

AIDER LE TÉMIS, UN ACHAT À LA FOIS



**On protège aussi
sa santé mentale
à la maison!**

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre
gouvernement

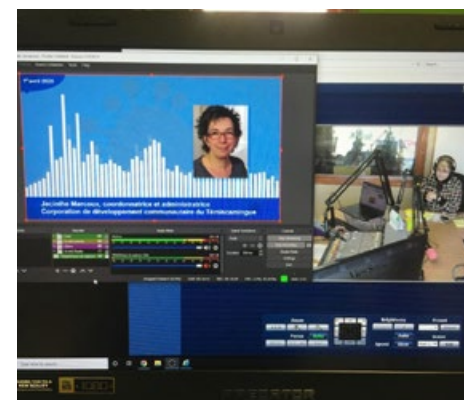
Québec

Crédit photo : Alexandra Côté-Durrer

Célébrer la
différence



TV Témis en
mode virtuel



Wilson
Chevrolet Buick 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

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

MS170 **289⁹⁵ \$**



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

Champoux
ÉLECTRIQUE

RBQ: 5608-5616-01

**Climatisation
Réfrigération
Témis**
RBQ: 5622-1971-01

Électricité / Plomberie / Climatisation / Réfrigération
819-629-2573

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

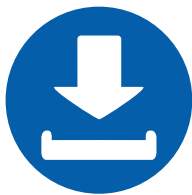


Le saviez-vous?

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!



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

#jaimemonreflet

À la recherche de repères...

Karen Lachapelle

Je suis une femme pleine de talents, mais le sens de l'orientation n'en fait tellement pas partie. Lorsque ce talent-là est passé, je devais être vraiment très loin. Nord, sud, est, ouest, c'est tout du pareil au même (ne m'écrivez pas pour me dire que le soleil se couche à l'ouest, je le sais... je ne sais juste pas où est l'ouest). En randonnée pédestre, je vous garantis que je ne m'aventure pas hors des sentiers balisés, sinon c'est une équipe de la Sûreté du Québec qui devrait me ramener à la maison.

Quand tu n'as pas de sens de l'orientation, tu développes d'autres techniques très efficaces. Ton sens de l'observation devient très aiguisé afin de trouver des repères. En fait, dans la vie en général, les repères donnent le sentiment de ne pas perdre le contrôle de notre vie. J'avoue que, présentement, mes repères sont comme des essuie-glaces, vraiment intermittents. Je ne souffre pas de stress ou d'anxiété chronique, mais là, par moment, je me sens dépassée par les événements. Je n'ai pas fait de sondage pour le confirmer, mais je présume que nous sommes très nombreux à être déboussolés.

J'ai donc décidé de faire appel à une professionnelle pour obtenir des trucs, des conseils. Andréane Arpin, travailleuse sociale, que j'ai eu le plaisir de côtoyer en tant que « hockey mom » (c'est quand même pratique nos petites bêtes qui jouent au hockey, ça permet de rencontrer pleins de nouvelles personnes!), est venue à ma rescousse. Elle a eu la gentillesse de prendre quelques minutes de son précieux temps (car en temps de confinement, elle est sollicitée plus que jamais!) pour répondre à mes questions. Et croyez-moi, j'en avais plusieurs!

« Quand qu'on parle de garder ses repères, c'est d'être plus rigoureux au niveau de notre routine et de notre vie personnelle. C'est un ancrage très important. Par exemple, si tes enfants sont habitués d'être couchés à 9 h, continue de les coucher à 9 h. » J'ai donc essayé d'appliquer ce conseil à la maison. Bizarrement, mes grands ados ne l'ont pas aimé... Je ne sais vraiment pas pourquoi!

« Si tu es habitué, par exemple, de prendre ta douche le matin, continue de prendre ta douche le matin. Même si tu travailles à la maison, de te préparer, de t'habiller – pas juste en mou tout le

temps. En fait, il faut vraiment garder une espèce de routine, malgré qu'on soit complètement déstabilisé. » Les routines sont sécurisantes, surtout dans un contexte de COVID-19.

Méditation, sport, lecture, peu importe le passe-temps, Andréane me faisait remarquer qu'il est important de se recentrer sur soi-même le plus possible dans le contexte actuel. De toute façon, prendre soin de soi, c'est toujours gagnant! J'ai beaucoup aimé sa phrase: « Il faut garder le contrôle sur ce qu'on peut contrôler. » Cuisiner est donc un autre excellent moyen. J'imagine que c'est pour ça que le pain maison n'a jamais été aussi populaire. Seul accro avec la cuisine, je pense peut-être bannir tous les miroirs et pèse-personnes de ma maison jusqu'à la fin du confinement!

Si on est malheureusement seul en période de confinement, elle conseille de mettre de la musique afin de créer une belle ambiance. Les nouvelles en continu ne sont certes pas nos meilleurs alliés. C'est difficile de rester en paix alors que l'on nous ramène sans cesse la COVID-19. Mon jeune homme me faisait justement remarquer que la désertion de mon cellulaire était une bonne idée de temps en temps... Je pense que c'était un message non subtil et gentil pour me faire remarquer que les nouvelles et les réseaux sociaux me stressent (et doivent définitivement avoir un impact sur la famille!).

Andréane soulignait que nous avons la chance extraordinaire au Témiscamingue de ne pas avoir de tours à condos, ce qui pourrait amener une mobilité beaucoup plus réduite en confinement. Profiter de nos beaux paysages, profiter de cette chance extraordinaire d'être au Témiscamingue en période de pandémie, ça n'a pas de prix. Plus que jamais, le slogan témiscamien « Là où on vit » prend tout son sens.

Je me dois de terminer sur l'élément le plus important de notre conversation : la ligne Info-social disponible en tout temps. Il suffit de composer le 811, ensuite appuyer sur 2, et vous aurez un professionnel avec qui discuter. On pense que ce genre de ligne sert seulement aux personnes vivant avec de gros problèmes d'anxiété, mais non... En période de perte de repères, une petite boule peut facilement devenir une grosse boule, donc en parler permettra de la désarmer!

ACHAT LOCAL : LA SOLIDARITÉ EST AU RENDEZ-VOUS CHEZ LES TÉMISCAMIENS

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

Le Panier Bleu, cette nouvelle plateforme qui permet aux Québécois d'acheter des produits locaux, constitue une bonne initiative de la part du gouvernement pour encourager l'économie locale. Nadia Bellehumeur, directrice générale de la Société de développement du Témiscamingue, fait savoir au journal *Le Reflet témiscamien* « qu'il s'agit d'une bonne initiative, cependant, je pense qu'il faut l'adapter à ce qu'elle soit avantageuse pour les entreprises de chaque région. Il existe différentes façons de faire et la meilleure d'entre elles est celle qui peut s'adapter aux besoins des entreprises et leur volonté ».

Bien qu'il s'agisse d'une idée largement bien accueillie par les Québécois, certains y voient déjà un concept traditionnel et classique sans innovation particulière. « J'ai mes réserves quant au principe de ce concept. À mon sens il s'agit uniquement d'un simple répertoire qui regroupe un ensemble d'entreprises québécoises sans grande particularité distinguée par rapport à d'autres répertoires classiques », exprime Guillaume Gonzalez, président de la Chambre de Commerce Témis-Accord.

S'engager pour rayonner
Au Témiscamingue, la population

démontre déjà un engagement sans précédent quant à l'idée d'acheter localement. Or, ce choix s'affirmera davantage dans les jours à venir, voire même pour la période post-COVID-19. « Je suis persuadée que la population au Témiscamingue s'engagera davantage à acheter local. D'ailleurs, on le fait depuis le début de la crise et rapidement, on a constaté cette solidarité », confirme Nadia Bellehumeur.

L'achat local, une fierté au Témiscamingue

Plusieurs facteurs expliquent cet engagement de la population, dont la fierté d'appartenance à leur région mais, surtout pour la solidarité qu'ils expriment envers leurs entreprises locales. « La population au Témiscamingue s'engagera davantage à acheter local, tout simplement parce que les Témiscamiens sont fiers de leur

région. Dans la situation actuelle, les Témiscamiens tiennent à leurs entreprises, c'est ce qui explique un certain dynamisme dans les achats locaux dans la région », fait savoir le président de la Chambre de commerce.

L'avantage d'acheter localement reste sans doute l'un des actes de solidarité les plus nobles qu'une population pourrait manifester

pendant la période de crise, voir même un comportement qui pourrait constituer un trait identitaire d'engagement afin de préserver le dynamisme économique local. « Je pense que cette sensibilisation d'acheter local poussera les Témiscamiens à donner une grande priorité aux produits de la région mais surtout aider les entreprises à conserver une certaine résistance durant cette crise. Également, c'est une occasion de s'entraider à maintenir les activités économiques locales au Témiscamingue vivantes et courantes durant cette phase de pause économique », rapporte Nadia Bellehumeur.

D'un point de vue économique, le principe d'acheter localement permet un investissement économique très avantageux à l'égard des entreprises locales. Cette opération économique va préserver la machine économique locale, voire même la rendre très forte et solide. « Supporter les entrepreneurs locaux permettra un certain développement économique dans la région. Autrement dit, acheter local implique un investissement direct au Témiscamingue et donc un moyen de faire tourner l'argent

localement », déclare Guillaume Gonzalez.

Solidaire malgré la concurrence

Quoique la concurrence externe risque d'empêcher la réussite de cette opération, l'esprit positif des Témiscamiens sera sans doute à

la hauteur de ce défi pour protéger grandement le tissu économique de leur région. Les risques pourraient se manifester à plusieurs niveaux, selon le président de la Chambre de commerce. « Qu'on ne le veuille ou pas, c'est avec des plateformes comme

Amazon que la concurrence s'impose. Également, l'absence de certains produits qu'on ne peut pas trouver ici, au Témiscamingue, obligerait les gens à chercher ailleurs ». En revanche, pour monsieur Gonzalez, les entreprises et la population au Témiscamingue pourraient s'organiser afin de minimiser ceci. « Je pense que les entreprises de la région pourraient effectuer un sondage auprès de la population au Témiscamingue afin d'en savoir davantage sur les besoins de la population et les produits qu'elle n'arrive pas à trouver dans la région, afin d'en assurer la présence dans la mesure du possible. »





Dr Michel Chartier
Dre Vicky Caron
Chiropraticiens



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

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
facebook@sunlifetemis



Sun Life

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.

COVID-19 : ÉMILISE LESSARD-THERRIEN VOIT AUTREMENT

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

Les programmes d'aide aux entreprises restent au cœur des actions des différents paliers gouvernementaux depuis le début de la crise sanitaire relative à la COVID-19. En revanche, ces mesures financières prises par les gouvernements, fédéral et provincial, n'ont pas couvert tout le tissu entrepreneurial dans sa totalité. Certaines entreprises militent encore pour avoir accès à un minimum de soutien financier afin de dépasser cette phase de pause économique sans tomber dans la faillite financière.

Des PME en attente d'assistance

Bien que les points de presse des différents paliers gouvernementaux consacrent une grande importance aux PME, la députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue, madame Émilise Lessard-Therrien, constate qu'il faut un programme de subvention beaucoup plus courageux pour couvrir un maximum d'entreprises. « Les PME sont extrêmement importantes en Abitibi-Témiscamingue. D'ailleurs, on a constaté que certaines entreprises ne sont pas couvertes par les aides des paliers gouvernementaux et moi je pense que toutes nos entreprises devraient être incluses afin de garantir une bonne assistance solide à notre filet économique », fait savoir la députée de Québec solidaire au journal Le Reflet témiscamien.

Des programmes de prêts locaux ont été élaborés pour venir en aide à plusieurs entreprises, il s'agit d'une initiative saluée

par plusieurs acteurs économiques et politiques. « Plusieurs programmes ont été annoncés et la gestion locale des prêts aux entreprises est une mesure à encourager et surtout à renforcer dans notre région », affirme madame Lessard-Therrien.

Une autre question a fait lever des voix afin qu'elle puisse être revue, c'est celle liée aux critères d'admissibilité pour le programme des prestations canadiennes d'urgence. « Les critères d'admissibilité doivent être beaucoup plus souples et chaque dossier d'entreprise doit être étudié individuellement afin de déterminer l'éligibilité de l'entreprise au lieu de d'écarter catégoriquement certaines d'entre elles à cause d'un critère tel que l'ancienneté », rapporte la députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue.

L'auto-suffisance alimentaire

Depuis le début de la crise, les producteurs agricoles expriment leurs inquiétudes à l'égard du contexte causé par la COVID-19. Certains politiciens et acteurs civils proposent de revoir notre vision quant à la gestion de ce secteur stratégique. « Je pense qu'on doit absolument revoir notre vision relative à la gestion de notre secteur agricole. On doit y accorder davantage d'importance, créer des plans d'assistance alimentaire bien structurés

et surtout qui doivent répondre aux attentes de la population et à nos besoins réels », affirme

puisque une grande majorité des Québécoises et Québécois se sont retournés à l'usage forcé des cartes de crédit afin de subvenir à leurs besoins essentiels et immédiats. »

En outre, pour la députée de Québec solidaire, les frais de service constituent un autre point à mettre en pause en ce temps de la COVID-19. « Les frais de service constituent également un fardeau important sur les dos des Québécois, il faut que les banques puissent agir et geler ces frais de service relatifs à l'usage des cartes de crédit pour venir en aide à une catégorie importante de notre population », déclare la députée de Rouyn-Noranda-Témiscamingue au journal Le Reflet témiscamien.



Émilise Lessard-Therrien.

En relation avec ce secteur stratégique, la problématique de l'auto-suffisance alimentaire a fait surface à plusieurs reprises depuis le début de la gestion de cette crise sanitaire. Certains politiciens continuent de lutter afin de convaincre le gouvernement d'accorder une grande importance à l'élaboration d'une stratégie solide visant une auto-suffisance alimentaire pour le Québec. « Déjà, Québec solidaire a constamment revendiqué l'élaboration de stratégies d'auto-suffisance alimentaire afin de minimiser notre dépendance alimentaire de l'extérieur », rapporte madame Lessard-Therrien au Reflet témiscamien.

Un secteur financier engagé

Le secteur financier, plus particulièrement les banques, était au rendez-vous pour bien supporter les citoyens en ce temps de crise sanitaire qui a perturbé le portefeuille de la population et celui des entreprises. Émilise Lessard-Therrien pense que les banques peuvent faire encore plus. « Je pense qu'il faut annuler, pendant cette période relative à la crise causée par la COVID-19, les intérêts des cartes bancaires

Une aide psycho-sociale escomptée

On remarque l'absence considérable d'un appui sérieux, de la part des paliers du gouvernement, au secteur psychologique alors que, naturellement, dans un contexte de confinement, la psychologie individuelle, voir même communautaire, risque de subir certains affaiblissements. « On a beaucoup investi dans le secteur de la santé publique à travers des mesures sanitaires très importantes, mais je pense qu'il faut absolument prévoir un investissement stratégique pour apporter un soutien psycho-social notamment à l'égard de notre personnel des services essentiels et de première ligne », fait savoir madame Émilise Lessard-Therrien.

La députée de Québec solidaire supporte même l'idée d'une banque de professionnels au service des employés en activité. « Je pense à l'idée de créer une banque de professionnels relative au domaine psycho-social et pourquoi pas la mettre à la disposition de nos services essentiels pour apporter un soutien à nos employés de première ligne », rapporte la députée.

- 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
Téléc. : 819 629-2532
Courriel : distinctionplus@cablevision.qc.ca
www.armoiresdistinctionplus.ca # R.B.Q. : 2968-1343-18

LA GROTTE DE VILLE-MARIE : POUR QUAND LA RÉOUVERTURE?

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

Depuis l'annonce de la fermeture de la grotte Notre-Dame-de-Lourdes de Ville-Marie, une grande partie de la population se posait plusieurs questions quant à l'avenir de ce site et surtout pour ce qui est de sa restauration. La grotte devenue dangereuse a été fermée par la ville pour des raisons de sécurité.

Une préoccupation légitime

Ce site situé à l'extrémité est de la rue Notre-Dame-de-Lourdes est un lieu de pèlerinage qui attire plusieurs visiteurs lors de la fête de l'Assomption, au mois d'août. L'avenir de la grotte préoccupe des citoyens mais aussi les acteurs actifs de la communauté. Plusieurs visions quant à sa rénovation se discutent mais également différents scénarios sont en attente d'études afin de les mettre application. « On a plusieurs scénarios pour la restauration de la grotte, on pense par exemple à la transformer en site d'observation, à y aménager des pistes pour la marche ou des activités sportives », rapporte Michel Roy, le maire de Ville-Marie, au journal Le Reflet témiscamien.

Des démarches d'abord!

Une procédure est toujours en cours afin de finaliser les détails administratifs de sa gestion. « Aussitôt que nous passerons devant le notaire, nous pouvons commencer à penser pour les prochaines étapes à réaliser », nous

fait savoir le maire de Ville-Marie. Outre la procédure administrative, l'étape de l'évaluation du site est également une phase déterminante pour les projets à y effectuer et la vision à adopter pour l'avenir de la grotte.

Une autre question préoccupant le maire de Ville-Marie est celle liée à la nature à attribuer au site, « est-ce que c'est religieux, patrimonial, historique, touristique? », se demande-t-il dans le cadre d'une entrevue accordée au journal Le Reflet témiscamien. La détermination de la nature du site est pour Michel Roy un élément crucial qu'il faut résoudre et prendre sérieusement en considération dans les différentes étapes de la restauration et de la rénovation de la grotte.

Une approche participative

Bien que la population soit impatiente à la réouverture de ce site historique de la ville, la priorité est de s'assurer de le rendre sécuritaire à tous les niveaux. La municipalité de Ville-Marie tient à gérer ce dossier dans le cadre d'une approche participative et citoyenne. « C'est un comité qui doit gérer cette affaire. Le site est tellement précieux aux yeux de la population que nous envisageons de travailler avec le maximum de monde possible autour de la table afin de remettre en valeur la grotte de Ville-Marie », confirme le maire de Ville-Marie.



Source photo : Archives

LES WEBINAIRES À LA PORTÉE DE LA COMMUNAUTÉ D'AFFAIRES GRÂCE À LA PAGE FACEBOOK L'A-TELIER

Cette initiative, développée par un regroupement d'intervenants en développement économique de l'Abitibi-Témiscamingue (IDÉ-AT), a trois principaux objectifs. Il vise à diffuser, en un seul lieu, les webinaires développés en région par certains organismes à vocation économique, et à concevoir localement des capsules Web liées à l'entrepreneuriat et au développement des affaires, et ce, en synergie et complémentarité. Par ailleurs, l'on y retrouve également des webinaires portant sur divers sujets d'intérêt, triés sur le volet, afin de faciliter l'accès à la communauté d'affaires à toute cette offre.

« C'est dans une vision d'optimisation que ce regroupement fut créé et dans le but de bénéficier d'un canal de communication permettant de véhiculer de l'information et des activités disponibles pour les entreprises et entrepreneurs témiscabitiens à travers les 5 MRC du territoire », précise madame Mariève Migneault, directrice générale du Centre local de développement Rouyn-Noranda.

Les membres du regroupement de l'IDÉ-AT sont :

Cindy Valence, directrice générale 48° Nord International

Christine Meunier, directrice générale du CLD Abitibi

Éric Fournier, directeur Service de développement de la MRC d'Abitibi-Ouest

François L'Écuyer, responsable du Centre d'entrepreneuriat et d'innovation de l'UQAT

Mariève Migneault, directrice générale du CLD RN

Marie-Andrée Mayrand, directrice du développement local et entrepreneurial de la MRC de la Vallée-de-l'Or

Nadia Bellehumeur, directrice générale Société de développement du Témiscamingue

Pour consulter la page, rendez-vous au www.facebook.com/vigieat/.



FALARDEAU ENR.

RÉFRIGÉRATION & CLIMATISATION & GAZ PROPANE V.R.

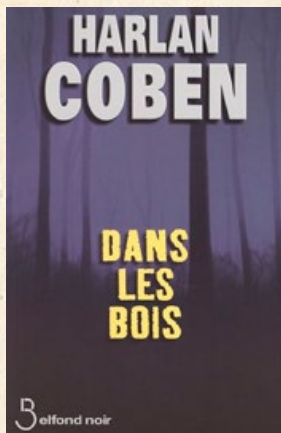
vente et installation d'air climatisé et de thermopompes les plus renommés sur le marché!

TÉL. : 819 629-7092

GARANTIE 10 ans sur les pièces et main d'œuvre!

Les trois suggestions de lecture de Marjorie

Par : Marjorie Gélinas



Dans les bois de Harlan Coben

Alors qu'il est adolescent, Paul Copeland est animateur dans un camp de vacances. Une nuit, il se laisse entraîner par sa petite amie et abandonne momentanément la garde du campement. Quatre jeunes en profitent pour s'éclipser dans les bois, dont sa sœur, Camille. On ne les reverra plus et seuls deux corps seront retrouvés. On attribue alors la mort de ces ados à un tueur en série qui sévit dans la région. Vingt ans plus tard, Paul Copeland est procureur. Lorsqu'il plaide dans une affaire de viol, il est appelé à identifier un corps. Il reconnaît Gil Perez, un des deux jeunes dont le corps n'avait pas été retrouvé. Paul est déterminé à faire enquête et se replonge dans les souvenirs de cette nuit

fatidique puisque, si Gil Perez n'était pas décédé cette nuit-là, cela signifie que Camille est peut-être toujours en vie, quelque part... Le style littéraire enlevant de l'auteur Harlan Coben nous emporte dans un tourbillon d'émotions et de réflexions profondes. Une fois la lecture de ce titre commencée, il devient difficile de refermer le livre et on se surprend à retenir notre souffle tandis qu'on dévore l'histoire, page après page, pour enfin faire la lumière sur cette affaire en compagnie de son attachant protagoniste.

Millénium 1 : Les hommes qui n'aimaient pas les femmes de Stieg Larsson

Ce thriller enlevant est premier tome de la trilogie coup de poing *Millénium*, dont l'auteur est décédé brutalement d'une crise cardiaque juste après avoir remis à son éditeur les trois tomes de la série. On y fait la rencontre de Mikael Blomkvist, ancien rédacteur de la revue d'investigations sociales et économiques *Millénium*, ainsi que Lisbeth Salander, une jeune hackeuse de 24 ans, rebelle et perturbée mais douée d'une mémoire photographique et d'une intuition sans pareil. Ensemble, ils démêleront les ficelles d'une enquête abandonnée depuis quarante ans. Cette lecture est réservée à un public averti. L'auteur a un style cru et ne fait pas dans la dentelle. Les trois tomes de la série nous plongent dans les univers complexes de ses héros auxquels on s'attache rapidement. Au terme de la lecture de ce récit choquant, qui provoque chez le lecteur des émotions intenses, on ne peut qu'admirer la force et la résilience des personnages qui se battent pour leur survie, leur honneur et leur liberté. Avis aux cinéphiles : la série *Millénium* a été adaptée au grand écran à deux reprises. La version originale, une production suédo-danoise, est celle que je vous recommande en raison de son adaptation très fidèle aux romans. Les deux autres tomes de la série ont pour titres *La fille qui rêvait d'un bidon d'essence* et *d'une allumette* et *La reine dans le palais des courants d'air*.



L'Alchimiste de Paulo Coelho

Pour des millions de lecteurs dans le monde, ce livre a été une révélation : la clé d'une quête spirituelle que chacun de nous peut entreprendre, l'invitation à suivre son rêve pour y trouver sa vérité. L'histoire est celle de Santiago, un jeune berger andalou parti à la recherche d'un trésor enfoui au pied des pyramides. Dans le désert, initié par l'alchimiste, il apprendra à écouter son cœur et à déchiffrer les signes du destin. Merveilleux conte philosophique, souvent comparé aux classiques du genre tel que *Le Petit Prince*, ce livre, devenu un best-seller international, est en quelque sorte un hybride situé à mi-chemin entre le roman et le livre de croissance personnelle.

Au terme de sa lecture, le lecteur qui a su se laisser toucher par l'aventure et les apprentissages de Santiago devient plus attentif et sensible au monde qui l'entoure, aux signes que la vie lui envoie. La lecture de *L'Alchimiste* est réconfortante, apaisante et nous pousse à vouloir devenir une meilleure version de nous-même, à redéfinir notre vision du monde et notre rapport à autrui.

ARTS ET CULTURE

Culture gratuite pour égayer le confinement

Mathilde Mantha

Que faire devant cette étendue inhabituelle de temps à perte de vue? L'accès physique aux musées, aux bibliothèques, aux cinémas et autres lieux de culture ne devrait pas vous empêcher de consommer de la culture, même sans sortir de la maison.

De la lecture

On vous entend déjà dire : « Oui, mais j'ai tout lu le contenu de ma bibliothèque », ou encore « Oui, mais je n'ai pas de livre à la maison, d'habitude je vais à ma bibliothèque municipale qui est présentement fermée. » Et si on vous informait d'alternatives pour vous procurer des livres sans sortir?

En quelques clics seulement, vous pourriez emprunter la version numérique d'un livre tiré du vaste catalogue du Réseau biblio. Il faut d'abord s'enregistrer comme membre si ce n'est déjà fait, via le site du [Réseau biblio Abitibi-Témiscamingue](#). Ensuite, vous pourrez emprunter jusqu'à trois titres.

Une autre façon de consommer de la littérature est d'écouter des livres audios. Quelques titres sont disponibles sur YouTube et Radio-Canada possède une vaste quantité d'ouvrages québécois disponibles pour écouter sur leur [site Web](#). Les livres sont lus par des comédiens qui rendent bien les différents textes.

Cinéma maison

Vous avez l'impression d'avoir fait le tour des plateformes d'écoute en

ligne telles que Netflix et compagnie? Le site de [l'Office national du film](#) offre plusieurs choix de documentaires, courts-métrages et films animés. Bon nombre de productions listées sur le site de l'ONF sont celles de réalisateurs ayant marqué l'histoire cinématographique du Québec. Avec des films de Denys Arcan, Gilles Carle, Anne-Claire Poirier, il est intéressant de visiter ou revisiter les classiques qui ont forgé le cinéma d'ici.

Musées virtuels

En plus du Rift, qui offre son exposition du moment en visite virtuelle sur sa page [Facebook](#) et son site [Web](#), plusieurs musées et centres d'exposition à travers le monde permettent des découvertes numériques. Le [Musée d'Orsay](#) est, depuis plusieurs années déjà, l'un des incontournables pour une expérience muséale en ligne. Utilisé dans le monde pédagogique, il demeure très intéressant d'aller consulter certaines des œuvres picturales les plus célèbres de l'histoire. On pense à certaines œuvres de Vincent van Gogh et Édouard Manet. Elles sont en plus accompagnées de légendes et de descriptions.

Il y a aussi le [Musée virtuel du Canada](#), qui rassemble des descriptions, photos et œuvres issues de plusieurs lieux muséaux et patrimoniaux du pays. Art, culture, histoire, patrimoine, science et nature y sont des thèmes abordés.



**Pour protéger
mon milieu culturel
je peux...**

Me procurer des certificats-cadeaux

#jaimemontemis

le Reffet
témiscamien

L'ascension fulgurante du podcast

Mathilde Mantha

Le *podcast* ou baladodiffusion est en plein essor au Québec. Les plateformes et les concepts se diversifient et les auditeurs sont de plus en plus nombreux à consommer ces contenus audios.

Martin Gaudet, témiscamien d'origine et entrepreneur derrière Podcass.com remarque une hausse considérable de téléchargements depuis le début de l'apparition de sa boîte de production en 2016. « Nous sommes passés de 17 000 téléchargements la première année à un demi-million en 2019, ce qui est une augmentation notoire », informe monsieur Gaudet.

Ce qui fait la popularité du Podcast

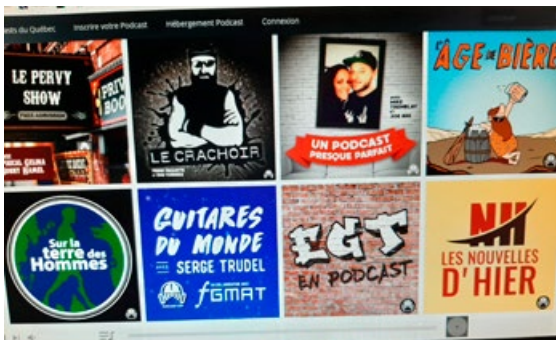
Martin Gaudet explique ce qui fait la popularité de ces contenus audio. « L'avantage du *podcast* c'est que les gens peuvent l'écouter peu importe l'endroit où ils se trouvent, même sans accès à du réseau, si les épisodes sont téléchargés d'avance. C'est du contenu audio sur demande, un peu à la Netflix, où on choisit ce qu'on a envie d'écouter selon nos goûts et intérêts ».

Le *podcast* permet en effet de rejoindre des communautés possédant les mêmes passions. « On peut être dans du contenu très niché qui rejoint une clientèle en particulier. Au début, il y avait beaucoup de *podcasts* sur les jeux vidéo, sur la technologie, parce que ces gens-là maîtrisaient déjà les moyens de diffusion et la technique. Maintenant, il y a du contenu sur tout ou presque », explique Martin Gaudet.

Démocratiser le podcast

Si le *podcast* est en ascension, il s'adresse souvent à des initiés. Il est encore émergent dans l'univers médiatique québécois. Plusieurs sont encore néophytes, ne savent pas où rechercher du contenu ou

encore, ignorent ce que c'est un *podcast*. « C'est peut-être une erreur qu'on a fait, les créateurs de *podcasts*, au début et encore aujourd'hui. On a tendance à prendre pour acquis que c'est facile et accessible, mais ce n'est pas tout le monde qui est familier avec le concept », remarque Martin Gaudet.



Afin de remédier à la situation, il a lancé une émission Web nommée Sur le Podium où il reçoit des artisans et des créateurs de podcasts

afin de discuter avec eux et vulgariser leur travail. Il montre aussi les façons de consommer les podcasts grâce à des tutoriels simples.

Jérémie Rivard, un des pionniers du podcast au Témis

Jérémie Rivard a commencé en 2016 comme chroniqueur dans Mayer Podcoat, produite par Podcasse.com et animée par Simon Mayer. Enseignant passionné d'histoire, communicateur naturel, il a tout de suite adhéré à ce médium. Il possède maintenant son propre *podcast* intitulé Sur la Terre des hommes, où il aborde des questions et enjeux par un biais historique. Parfois seul au micro, parfois accompagné d'invités tels que Jonathan le Prof, Antony Pomerleau et Tommy Girard, entre autres, il rejoint maintenant quelques 2 500 à 3 000 auditeurs par mois. Il réalise actuellement une série spéciale sur la COVID-19 et atteint des auditeurs à l'international. On peut dire que celui-ci est un mordeu puisqu'il investit une quinzaine d'heures par semaine dans la création de contenu audio.

Il est aussi l'enseignant qui accompagne les élèves de l'école Gilbert-Théberge de Témiscaming dans leur projet de balado EGT en podcast, seul *podcast* au Québec réalisé dans une école.



Repas domicile Semaine 13 avril

- 1 : Macaroni au fromage & porc effiloché
 - 2 : Pilons de poulet sauce Thaï sucrée
 - 3 : Cigares au chou
 - 4 : Filet de sole au citron
 - 5 : Lanières de porc miel et ail
 - 6 : Poulet cacciatore
 - 7 : Filet de porc général Tao
- En inventaire congelé aussi disponible!
- 8 : Brochette de poulet
 - 9 : Rôti de porc et pommes de terre

7 repas 50\$

14 repas 100\$

Livraison incluse

- Sortir le repas du congélateur de préférence 1 journée avant et le mettre au frigo. Mettre le repas au four à micro-ondes 2 min. en soulevant le couvercle dans les coins.
- Ou sortir le repas du congélateur directement, mettre au four à micro-ondes 2 min. Soulever le couvercle et remettre 2 min.
- Les contenants vont au four à micro-ondes au congélateur et au lave-vaisselle.
- Nous récupérons les contenants à la prochaine livraison.

Traiteur 0 Pub 819 949-2001



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



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.



1 client à la fois

Sur rendez-vous seulement
au 819 622-0244.

ARTS ET CULTURE

TV Témis en période de confinement

Karen Lachapelle

En période de confinement, tous les domaines ont été chamboulés, en particulier le travail des médias. Du jour au lendemain, l'équipe de TV Témis a dû repenser sa façon de travailler afin de continuer à informer et divertir la population, mais à distance!

« Nous effectuons maintenant les entrevues à distance en utilisant Zoom ou Skype, ce qui nous permet de poursuivre notre rôle d'informer », de souligner d'entrée de jeu la directrice générale de TV Témis, Chloé Beaulé-Poitras. Au départ, elle croyait que les médias nationaux rempliraient la fonction d'informer sur la COVID-19, mais elle s'est rapidement rendu compte que personne ne parlerait du Témiscamingue. « C'est à nous, les médias du Témiscamingue, de parler des initiatives locales. Ça nous a permis de retrouver le sens de notre mission à travers tout ça. »

TV Témis a d'ailleurs décidé de repenser son horaire de diffusion afin de faire place à des initiatives reliées à la crise de la Covid-19. Grâce au télétravail, une ancienne collaboratrice, Émilie Jacques, a produit la série Confinement 101 : Dans le confort de sa maison, elle partage avec la population divers trucs et idées à essayer pendant la période d'isolement.

En collaboration avec la MRC de Témiscamingue et CKVM, l'équipe de TV Témis capte et rediffuse « Le point au Témiscamingue avec Claire Bolduc », enregistrée dans le studio de CKVM chaque matin. Cette émission fait un bilan de la situation en lien avec la pandémie avec des intervenants locaux.

D'autres initiatives sont présentées, avec notamment Rénal Dufour, prêtre des paroisses catholiques du secteur nord du Témiscamingue. Des messes seront enregistrées et diffusées régulièrement sur leurs ondes. De son côté, le Centre d'exposition du Rift propose des Capsules Brico ainsi qu'une visite virtuelle de l'exposition en cours. Pour bouger quotidiennement, il est possible de suivre le Défi Movens 1 entraînant par jour.

L'équipe de TV Témis a ainsi réussi à relever tout un défi en peu de temps. L'autre défi à l'horizon sera certes au niveau financier. « Au départ, puisque nous ne dépendons pas directement des revenus publicitaires, je ne croyais pas que ce serait un problème. Sauf que nous avons dû annuler la diffusion du Télé-Bingo pour plusieurs semaines, ce qui représente 10 000 \$ de perte. La campagne de financement annuelle par la sollicitation des entreprises et les vidéos corporatives sont aussi des revenus qui sont compromis. »

La directrice ne laisse pas cette situation la décourager, bien au contraire. « Nous sommes dans une bulle d'expérimentation qui nous permet de créer des collaborations. Cela a stimulé l'implication volontaire des organismes qui prennent le temps de filmer des capsules, nous dévoilant les passions et les talents des gens. »

Pour découvrir les petits bijoux diffusés, il suffit de suivre le lien suivant : <http://temis.tv/nos-emissions>.



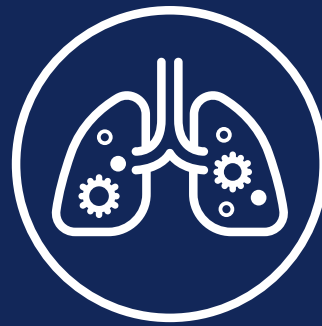
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger, ça sauve des vies.



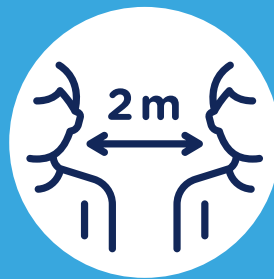
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

 1 877 644-4545

On protège aussi sa santé mentale à la maison!



Vous devez jongler avec une nouvelle réalité, celle de rester à la maison? Les conseils suivants vous donneront quelques trucs pour que cette période d'isolement, due à l'épidémie de la COVID-19 au Québec, soit une expérience plus agréable.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales. Cela vous demande à la fois de l'ajustement, de l'adaptation et beaucoup de résilience.

La situation actuelle force de nombreuses personnes à vivre une période d'isolement. Elle demande également à d'autres de faire preuve de créativité pour concilier télétravail et vie de famille.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

Votre  **gouvernement**

Comment préserver sa santé psychologique?

- ✓ **SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS-MÊME.** Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation. Mise sur vos forces personnelles ainsi que sur des stratégies que vous avez déjà utilisées pour diminuer votre stress ou pour surmonter une épreuve. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles.
- ✓ **VERBALISEZ CE QUE VOUS VIVEZ.** Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.
- ✓ **DEMANDEZ DE L'AIDE QUAND VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ.** Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.
- ✓ **APPORTEZ DU SOUTIEN AUX AUTRES** en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres lors de situations difficiles rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.
- ✓ **ÉVITEZ LES STRATÉGIES D'ADAPTATION INUTILES** comme le tabac, l'alcool ou les autres drogues. À long terme, elles peuvent dégrader votre état mental et physique.
- ✓ **Bien qu'il soit important de vous informer correctement, LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ À CHERCHER DE L'INFORMATION AU SUJET DE LA COVID-19.** Une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)



L'importance de s'accorder des moments de plaisir

Durant cette période d'isolement, il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment. Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille.

Il existe une multitude d'activités pour occuper vos journées à la maison et pour vous divertir. Organisez celles-ci en routines quotidiennes, en créant une liste que vous pourrez consulter pour rester actif à la maison. Pensez à afficher cette liste pour que vous puissiez la consulter régulièrement. Pour vous aider à être créatif, voici quelques idées qui pourront alimenter votre réflexion :

Activités physiques intérieures : faire du vélo stationnaire, du yoga, du Pilates, danser, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, etc.

Loisirs créatifs : dessiner, colorier, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, tricoter, prendre des photos, etc.

Jeux : jouer à des jeux de société, jouer aux cartes, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

Divertissement : écouter de la musique, des balados, des séries, des films, des spectacles, etc.

Détente : prendre un bain chaud, méditer, lire un livre, etc.

Activités éducatives : apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

Autres : cuisiner, coudre, ranger, faire du ménage, classer des photos, etc.



Vous devez faire du télétravail?

- ✓ **CRÉEZ-VOUS UN ESPACE DE TRAVAIL CONFORTABLE.** Assurez-vous que cette zone est réservée à vos activités professionnelles. Ainsi, vous pourrez établir des frontières entre travail et vie personnelle. Assurez-vous que votre bureau à domicile soit bien aéré, aménagé, propre et confortable, autant que possible.
- ✓ **INFORMEZ VOS PROCHES DE VOTRE HORAIRE DE TRAVAIL.** Expliquez à votre famille vos attentes envers eux et écoutez leurs attentes envers vous. Faites-leur connaître vos heures de travail, les moments où vous pouvez être dérangé et ceux où vous n'êtes pas disponible.
- ✓ **PARTAGEZ LA RESPONSABILITÉ DES ENFANTS.** Vous êtes les deux parents à la maison? Vous pouvez répartir l'horaire à deux. Par exemple, le matin c'est un des deux parents qui répond aux besoins des enfants sans déranger l'autre et vous faites l'inverse en après-midi.
- ✓ **PRÉVOYEZ DES MOMENTS DE TRAVAIL EFFICACES.** Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues. Invitez les enfants à «travailler» eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives. Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits.



Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement

Communiquez régulièrement avec vos proches tout en respectant les mesures de distanciation physique peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

De nos jours, il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc.

Ressources

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent affecter une personne sur divers plans; physique, psychologique et émotionnel ainsi que comportemental, notamment durant cette période d'isolement à la maison. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider et prendre soin de vous.

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, 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. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour intégrer les saines habitudes de vie à son quotidien :

- defisante.ca
- force4.tv

Pour mieux gérer son temps en famille :

- ecoleouverte.ca
- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com
- viedeparents.ca
- naitreetgrandir.com
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- Tel-Aide
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101
- Écoute Entraide
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553)

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec 

Avril, mois de la sensibilisation à l'autisme

Dominique Roy

Le mois d'avril est le moment choisi pour informer le public et le sensibiliser à l'autisme dans le but de briser les préjugés. Pour l'occasion, trois Témiscamiennes ont accepté de partager leur vécu pour nous sensibiliser à cette réalité qu'elles vivent au quotidien.

Le défi du parent

Lohan est né en septembre 2010. Déjà, tout petit, il était évident que sa progression était différente de celle de ses frères. Il avait un retard de développement sévère. C'est à l'âge de 6 ans que Nathalie et Dany ont su que leur enfant était autiste. Tout dernièrement, un autre diagnostic a suivi : déficience intellectuelle moyenne, ce qui veut dire que son développement se situe à 2 ans et 7 mois.

Physiquement, rien ne laisse croire que Lohan est autiste. De plus, il est très intéressé par les gens en plus d'être sensible aux émotions des autres, tout le contraire de ce que l'on connaît en général de l'autisme. « Son développement difficile, sa compréhension des consignes, des activités quotidiennes, ses réactions face à différents événements me disaient qu'il avait une déficience », raconte sa mère, Nathalie Bergeron.

Les deuils sont nombreux... celui de l'enfant normal, des enfants ne jouant pas avec lui parce que Lohan est incapable de suivre les autres et de participer à des jeux structurés, de l'entrée scolaire difficile, de son incapacité à elle d'avoir une conversation sans être dérangée, de son changement d'emploi pour faciliter la conciliation entre le travail et les nombreux rendez-vous... Tout est un véritable défi : sortir en public, les regards des gens, les jugements, les gestes quotidiens comme prendre sa douche, s'habiller, se brosser les dents, se laver les mains et le visage, le respect des consignes, des règles de sécurité, la nécessité de rester constamment aux aguets, car elle ne sait jamais ce que Lohan peut faire, comme un enfant de 2 ans en fait. Elle doit trouver des moyens facilitant les échanges avec lui

et des stratégies pour l'aider à comprendre les consignes de ce qui est acceptable ou non puisque rien ne l'affecte comme conséquence, pour savoir reconnaître si la médication lui fait du bien et l'aide à mieux fonctionner, etc. Et que dire des inquiétudes : « Le rejet des autres, la méchanceté. L'abus que les autres peuvent faire face à son ignorance, son inno-

pas imaginés. Cela demande beaucoup de remises en question et de recherches de la part des spécialistes autour de l'enfant. Une bonne communication avec les parents est nécessaire pour créer un environnement sécurisant autour de l'enfant. Il faut s'adapter...c'est la clé, car tous les enfants sont différents, même ceux qui sont autistes », explique-t-elle.



Nathalie Bergeron et ses trois fils

Plus tard, de quelle façon il vivra? Pourra-t-il faire sa petite vie, avoir un petit boulot? L'inconnu fait peur et j'ai aucune idée de ce que sera Lohan dans 10-15-20 ans. » Malgré les deuils, les défis et les inquiétudes, elle dit que son fils est une véritable petite boule d'amour.

Le rôle des intervenants

Caroline Beauregard-Descôteaux, orthopédagogue, travaille au Service Libellule depuis 7 ans, soit la classe adaptée située à l'école Marie-As-somption de Guigues. « Le travail avec les personnes autistes est vraiment enrichissant, mais complètement déstabilisant. Il faut être en mesure d'écouter des besoins qui sont différents des nôtres et de choisir de nouvelles voies d'intervention pour résoudre des problèmes qu'on n'aurait parfois

détresse qu'elle côtoie dans l'exercice de ses fonctions, son travail est aussi le fruit de belles victoires. « C'est de voir toute l'évolution faite depuis la jeune enfance à aujourd'hui. Parfois, le parcours est long, parsemé d'embûches, mais souvent, on sait que la personne est bien, par son sourire, sa bonne humeur, etc. C'est agréable lorsqu'on voit un jeune adulte en appartement ou dans un milieu de travail, qu'il soit capable de faire une recette ou tout simplement d'intégrer le centre de jour. »

La sensibilisation

Nathalie Bergeron croit que les gens sont de plus en plus sensibilisés à la différence dans un petit milieu comme le nôtre. « La classe Libellule de Guigues aide à faire connaître les différences auprès des autres élèves. Les élèves des différents niveaux peuvent aider dans la classe et organiser des activités. Il y a de plus en plus d'émissions de télévision sur le sujet et cela aide beaucoup selon moi. Je sens de belles ouvertures face à la différence. »

Pour madame Beauregard-Descôteaux, la sensibilisation est essentielle. « Les gens autistes n'ont pas de signe physique distinctif. Quand on est autiste, on ressemble à tous les autres enfants. Cela fait que les gens qui ne sont pas sensibilisés ont tendance à prendre ces besoins particuliers, ou rigidités, pour des caprices ou des troubles de comportement. Il est très difficile d'imaginer les défis auxquels sont confrontés ces enfants et ces parents, tant qu'on ne les vit pas personnellement. » Même son de cloche du côté de Chantal Rancourt. « La Société de l'autisme de l'Abitibi-Témiscamingue a pour mission de promouvoir le bien-être des personnes, sensibiliser et informer la population sur le TSA et défendre les droits des individus. Nous voyons maintenant plus d'émissions de télévision sur l'autisme, mais je crois qu'il y a encore des gens qui ont des préjugés sur l'autisme, qu'il faut encore sensibiliser. »

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

RÉSIDENTIEL

Traitement d'eau • Pompes à eau

104, rue Ontario, Notre-Dame-du-Nord

Tél. : **819-723-2256**

www.centrelaitier.com

COMMERCIAL

Centre de location d'outils

RÉCRÉATIF

Spas et Gazebos
Quais sur roue et flottants
Élévateurs à bateau

Quais



La coiffure en ligne... et pourquoi pas?

Dominique Roy

C'est comme si la propriétaire du salon Coiffure Unisex avait eu une intuition, comme si elle se doutait que quelque chose d'inhabituel allait se produire. En effet, depuis le mois de décembre, la coiffeuse témiscamiennne Julie Brouillard publie de courtes vidéos dans lesquelles elle partage quelques trucs de coiffure pour guider sa clientèle. En ce temps de confinement, alors que les mesures ont forcé la fermeture de son salon, ces capsules tombent à point.

Une passion, un métier

Alors que plusieurs adolescents cherchent tant bien que mal à trouver une voie professionnelle qui les intéresse, Julie Brouillard, elle, savait déjà le métier qu'elle voulait exercer dans la vie. « J'ai toujours coiffé. Même au secondaire, c'est moi qui appliquais les colorations de pharmacie à mes amies. C'était aussi moi qui coupais les cheveux de mes amies et de quelques membres de ma famille. » En 2000, elle obtient son diplôme d'études professionnelles en coiffure du Centre Polymétier de Rouyn-Noranda. En 2002, elle

ouvre officiellement son salon de coiffure, Coiffure Unisex, dans un appartement de la rue Clermont à Lorrainville. Deux ans plus tard, elle le déménage dans sa maison de la rue de l'Église Sud. Au fil des ans, la jeune femme a ajouté quelques cordes à son arc : table de bronzage et service de perçage corporel. En coiffure, elle fait à peu près de tout... coupe pour homme, femme et enfant, coloration, mèche, balayage, dessins dans les cheveux rasés.

Capsules coiffure

En octobre 2019, la coiffeuse d'expérience souhaitait partager sa créativité. C'est de là que lui est venue l'idée d'offrir des cours de coiffure en ligne, mais la gêne était un frein à son projet. « À ce moment-là,

je n'étais pas encore prête à me montrer le bout du nez dans une vidéo destination grand public. J'ai donc commencé graduellement



Crédit photo : Julie Brouillard

à mettre des photos de moi. J'ai vu l'intérêt sur ma page Facebook à découvrir qui j'étais. J'ai donc commencé à faire des mini vidéos pour donner des trucs de coiffure. Mes premières vidéos ont commencé en décembre 2019. J'ai une centaine d'abonnés Facebook de plus, depuis janvier. » Une fois qu'elle a réussi à dépasser sa peur du jugement des autres, elle a pu enchaîner les capsules. Elle nous apprend, entre autres, à faire des tresses françaises et à utiliser un fer plat pour friser ses cheveux. La coiffeuse partage aussi différentes techniques pour friser les cheveux

selon le résultat voulu et elle explique les étapes à suivre à partir du shampoing, la température idéale des outils chauffants, etc.

Et cette autoformation n'est-elle pas un couteau à double tranchant? En divulguant ses astuces et ses stratégies, sa clientèle aura-t-elle moins besoin de ses services? « Pas du tout! Avec tous les outils vendus en grande surface et dans les pharmacies ainsi que les vidéos qu'on peut d'ailleurs trouver sur YouTube, je ne suis pas inquiète. Mes clientes viendront se faire couper et colorer les cheveux en salon quand même. La coiffure, pour moi, c'est beaucoup plus que l'acte de coiffer. Au-delà de la transformation physique, il y a la transformation psychologique. L'image que nous avons de nous est un pilier fondamental pour avoir confiance en nous et s'épanouir. C'est mon objectif, ma mission, d'apporter plus de bien-être. »

Il est possible de consulter ses vidéos avec l'application gratuite Zoom et sur sa page Facebook : [Coiffure Unisex – bonzage, piercing.](#)



Encourageons la lecture québécoise

#jelisbleu



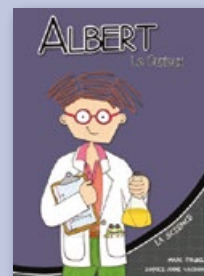
12,95\$



12,95\$



12,95\$



12,95\$



19,95\$



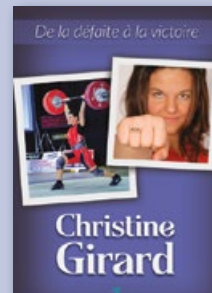
14,95\$



16,95\$



17,95\$



19,95\$



10,95\$

Pour commander :

www.zailees.com

Livraison gratuite



L'ÉCOLE À LA MAISON... OUI OU NON?

Marjorie Gélinas

Les opinions divergentes au sujet de l'école à la maison abondent en ce moment sur les réseaux sociaux. Certains sont pour, d'autres contre. Et vous, quelle est votre idée à ce sujet?

Dans le coin droit

Plusieurs parents et intervenants auprès des jeunes insistent sur l'importance de poursuivre certaines activités éducatives, quelques heures chaque jour, alors que les écoles sont actuellement fermées. De plus, au moment où circule l'idée de ne pas terminer l'année scolaire 2019-2020 et de faire passer tous les élèves au niveau suivant, certains vont même jusqu'à craindre le fait que toute une génération de jeunes aura, plus tard, un retard et d'importantes lacunes dans leur éducation.

Dans le coin gauche

À l'inverse, d'autres personnes s'opposent littéralement au concept. En effet, des parents et des acteurs du monde de l'éducation soutiennent

que le contexte actuel est déjà largement difficile à assumer pour les jeunes et qu'on ne devrait pas leur imposer une routine rigide comprenant des travaux scolaires. La situation mondiale étant tout sauf normale, plusieurs enfants ressentent de l'anxiété et ne sont tout simplement pas en mesure de se comporter de façon normale actuellement. Beaucoup de parents affirment également qu'ils voient là une occasion en or d'enseigner à leurs enfants des choses qu'ils n'apprendraient jamais à l'école conventionnelle.

Les outils disponibles

Bien que le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement

supérieur ait mis sur pied la plateforme Web [L'école ouverte](#) et que des enseignants de partout au Québec communiquent avec leurs élèves pour leur faire parvenir des suggestions d'activités éducatives, certains demeurent sceptiques.



encadrement qui leur permettra de reprendre plus facilement la routine lorsque le moment sera venu de retourner sur les bancs d'école.

Pour ce qui est de L'école ouverte, encore une fois, les réactions sont variées. Alors que certains parents y voient une ressource formidable, d'autres croient qu'il ne s'agit que d'un répertoire de sites Internet déjà connus, élaboré sous pression et à la va-vite pour calmer l'inquiétude des parents.

Marqués à tout jamais

Quoi qu'on en pense, école à la maison ou pas, l'important en ce moment est de respecter les limites des enfants, ainsi que les siennes. Il ne faut surtout pas oublier que, programme éducatif ou pas, les jeunes et moins jeunes seront marqués à vie par la situation dans laquelle le monde est plongé présentement.

Et vous, faites-vous l'école à la maison?

La direction de J. Drolet et Fils BMR plaçant la santé de ses employés et de leur famille au cœur de nos priorités, nous avons modifiés nos horaires et la façon de vous servir pour une période indéterminée pendant cette crise du coronavirus.



VILLE-MARIE

Nouvelles procédures pour vous servir

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h :

Contactez-nous et nous préparerons votre commande. Vous pouvez passer la chercher. Livraison disponible sous certaines conditions.



819 629-2885



819629-7505



@mdrolet@jdroletetfils.com

819629-7605



**Paiement par carte de
crédit seulement**

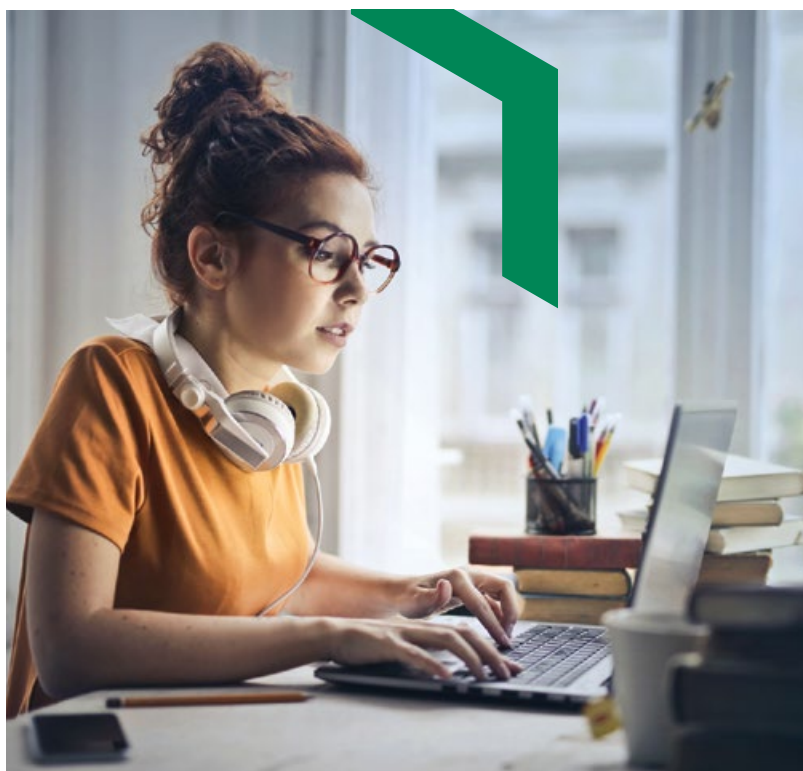


**Vous ne pourrez entrer dans
le magasin ou les entrepôts**

Merci de votre collaboration



#çavabienaller



Vous accompagner : notre priorité

En ces temps exceptionnels, l'entraide et l'action communautaire nous gardent unis et forts. Ensemble, nous sommes témoins d'un élan de solidarité extraordinaire, et nous nous engageons à accompagner tous nos membres et clients touchés par la situation, notamment les jeunes.

Des mesures d'aide pour nos jeunes en difficulté

Nous comprenons que la situation peut entraîner beaucoup d'insécurité et nous avons déjà mis en place un ensemble de mesures pour donner un répit financier aux jeunes, les aider à se concentrer sur l'essentiel et diminuer leur stress :

- Prêt de dernier recours jusqu'à 3 000 \$
- Taux d'intérêt réduit sur les cartes de crédit
- Accès à une assistance téléphonique psychologique et juridique

Encore plus de bourses d'études pour les étudiants postsecondaires

Pour donner un coup de pouce, nous avons bonifié le programme de bourses d'études de la Fondation Desjardins, pour une aide totale de 1,8 M\$. Les étudiants sont invités à soumettre leur dossier jusqu'au 15 avril.

Fiers d'appuyer des organismes qui ont la jeunesse à cœur

Bravo à nos partenaires *Alloprof*, qui permet aux jeunes et à leurs parents d'être bien accompagnés, même de la maison, ainsi que *Jeunesse, J'écoute*, qui offre une oreille attentive aux jeunes en tout temps.

Nous mettons notre force collective au service de nos membres et clients.

Pour plus d'information, visitez
desjardins.com/covid-19

 **Desjardins**

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



CESSATION DÉFINITIVE D'EXERCICE

AVIS

En raison de sa retraite, le D^r Denis Beauvais dentiste, exerçant autrefois au 46, des Oblats Nord, Ville-Marie, Qc, J9V 1J5, tél : 819 629-3512, a cessé définitivement d'exercer ses activités professionnelles en médecine dentaire depuis le 31 mars 2020.

La garde légale de tous les dossiers des patients qui l'ont consulté au cours des 5 dernières années a été cédée à la D^{re} Marie-Eve Caron au : 46, des Oblats Nord, Ville-Marie, Qc, J9V 1J5, tél : 819 629-3512.

Nous avisons les patients qu'ils peuvent accepter la cession de leur dossier, reprendre leur dossier ou demander qu'il soit transféré à un autre professionnel en communiquant avec la D^{re} Marie-Eve Caron à partir du 4 mai 2020 si la situation entourant la COVID-19 permet la reprise des activités usuelles de la clinique. La clinique est habituellement ouverte du lundi au vendredi de 8 h à 17 h.

Veuillez noter que les dossiers seront conservés durant une période de 5 ans à compter de la dernière inscription au dossier.



AGRIMAX

Avis à notre clientèle

Pour des mesures de sécurité, vous devez nous contacter par téléphone ou par courriel, il nous fera plaisir de vous servir.

Nous pouvons faire parvenir vos pièces par transport ou vous les remettre près de la porte. Aucun contact direct.

Pour besoin de pièces :	819 728-2323 #246 piece@agrimax.ca
Pour réparation :	819 728-2323 #249 service@agrimax.ca

Pour les achats d'équipements, l'équipe des ventes vous invite à téléphoner et laisser votre message à la réception **819 728-2323** ou par courriel **agrimax@agrimax.ca**. Nous vous rappellerons le plus rapidement possible.

Merci de votre compréhension et de nous permettre d'offrir un support essentiel à nos agriculteurs.

L'équipe Agrimax

668, ROUTE 101 SUD, GUIGUES (QC) J0Z 2G0

819-728-2323

WWW.AGRIMAX.CA

Avis de décès



Madame Marielle Fleury

La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Madame Marielle Fleury de Ville-Marie, âgée de 88 ans, survenu le 28 mars 2020. Elle laisse dans le deuil ses enfants : Micheline (Raynald Mercier), Camil (Florence Létourneau Allen), Mario, Léon (France Boudreault), Céline (Marcel Allard), Yvon (Jackie Hardy), Christian (Manon Dalpé); ses petits-enfants: Étienne, Geneviève, Tracy, Mark, Chrystaline, Amélie, Alexandre, Mélissa, Marie-Pier, Christopher, Kathy et Dave; ses arrière-petits-enfants: Julien, Jacob, Antoine, Samuel, Kellan, Brody, Emerson, Kennedy, Sara, Élodie, Robin, Thomas, Antoine, Béatrice, Pénélope, Christina et Raphaël. Elle laisse également sa sœur: Raymonde ainsi que plusieurs neveux, nièces, autres parents et amis. Elle est partie rejoindre ses parents : Néré Fleury et Anna Gosselin, ses frères et sœurs : Yves, Yoland, Maurice, Gisèle, Ida, Rita et Marguerite. Des informations plus précises concernant les funérailles vous seront communiquées ultérieurement.



Monsieur Florimont Gingras

La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Monsieur Florimont Gingras, de Ste-Adèle, originaire de Latulipe, âgé de 74 ans, survenu le 3 avril 2020. Il laisse dans le deuil ses frères et sœurs : Charlyse, Caroll (Liliane Pronovost), Victor, Louis (Lia Baril), Odilon (Diane Côté), Richard (Jacqueline Gingras) et Marie-Reine. Il laisse également plusieurs neveux et nièces, autres parents et amis. Il est parti rejoindre ses parents : Charles-Henri Gingras et Rita Fleury; ses frères et sœurs : Jean-Marc, Yvette, Michelle, Oliva et David. L'inhumation des cendres aura lieu à une date ultérieure au cimetière de Latulipe.



Monsieur Guy Larouche

La Coopérative funéraire du Témiscamingue vous informe du décès de Monsieur Guy Larouche (Guybou) de St-Bruno-de-Guigues, âgé de 64 ans, survenu le 6 avril 2020. Il laisse dans le deuil ses enfants : Sarah Risdon (Joey Rioux), Andrew Falardeau, Trycia Falardeau et Heidi Falardeau; ses petits-enfants : Even Risdon-Harnois et Jeffrey Risdon. Il laisse également ses frères et sœurs ainsi que de nombreux autres parents et amis. Ne soyez pas tristes, prenez un verre à sa santé, c'est ce qu'il aurait voulu.



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

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^{er} 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^{er} 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 (litterie 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 Danielle 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**

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^e 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. 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.

TÉMISCAMING

- 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.

AFFAIRES POLICIÈRES



EN COLLABORATION AVEC
LA SÛRETÉ DU QUÉBEC
Source :
Lieutenant Claude Barrette

Jeudi 2 avril 2020

- Méfait de moins de 5 000 \$ à Ville-Marie

Vendredi 3 avril 2020

- Assistance autre ministère Québec – Loi sur la santé publique à St-Bruno-de-Guigues
- Bris de condition à Notre-Dame-du-Nord
- Assistance au public à St-Eugène-de-Guigues
- Assistance autre ministère Québec – Loi sur la santé publique à Ville-Marie

Dimanche 5 avril 2020

- Assistance au public à Lorrainville
- Proférer des menaces à Notre-Dame-du-Nord

Lundi 6 avril 2020

- Règlement municipal à Fabre
- Assistance autre ministère Québec – Loi sur la santé publique à Ville-Marie
- Introduction par infraction et vol à Ville-Marie
- Assistance au public à Ville-Marie
- Assistance au public à Ville-Marie

Mardi 7 avril 2020

- Règlement municipal à Fabre
- Assistance autre organisme à Notre-Dame-du-Nord
- Capacité affaiblie à Lorrainville
- Assistance autre ministère à Belleterre

Mercredi 8 avril 2020

- Assistance au public à Guérin
- Assistance au public à Winneway

**Pour protéger
mon milieu culturel
je peux...**

Me procurer des certificats-cadeaux

#jaimemontemis



Ma région
Ma musique
Ma radio

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



La voix du Témiscamingue

Visibilité pour les organismes et entreprises du Témiscamingue

Les services essentiels invités à s'afficher

De nouveaux outils sont maintenant disponibles afin que les citoyens puissent connaître les propositions et adaptations mises en place par les entreprises et organismes dits essentiels sur le territoire, et les divers services développés dans ce contexte de pandémie.

Un dépliant informatif, réalisé par la Société de développement du Témiscamingue en collaboration avec la MRC de Témiscamingue, sera ainsi distribué dans tous les foyers du Témiscamingue afin de traiter de ces offres de plusieurs services essentiels, marchand et de personne.

Les organismes communautaires, qui assurent toute la qualité du filet social du Témiscamingue en cette période instable, font également partie de cet outil. Leurs services, de l'aide alimentaire au soutien psychologique, sont plus que jamais nécessaires.

Les informations répertoriées ont été colligées sur la base d'une combinaison des critères suivants. L'entreprise ou l'organisme :

- A modifié sa façon de faire en raison

du contexte de pandémie et a affiché publiquement les modifications apportées à ses services;

- Adapte sa proposition et son aide en fonction des réalités vécues;
- Dessert tout un secteur;
- Offre un service sans contact;
- Offre un service de livraison;
- Permet les commandes par téléphone ou via le Web.

Notons que les stations-services et les dépanneurs sont des services essentiels et demeurent ouverts, mais plusieurs d'entre eux ont modifié leur horaire. Nous vous conseillons de les contacter avant de vous déplacer.

Section « Encouragez l'achat local », guichet unique pour toutes les entreprises

Comme les informations changent d'heure en heure, la MRC et la SDT invitent les entrepreneurs à se manifester, si ce n'est déjà fait, afin de se retrouver dans la section [Encourageons l'achat local](#), répertoire des entreprises essentielles et

qui sera mis à jour continuellement, selon l'évolution de la situation.

La préfète Claire Bolduc tient à souligner l'importance des services de proximité dans les localités, qui permettent aux citoyens de se procurer les produits essentiels à deux pas de la maison. « Plusieurs localités offrent des services essentiels. Utilisez-les, ils sont près de chez vous et vous évitent de vous déplacer d'une municipalité à une autre », de dire madame Bolduc. « Et

pour ce qui est de nos organismes communautaires, leur contribution, particulièrement en cette période de pandémie, est cruciale pour le soutien de personnes plus vulnérables. Je tiens à souligner leur implication et leur dévouement », poursuit-elle.

Finalement, les entreprises qui ont modifié leurs services et qui souhaitent se retrouver dans le répertoire numérique peuvent faire parvenir leurs informations à info@lasdt.com.



CHESTER
Le Poulet Frit

Livraison et commande pour sortir seulement

Ouvert de 11 à 20 heures chaque jour

Préférable d'appeler avant au 819 622-1444

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

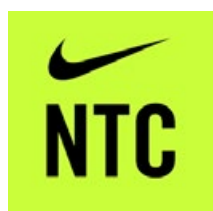
Quelques applications pour bouger

Amy Lachapelle

La vie de confinement, l'arrivée du printemps, l'air de la maison qu'on a marre de respirer : toutes sortes de raisons poussent les gens à avoir envie de se délier les jambes. Les applications donnent un cadre afin de s'exercer, ce qui peut grandement aider à rester motivé. On peut très bien réaliser l'entraînement dans le salon ou même la cour arrière. En cette ère COVID-19, les voisins vont probablement

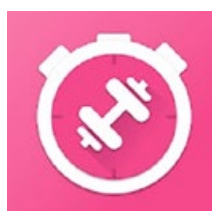
mettre leur jugement de côté!

Il existe une tonne d'applications Android et Apple pour s'exercer. Certaines sont développées avec brio, d'autres laissent plutôt de glace et donne le goût d'aller s'écraser sur le divan. En voici quelques-unes que nous avons testées, qui pourraient vous permettre de vous dégourdir et vous faire bouger, seul ou en famille!



Nike Training

Une application incontournable qui permet de s'entraîner sans équipement selon notre niveau (débutant, intermédiaire ou avancé). Les exercices sont très variés et on peut choisir un programme pour une durée prédéterminée. Les vidéos sont de qualité et durent entre 5 à 47 minutes, selon celles qu'on choisit.



Défi fitness

Il s'agit d'une application assez simple. En version gratuite, on se bute à de la publicité ici et là. On l'aime parce qu'on peut créer



des entraînements personnalisés en choisissant les exercices qu'on souhaite dans notre routine. Les images sont plutôt simplistes et la voix un peu trop robotisée peut devenir agaçante.



Asana Rebel

Il s'agit d'une application payante pour avoir accès à tout le contenu. Cependant, on y retrouve plusieurs vidéos gratuites de qualité avec



de beaux décors extérieurs. On peut lier notre profil à notre compte Google Fit, pour ceux qui souhaitent se mettre de façon plus sérieuse à l'entraînement.



Fitsar yoga

Cette application aussi est payante, mais offre une sélection de séances de yoga dans sa version gratuite. Lorsqu'on pratique la



séance du jour, on peut noter la difficulté des exercices, afin que les vidéos proposées soient adaptées à notre niveau. Les poses sont bien expliquées, quoique certaines sont difficiles à réaliser.

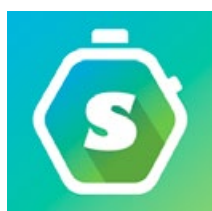


Kids workout

Il s'agit d'une application de base pour faire du yoga avec les enfants. Couleurs attirantes, illustrations simples, les



positions sont faciles à réaliser. Malheureusement, elle est disponible en anglais uniquement. Peut-être peut-on y voir une belle façon de bouger et d'apprendre l'anglais avec les enfants!

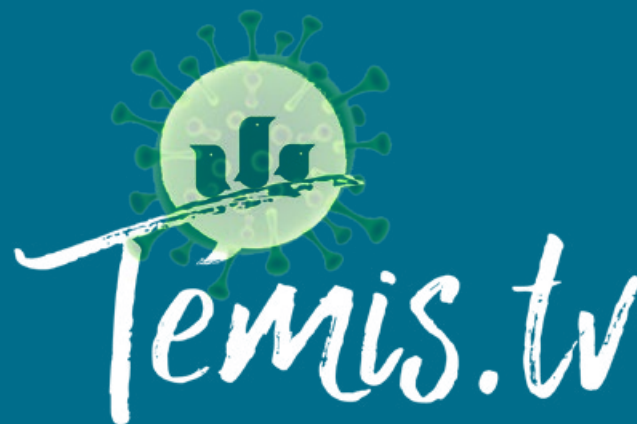


Skimble

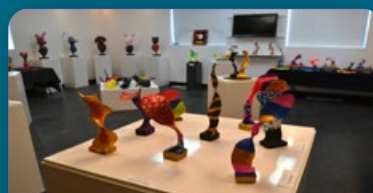
Grâce à cette application, vous pouvez faire des exercices de cardio, de musculation, de yoga, etc. Les catégories sont nombreuses



et les vidéos aussi (au point au Témis avec Claire Bolduc parfois il peut être difficile de s'y retrouver, notamment). À noter que la plupart des programmes sont payants, mais il est possible de suivre des circuits gratuitement.



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 témiscamiennne

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

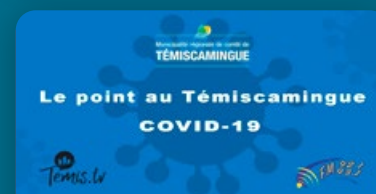
Célébrations avec le prêtre Réal Dufour

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

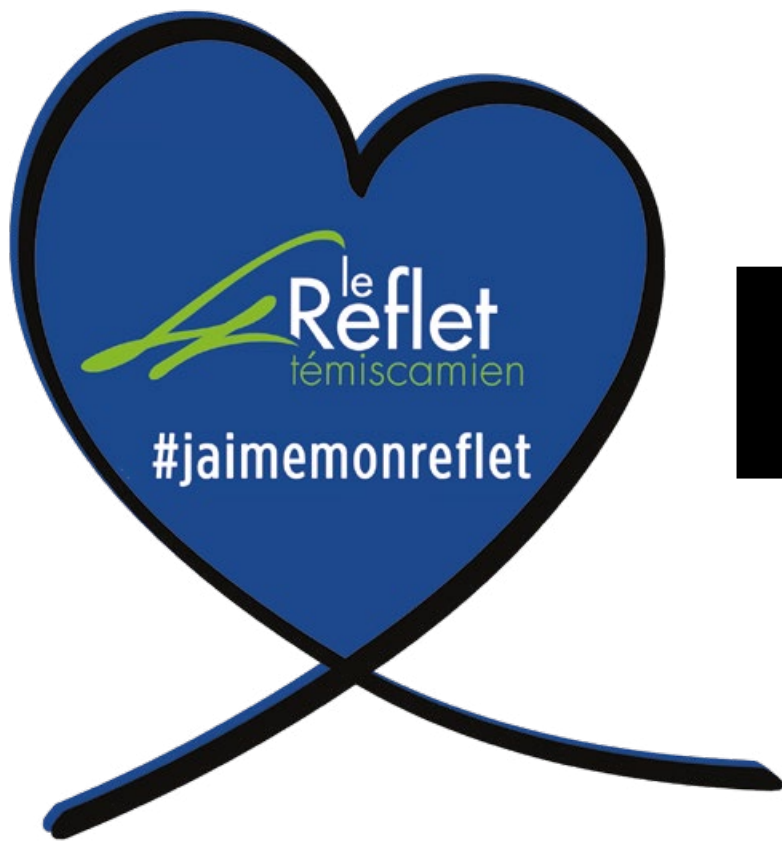
Mar. Jeu. Sam.

9h30 - 17h30



CANAL 97 - en direct sur YouTube

www.temis.tv - 819 723-2814



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**



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

Acheter localement

#jaimemontemis