'organisation. « J'ai rallié mon voisin de vingt ans, Augustin Larivière, vidéaste, pour l'initier au choc!

À chaque ramassage, je suis indignée de ce que je trouve! Un gobelet plastifié avec *top* de plastique du Mc Do ou du Tim Horton's de New Liskeard, des nids... de canettes de bières, des cabarets de poutine, des *multipacks* de prêt-à-manger... des *canisses* de plastique, des bouteilles d'eau, des pièces d'auto, des pneus, des pintes d'huile, de lave-vitre... des pots de vitre, de toutes formes, du linge, des semelles, un sommier de lit rouillé, des sacs et des sacs de plastique!!! Savez-vous que le plastique prend minimum 400 ans à se dissoudre pour s'infiltrer dans

tous les cycles de vie? Savez-vous combien on en a trouvé, Augustin et moi, sur moins d'un km de Route 101? Soixante-treize sacs: X 400 ans! 29 200 ans de cumul de digestion pour la terre ET le ruisseau qui rejoint le lac Témis! Et le verre? Non recyclé? MILLE ans, réseau! Et le *gugusse* en *styrofoam* non-recyclable? Le vieux pot de plante plastifié? La bouteille Molson qui



nous attendait depuis 23 ans sur l'étiquette? Il lui en reste juste 977, d'années humaines, avant de se liquider! »

Pour en connaître plus sur les actions ou les prochaines activités des EnVERTdeurs, vous pouvez les suivre sur leur page Facebook au <https://www.facebook.com/Les-Envertdeurs-149902075856863/>

Pour protéger mon Témis j'agis...

#jaimemontemis

le Reffet
témiscamien

CENTRE JARDIN MAINTENANT OUVERT



agrizone
Novago Coopérative

52, rue St-André, Ville-Marie

Vos pubs sont vues...

Nos chiffres le prouvent!

Chaque semaine

Plus de

6100

abonnés
sur Facebook

Pour réserver votre publicité
contactez-nous : 819 622-1313

le Reffet
témiscamien

**LES
PLUS**

TRAVAILLANTS

IMPRIMERIE COMMERCIALE

Impression offset et numérique • Graphisme

Impression grand format • Pads NCR

Papeterie d'entreprise • Articles promotionnels



819 622-1313

22, rue Sainte-Anne, Ville-Marie

info@impressiondesign.ca

impressiondesign.ca



Philanthropie Abitibi-Témiscamingue

Financement de 272 790 \$ disponible dans la région

Philanthropie Abitibi-Témiscamingue, la fondation communautaire de la région, a annoncé qu'elle versera un montant de 272 790\$ pour soutenir les organismes de bienfaisance locaux répondant à la COVID-19 dans le cadre d'un nouveau partenariat avec les [Fondations communautaires du Canada](#), [Centraide United Way Canada](#) et la [Croix-Rouge canadienne](#), financé par le gouvernement du Canada Fonds de 350 millions de dollars pour le soutien communautaire (FUAC). Ce vaste effort national vise à soutenir les populations vulnérables touchées de manière disproportionnée par la COVID-19. Philanthropie Abitibi-Témiscamingue fait partie des quelque 150 fondations communautaires locales à travers le Canada qui y participent.

«Il s'agit d'un financement crucial dans la lutte contre la COVID-19», explique Anne-Marie Béland. C'est un coup de pouce indispensable aux efforts faits par les organismes communautaires qui sont directement affectés par la crise et qui voient la demande pour leurs services exploser. Nous travaillerons d'arrache-pied pour s'assurer que ces fonds soient transférés le plus rapidement à la communauté, afin que personne ne soit laissé pour compte.»

Le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire a été dévoilé le 21 avril 2020 par le Premier ministre du Canada. Il fait partie d'une vaste série de mesures d'intervention d'urgence du gouvernement du Canada.

À compter du 19 mai, Philanthropie Abitibi-Témiscamingue acceptera les demandes de financement des donataires reconnus. Les subventions peuvent être utilisées à diverses fins, notamment pour couvrir les besoins

en personnel ou en ressources, acheter de l'aide, etc. Le financement sera accordé de façon continue jusqu'en juillet 2020. Les organismes de bienfaisance et les organismes communautaires sont invités à visiter le site Web <https://philanthropieat.com/> de la fondation pour connaître les critères d'admissibilité et autres informations pertinentes pour le FUAC.

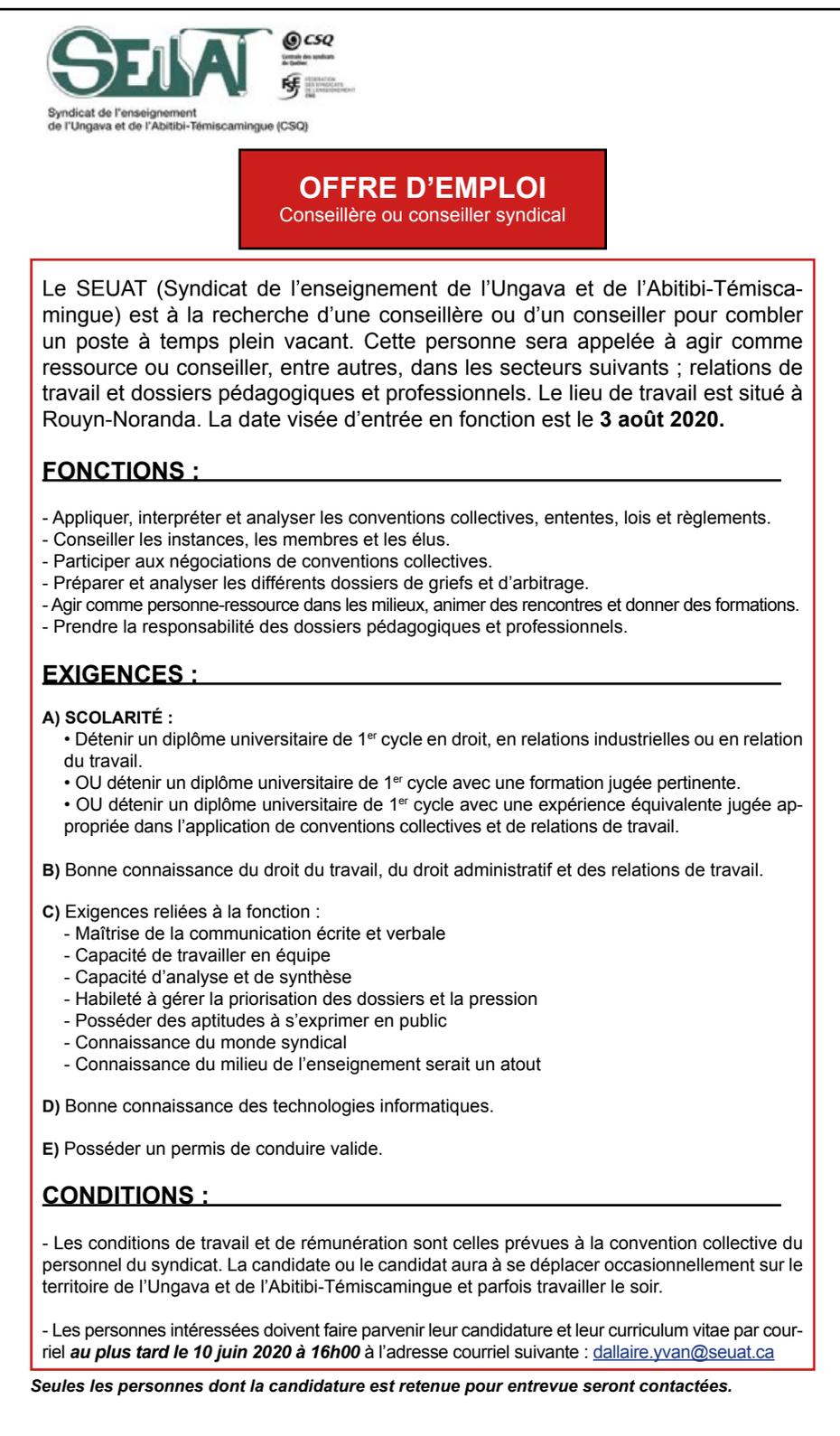
«À Fondations communautaires du Canada, notre objectif de poursuivre sans relâche un avenir où tout le monde a sa place n'a jamais été aussi important », a déclaré Andrea Dicks, présidente des Fondations communautaires du Canada. «Nous sommes reconnaissants pour le leadership des fondations communautaires locales comme Philanthropie-Abitibi-Témiscamingue qui se mobilisent pour activer ce Fonds et soutenir leur communauté dans le contexte de la COVID-19. Grâce à la contribution du gouvernement du Canada, notre réseau soutiendra les organisations locales au service des groupes vulnérables, nous aidant ainsi à préparer le terrain pour des collectivités plus inclusives, résilientes et durables. »

À propos de Philanthropie Abitibi-Témiscamingue

Philanthropie Abitibi-Témiscamingue est une fondation communautaire créée par et pour les gens de l'Abitibi-Témiscamingue et dont les objectifs sont de : favoriser la culture philanthropique en Abitibi-Témiscamingue; renforcer la capacité de développement des collectivités; recueillir et partager les connaissances et les besoins des communautés afin de mieux y répondre; encourager les initiatives qui permettent à l'Abitibi-Témiscamingue la création de nouveaux Fonds.



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
 104, rue Ontario, Notre-Dame-du-Nord
 Tél. : 819-723-2256 www.centrelaitier.com
 GEA engineering for a better world
 QUAIS



SEUAT
 Syndicat de l'enseignement de l'Ungava et de l'Abitibi-Témiscamingue (CSQ)
OFFRE D'EMPLOI
 Conseillère ou conseiller syndical

Le SEUAT (Syndicat de l'enseignement de l'Ungava et de l'Abitibi-Témiscamingue) est à la recherche d'une conseillère ou d'un conseiller pour combler un poste à temps plein vacant. Cette personne sera appelée à agir comme ressource ou conseiller, entre autres, dans les secteurs suivants ; relations de travail et dossiers pédagogiques et professionnels. Le lieu de travail est situé à Rouyn-Noranda. La date visée d'entrée en fonction est le **3 août 2020**.

FONCTIONS :

- Appliquer, interpréter et analyser les conventions collectives, ententes, lois et règlements.
- Conseiller les instances, les membres et les élus.
- Participer aux négociations de conventions collectives.
- Préparer et analyser les différents dossiers de griefs et d'arbitrage.
- Agir comme personne-ressource dans les milieux, animer des rencontres et donner des formations.
- Prendre la responsabilité des dossiers pédagogiques et professionnels.

EXIGENCES :

A) SCOLARITÉ :

- Détenir un diplôme universitaire de 1^{er} cycle en droit, en relations industrielles ou en relation du travail.
- OU détenir un diplôme universitaire de 1^{er} cycle avec une formation jugée pertinente.
- OU détenir un diplôme universitaire de 1^{er} cycle avec une expérience équivalente jugée appropriée dans l'application de conventions collectives et de relations de travail.

B) Bonne connaissance du droit du travail, du droit administratif et des relations de travail.

C) Exigences reliées à la fonction :

- Maîtrise de la communication écrite et verbale
- Capacité de travailler en équipe
- Capacité d'analyse et de synthèse
- Habileté à gérer la priorisation des dossiers et la pression
- Posséder des aptitudes à s'exprimer en public
- Connaissance du monde syndical
- Connaissance du milieu de l'enseignement serait un atout

D) Bonne connaissance des technologies informatiques.

E) Posséder un permis de conduire valide.

CONDITIONS :

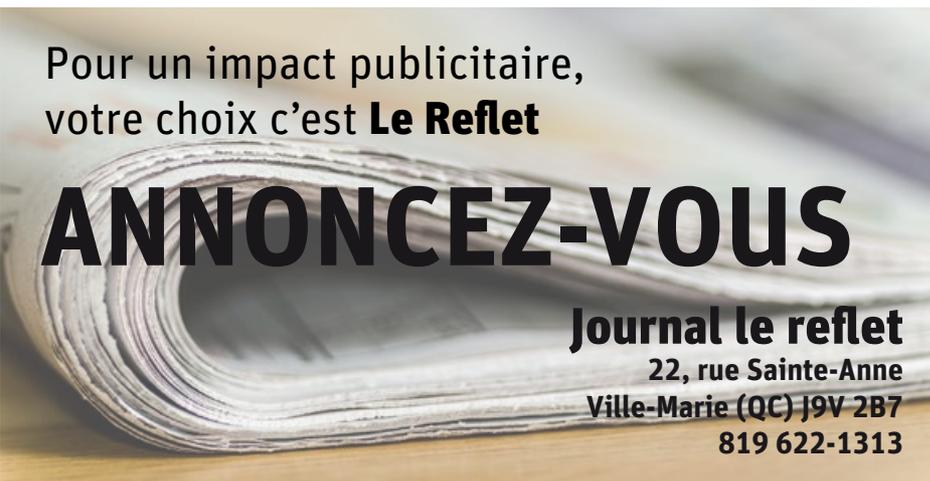
- Les conditions de travail et de rémunération sont celles prévues à la convention collective du personnel du syndicat. La candidate ou le candidat aura à se déplacer occasionnellement sur le territoire de l'Ungava et de l'Abitibi-Témiscamingue et parfois travailler le soir.
- Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature et leur curriculum vitae par courriel **au plus tard le 10 juin 2020 à 16h00** à l'adresse courriel suivante : dallaire.yvan@seuat.ca

Seules les personnes dont la candidature est retenue pour entrevue seront contactées.



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



Pour un impact publicitaire,
 votre choix c'est **Le Reffet**

ANNONCEZ-VOUS

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

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



LA GAULOISE

819-629-2917
6 rue Ste-Anne, Ville-Marie

**Emploi disponible à la Gauloise
Ville-Marie.**

**Poste temps plein, permanent
Horaire variable de
jour, soir et fin de semaine.
Aucun quart de travail sur appel.**

**Pour poser votre candidature,
faites parvenir votre C.V. à
gauloisevm@gmail.com**

OFFRE D'EMPLOI

**Nous offrons un poste de
Responsable entrepôt et service clientèle**

Commerce de détail, papeterie, ameublement
Appelé à travailler avec système informatique, étiquettes, commandes, etc.

Salaire : à discuter

Termes d'emploi : Permanent, temps plein, du lundi au vendredi, 40 h / sem.

Entrée en fonction : 15 juin

Avantages : Jours d'absence motivés, bonification

Langues parlées et écrites : Français et anglais seraient un atout

Formation : Diplôme d'études secondaires ou 2 à 3 ans d'expérience dans le domaine du détail

Conditions de travail et besoins physiques :
Bonne santé physique pour soulever de la marchandise, attention aux détails.

Aptitudes et qualités personnelles :
Avoir des aptitudes interpersonnelles, flexibilité, capacité à travailler en équipe, facilité à s'exprimer à l'oral ou à l'écrit, bon jugement et sens de l'organisation.

Envoyer votre candidature
Par courriel : service@logitem.qc.ca
À l'attention de Denis Lecompte




AGENT DE DÉVELOPPEMENT TOURISME

PRINCIPALES TÂCHES

- Participer au projet Tour du lac ;
- Contribuer au développement et à la mise à jour des outils et à la réalisation des activités de promotion touristique;
- Aider les organismes et entreprises touristiques à se fédérer pour des économies de coûts;
- Soutenir différents groupes pour la mise en place d'initiatives, de produits et de services touristiques structurés.

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

- Diplôme d'études collégiales relié au tourisme ou l'équivalent;
- 2 à 3 ans d'expériences pertinentes;
- Aptitudes pour le marketing, la vente et le service à la clientèle;
- Maîtrise des outils informatiques pertinents;
- Maîtrise des communications écrites et parlées (français et anglais);
- Connaissance approfondie de la région et de l'offre touristique;
- Habileté en relation personnelle et en communication;
- Sens de l'initiative et autonomie.

INFORMATIONS SUR LE POSTE

- Salaire en fonction des qualifications et de l'expérience (entre 34 649 \$ et 52 411 \$)
- Poste permanent à temps plein (35h/semaine)
- Bureau situé à Laverlochère-Angliers

Pour des informations supplémentaires ou pour déposer ta candidature :
Mme Christelle Rivest
Directrice des ressources humaines, financières et matérielles
directionrhfinance@mrctemiscamingue.qc.ca

LA MRC DE TÉMISCAMINGUE RECHERCHE UN Greffier

Responsabilités et exigences

- Être responsable du soutien technique et administratif des dossiers juridiques;
- Participer à la préparation et à la rédaction de documents de nature juridiques;
- Effectuer des recherches législatives, réglementaires, jurisprudentielles, doctrinales, codes et politiques variés;
- Préparer et participer aux séances du conseil de la MRC, en rédiger le procès-verbal et produire les extraits de délibérations;
- Détenir un diplôme universitaire en droit;
- Être membre du Barreau du Québec serait un atout considérable;
- Excellente connaissance du français;
- Capacité à travailler sous pression;
- Capacité à gérer plusieurs dossier simultanément.

Conditions salariales et type de poste

- Poste à temps plein (35 heures /semaine);
- Rémunération de départ : 58 540 \$ / année;
- Entrée en poste en juin.

Toute personne intéressée devra faire parvenir sa candidature accompagnée de son curriculum vitae à l'attention de :

Mme Christelle Rivest
Directrice des ressources humaines, financières et matérielles
directionrhfinance@mrctemiscamingue.qc.ca
MRC de Témiscamingue
21, rue Notre-Dame-de-Lourdes, bureau 209
Ville-Marie (Québec) J9V 1X8



Vivre au Témiscamingue, c'est avoir le privilège d'être entouré d'un immense territoire forestier, de terres agricoles fertiles, de nombreux lacs et rivières, d'une incroyable diversité de la faune et de paysages à couper le souffle. Le territoire est situé à l'extrême ouest du Québec, au sud de l'Abitibi-Témiscamingue et voisin de l'Ontario.

Au-delà de sa nature abondante, une effervescence règne sur le plan social : 16 000 personnes y développent des projets et travaillent ensemble pour que le territoire puisse prospérer. Pour tout savoir sur cette terre d'opportunités :

www.vivreautemiscamingue.com



Vos pubs sont vues...

Nos chiffres le prouvent!

À chaque semaine

Plus de 1500 abonnés à notre infolettre

Plus de 3000 téléchargements du journal virtuel

Plus de 5000 visites de notre site Web

Plus de 6100 abonnés sur Facebook

Pour un impact publicitaire, votre choix c'est **Le Reflet**

Contactez-nous : 819 622-1313

Nous développons actuellement une nouvelle version papier sur abonnement payant seulement. Plus de détails à venir.



PETITES ANNONCES

5\$ RÉGULIÈRE
20 mots et moins

8\$ Souligé en JAUNE
20 mots et moins

10\$ ENCADRÉ
20 mots et moins



Heure de tombée **JEUDI 12 H**

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

Logements à louer

Ville-Marie – Idéal pour bureau d'affaire-résidence, 6½ 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 -- 825\$/mois
Tél.: **819 629-2447** ou **819 790-0290**

Ville-Marie- Batchelors, grand 3 ½, 4 ½, chambres et loft. Non-fumeurs, pas d'animaux, stationnement inclus. Idéal pour retraités. Tél.: **819 629-8012**

Nédélec – Grand logement de 3 ½ 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, contactez Danielle Pelchat. Tél.: **819 784-2276**

Ville-Marie- 4½ au premier plancher. Idéal pour personne seule non-fumeur et sans animaux. Tél.: **819 629-3495**

Maison à vendre

Duhamel-Ouest- Magnifique résidence d'été. 1 c à c. 1 salle de bain. Rallonge. Remise 10 X12.

Chauffe-eau neuf. Radiateur électrique neuf. Située à Campeurs du Témiscamingue. Accès piscine et salle communautaire. Près du lac Témiscamingue. Tél.: **819 629-2688**.

Divers à vendre

Roulotte Kodiak Ultra-lite 2018, 24' de long, 10' de haut. Roues doubles, lit queen, évier double dans la cuisine et auvent à ouverture automatique avec lumière. Antenne de télévision, compartiments de rangement spacieux, douche, toilette, lavabo et armoires dans la salle de bain. 2 puits de lumière, cuisinière jamais utilisée. Tél.: **819 634-4107**

À Vendre



Moto 2015 Yamaha YZF R3, 2 cylindres, 350cc 600 km, pratiquement neuve. Couleur bleu/argent 3 000 \$ À fabriquer. Tél.: **819 634-2050**

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 ½, situé au 55, rue St-Anne au 2^e étage. Rénové : armoires, peinture, couvre-plancher neuf. Chauffé et eau chaude fournie. Stationnement avec déneigement fourni. 825\$/mois
- À louer: 4 ½, 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. Bienvenue aux nouveaux projets. Libre imm. Prix à discuter.
- À louer: Maison au 674, ch. des 2^e et 3^e 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^{er} 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.



VOTRE JOURNAL est un TRAVAIL D'ÉQUIPE



Initiative de journalisme local
Local Journalism Initiative

Canada

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

Ma région
Ma musique
Ma radio

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



La voix du Témiscamingue

Le culturisme : une passion et un mode de vie!

Dominique Roy

Ronald et Krista Ouellette partagent une passion commune : le culturisme. Le couple s'est rencontré au secondaire, il y a 15 ans. Ronald est originaire de Cobalt, alors que Krista a grandi à New Liskeard. Aujourd'hui, ils

partagent dans cette discipline un peu plus tard, un mode de vie sain a toujours fait partie de sa réalité. « Ma mère m'a toujours inspirée. Elle fait de l'entraînement personnel. Elle m'a toujours encouragée à manger santé et à être active pour maintenir une bonne santé. Elle aussi a fait des compétitions en culturisme lorsqu'elle était dans la vingtaine et a continué plus tard dans la quarantaine. J'ai fait ma première compétition de culturisme en 2015. Lorsque j'étais plus jeune, je ne me considérais pas sportive. J'ai compétitionné en danse, mais je ne faisais aucun sport. Ronald était un athlète exceptionnel. Je l'ai toujours admiré. J'ai commencé à m'entraîner en culturisme un peu au secondaire, mais plus sérieusement vers l'âge de 21 ans. »



Ronald et Kristina Ouellette Depuis 2015, le couple se déplace de ville en ville pour

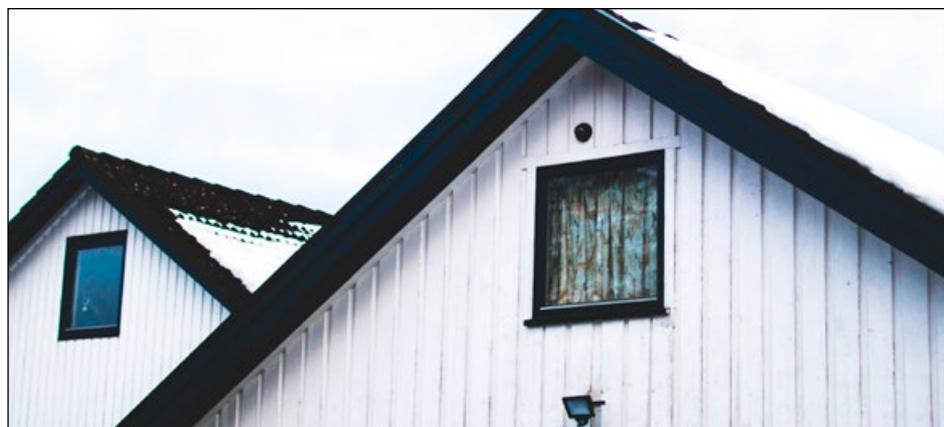
participer à différentes compétitions : Winnipeg, Halifax, New Westminster, Edmonton, Sudbury et Colombus, dans la catégorie « Men's physique » pour Ronald et « Bikini » pour Krista. « Nous sommes classés dans des groupes selon notre grandeur. Puisque je mesure 5'8" et Ronald 6', nous sommes toujours parmi les plus grands. » Les compétitions sont exigeantes et demandent une grande discipline personnelle. « On fait de l'entraînement intensif pendant 16 semaines. On consomme 5 repas par jour. Toutes les calories et tous les macronutriments sont calculés. C'est une diète sans sucre, sans alcool, sans pain et fromage pour une durée de 4 mois. On fait de l'entraînement cardiovasculaire tous les matins et de la musculation le soir. De plus, on pratique les poses obligatoires et notre présentation de routine personnelle tous les jours. On dévoue 3 à 4 heures par jour à ce sport », explique Ronald.

Comme tout athlète, ils rencontrent

des défis. « C'est plus difficile d'être social lorsque tu te prépares pour une compétition. Lorsqu'il y a des fêtes, il y a souvent de la bonne bouffe. C'est très important de suivre notre diète à la lettre. Si on participe aux célébrations, on amène nos repas en contenant avec nous. Il faut résister à la tentation. C'est aussi un défi de temps. Il faut bien gérer notre temps durant une journée et se préparer d'avance pour la semaine pour assurer la réussite. Les dimanches, on prépare nos repas pour la semaine et on planifie notre entraînement d'avance. C'est aussi un défi mental. Parfois, on doute de nous. Il faut continuer à persévérer lors de ces temps difficiles. Il ne faut pas lâcher », précise Krista. L'autobronzant fait aussi partie des défis, particulièrement pour Ronald. « Je transpire beaucoup, donc c'est difficile de garder le « spray tan » parfait la journée de la compétition. »

Depuis 2015, ils cumulent les podiums, dont plusieurs 1^{res} posi-

tions à leur actif. La plus importante compétition à laquelle ils ont participé a eu lieu en mars dernier, à Columbus, en Ohio. De renommée internationale, le défi « Arnold Amateur » est organisé par Arnold Schwarzenegger et il rassemble plus de 700 athlètes. Ronald et Krista ont atteint respectivement la 3^e et la 16^e position dans leur catégorie. Même si la compétition est sur pause pour l'instant, le couple garde la même routine. « Mon but ultime, c'est de continuer à m'entraîner pour maintenir une bonne santé physique et mentale jusqu'à l'âge de 104 ans! J'aimerais aussi continuer à sculpter mon corps et à faire des compétitions, plus tard, après avoir eu des enfants », mentionne Krista. Quant à Ron : « Mon souhait ultime est de gagner et de recevoir ma carte professionnelle dans la catégorie « Men's physique ». Aussi, depuis longtemps, j'aimerais faire une routine de couple. Les doigts croisés, on espère de compétitionner en octobre. »



INSPECTION DES IMMEUBLES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

Malgré la pandémie de la COVID-19, les travaux en évaluation foncière se poursuivent. Dans un souci de maintenir un rôle d'évaluation juste et équitable, l'équipe de la MRC de Témiscamingue reprendra les inspections des immeubles résidentiels et agricoles dans les prochains jours.

NOUVELLES MESURES DE PROTECTION MISES EN PLACE

- Inspections extérieures uniquement, sauf en de rares exceptions
- Respect des règles de distanciation et d'hygiène
- Port d'équipement de protection selon la situation
- Formulaires de déclaration à remplir par les propriétaires

En vertu de la loi sur la Fiscalité municipale, les inspections peuvent être réalisées du lundi au samedi, de 8 h à 21 h. Sur demande, l'inspecteur doit exhiber une pièce d'identité de la MRC de Témiscamingue.

Pour toute question, contactez le service de l'évaluation de la MRC de Témiscamingue

☎ 819 629-2829, poste 201

Ou visitez notre site Internet

💻 mrctemiscamingue.org



Restez à l'affût!

Le service de l'évaluation sera bientôt en mesure de recevoir des citoyens à ses bureaux, sur rendez-vous.

Passion Golf

Francis Prud'homme

Le gouvernement québécois a autorisé récemment la reprise de certaines activités sportives dont le golf, au plus grand bonheur des adeptes de ce sport. Au Témiscamingue, comme ailleurs en province, certains mordus attendent avec impatience de fouler les terrains de golf.

Le Québec compte environ un million de joueurs. Pour sa part, le Témiscamingue compte sur un passionné comme Jean Martineau, membre du Club de golf de Ville-Marie depuis maintenant plus de 20 ans. Ce dernier était donc ravi d'apprendre qu'il pourrait pratiquer son sport de prédilection comme il le fait chaque été. « C'est très, très important pour moi, tant du côté de ma santé mentale que du côté socialisation. »

À l'inverse, l'été 2020 sera sans doute le moment pour de nombreuses personnes de s'initier à ce sport. Quels conseils monsieur Martineau donnerait-il à quelqu'un qui s'apprête

à jouer pour la première fois de sa vie au golf?



« Il doit savoir qu'il faut beaucoup de pratique pour être bon au golf. Il ne doit pas penser qu'il va frapper la balle à 200

verges le premier jour. Il ne faut pas se mettre trop de pression au début », soutient Jean Martineau.

Selon lui, la principale erreur des golfeurs débutants est d'être trop compétitif. Il cite en exemple sa propre histoire. « Quand j'ai commencé le golf, je jouais avec des gars qui jouaient depuis plusieurs années et à cause de cela, je me fâchais et j'ai arrêté de jouer. J'étais trop compétitif. J'ai été un bon 5 ans sans jouer. Quand j'ai recommencé, c'est grâce à Laurier Paquette. Il m'a dit : « vient on va avoir du fun et je vais t'apprendre, moi, à jouer. » J'ai joué avec lui de nombreuses années. Il a été mon mentor. C'est l'idéal de commencer à jouer avec ce type de personne : calme et patient. Si tu veux aller trop vite, tu n'aimeras pas le golf », fait valoir Jean Martineau.

Pour lui, le golf représente le calme, les beaux paysages et il apprécie surtout l'aspect social relié au sport. Il fait

d'ailleurs le parallèle avec l'esprit de camaraderie qui règne dans un vestiaire de hockey pour parler de ses amis de golf. Un de ses plus beaux souvenirs de golf : le jour où il a réussi un trou d'un coup sur le trou numéro 2, le 2 juin 2013, à Ville-Marie.

Comme la majorité des golfeurs à travers le monde, Jean Martineau rêve d'un jour avoir le privilège de fouler les plus prestigieux terrains de golf de la planète. Pour monsieur Martineau, c'est celui d'Augusta. « Tous les golfeurs en rêvent. Pour moi, c'est pour toutes les légendes qui y ont joué, tous les beaux coups qui ont été réussis là. C'est un rêve, parce que lui, il n'est pratiquement pas accessible. »

La patience est le plus beau cadeau que le golf aura fait à monsieur Martineau. Lui, qui au moment de lire ces lignes, a déjà débuté une nouvelle saison de golf, devrait fouler les verts du Club de golf de Ville-Marie de 75 à 100 fois



BRETON Construction

RBQ : 8355-9633-45

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

**INFILTRATION D'EAU
DES FONDATIONS
TOITURE
SOLAGE IFC**

**CONSTRUCTION
RÉNOVATION
RÉPARATION DE SOLAGE
EXCAVATION**

ALEX BRETON

TÉL : 819 629-7868

COURRIEL : INFO@BRETONCONSTRUCTION.CA

SÉPAQ

Des retrouvailles naturelles attendues et sécuritaires

Toute l'équipe des parcs nationaux d'Opémican et d'Aiguebelle était fébrile à l'idée d'accueillir à nouveau des visiteurs et ce, depuis le 20 mai dernier. Dans le cadre de cette réouverture progressive, il est important de rappeler que l'achat des droits d'accès devra obligatoirement se faire en ligne afin favoriser la distanciation et une expérience sécuritaire pour tous en ces temps particuliers.

Les amoureux de plein air de la région peuvent ainsi renouer avec leurs sentiers de randonnée pédestre préférés ou taquiner le poisson sur les lacs en s'offrant une journée de pêche. Ces activités qui peuvent toutes se pratiquer en autonomie permettront aux visiteurs de communier avec des paysages d'une beauté exceptionnelle. L'éventail d'activités sera élargi selon l'évolution de la situation et les autorisations de la santé publique.

« Nous avons hâte de partager à nouveau notre magnifique territoire. Nous avons travaillé fort au cours des dernières semaines afin d'assurer une réouverture sécuritaire pour les employés et les visiteurs. La collaboration de tous sera au cœur de la réussite de cette première phase de réouverture », a déclaré le directeur des parcs nationaux d'Opémican et d'Aiguebelle, Ambroise Lycke.

Ces retrouvailles tant attendues

permettront une reconnexion à la nature et à ses nombreux effets positifs sur la santé physique et mentale (moins de stress, moins d'anxiété, meilleure concentration, meilleur sommeil). Des bienfaits particulièrement appréciables en ces temps de confinement prolongé.

Pour bien planifier sa visite

Trois éléments clés sont à retenir en vue de la réouverture progressive des parcs nationaux d'Opémican et d'Aiguebelle :

- L'achat du droit d'accès devra obligatoirement se faire en ligne. L'argent comptant ne sera pas accepté. Pour se procurer un droit d'accès : visite ou pêche.
- Une page Web mise à jour régulièrement et entièrement dédiée à l'offre disponible selon l'établissement, aux meilleurs comportements à adopter et aux mesures sanitaires prises par la Sépaq peut être consultée au <https://www.sepaq.com/covid-19>.
- Aucun bâtiment de services ne sera accessible, incluant les salles de toilette.

Une bonne planification de sa visite et une responsabilisation de chacun envers le respect des consignes de santé publique feront de ce retour à la nature dans un environnement sécuritaire un grand succès pour tous.



Publi-reportage Club de golf Ville-Marie

L'ouverture des terrains de golf se déroulait le mercredi 20 mai dernier, tel que permis par le gouvernement québécois. Les propriétaires s'apprêtaient déjà depuis plusieurs semaines à la préparation des installations afin de rendre celles-ci conformes aux nouvelles directives de la santé publique.

Qu'en est-il pour le Club de golf Ville-Marie?

« Pour notre 28^e année d'exploitation du terrain de golf, nous étions loin d'imaginer notre début de saison tel qu'il a eu lieu. L'Association Golf Québec a travaillé très fort avec notre gouvernement pour permettre notre réouverture et instaurer la pratique du sport de façon tout à fait sécuritaire. Nous avons des joueurs et des membres parmi la clientèle qui sont ciblés comme étant des personnes à risque. C'est bien pourquoi nous avons appliqué toutes les mesures et exigences », mentionne Sonia Rivest, copropriétaire.

Nouvelles mesures sanitaires

Parmi les recommandations, la réservation de départ est obligatoire et l'heure de celui-ci doit être respecté. On demande aux gens de se présenter 30 minutes maximum avant leur départ et de quitter une fois leur partie terminée. Des affiches ont été installées expliquant les particularités des nouvelles mesures. « Nous avons confiance que les joueurs respecteront les nouvelles règles. Toute l'équipe sera prête à répondre aux questions pour leur application. Les commerces s'adaptent tous actuellement et leurs clients tout autant. Afin d'éviter un trop grand nombre de gens sur le terrain en même temps, les nombreux tournois durant la saison ne pourront avoir lieu. Ce sera donc ouvert tous les jours en tout temps au public. »

L'importance de l'économie locale

« L'initiative du Panier bleu est extraordinaire et je crois à l'achat local. C'est en consommant chez nos commerces d'ici que nous faisons rouler notre économie. Les entreprises, à leur tour, achètent au Témiscamingue. C'est ainsi que tous ensemble, nous réduisons les impacts négatifs dans notre milieu. », souligne l'entrepreneure.



Xavier Gilbert Gauthier et Maxime Daigle ont été les premiers joueurs de la saison 2020. Cette journée a accueilli près de 100 joueurs.

La beauté du sport

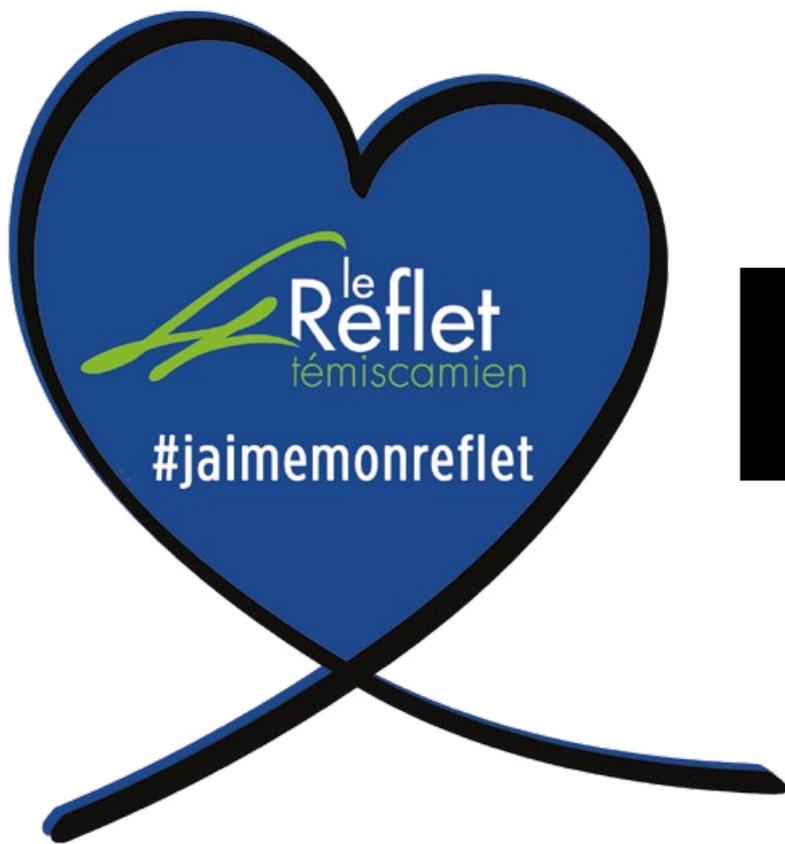
« Il faut rappeler que le golf est accessible à tous, que nous ayons 5 ans ou 80 ans. Nous pouvons rappeler que les enfants sont toujours les bienvenus au club de golf. C'est un beau sport qui se pratique individuellement et qui permet de profiter d'une saine activité extérieure en compagnie de notre famille, de nos amis ou de notre conjoint, mentionne madame Rivest. Voici l'une des meilleures raisons de profiter du golf! »

En conclusion

« C'est toujours un grand plaisir de revoir notre clientèle au club de golf et nous avons hâte de pouvoir ouvrir pour la saison. Avec les nombreuses activités qui ne pourront pas avoir lieu cet été, c'est en plein le temps de sortir golfer chez nous! »

Club de
GOLF
VILLE-MARIE

1016 Chemin du Golf,
Duhamel-Ouest, QC J9V 1M6
819 629-2122



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**

Scan moi!



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

Acheter localement

#jaimemontemis