

Tam Tam



MATAPÉDIA
— ET —
PLATEAUX

Journal communautaire

Vol. 9 /N° 4

Avril 2020

Ça va bien aller !

C'EST UNE PREMIÈRE pour le journal *Tam Tam* car ce numéro ne sortira pas, pour l'instant, dans son format papier habituel. Nous le regrettons mais, comme vous, nous devons nous adapter aux circonstances exceptionnelles de cette pandémie. Heureusement, il est possible aujourd'hui de travailler à distance et toute l'équipe s'est mobilisée pour sortir ce numéro du mois d'avril. Notre dossier parle de situations vécues en mode confinement et des questionnements et réflexions suscités par cette situation particulière.

Plusieurs personnes nous ont fait parvenir des idées d'activités à faire pour passer le temps à la maison. Espérons que vous serez nombreux à pouvoir consulter ce numéro sur le site internet Matapédia-et-les-Plateaux où vous trouverez d'ailleurs tous les autres numéros produits depuis près de dix ans. Bonne lecture et bon courage pour la suite ; ça va bien aller.

Jocelyne Gallant



Photo prise à Montmagny lors du Festival de l'Accordéon • Jocelyne Gallant

Mot de la présidente

Chers lecteurs,

HEUREUSEMENT, le printemps n'est pas en confinement et nous avons la chance d'habiter une région extraordinaire où on peut se promener dans cette belle nature et continuer de pratiquer la distanciation sociale. J'ai une pensée spéciale pour tous les travailleurs qui, présentement, sont au front pour nous donner accès à tous les besoins essentiels. Un MERCI gros comme la terre...

L'équipe du journal a réussi, malgré cette pause dans nos vies, à produire ce numéro d'avril. Puisque celui-ci ne sera publié qu'en format numérique, je vous suggère fortement de l'imprimer, si vous en avez la possibilité, pour les personnes de votre entourage qui n'ont

pas internet. C'est un beau cadeau à recevoir quand on doit rester chez soi. Vous trouverez en page 11 la liste de nos généreux membres corporatifs et en page 7 le nom des gagnants de deux certificats cadeaux de 30\$ tirés parmi nos fidèles membres amis et abonnés.

Les expressions : *vivre le moment présent* et *un jour à la fois* font maintenant partie de notre quotidien et sont des façons rassurantes d'envisager le passage de nos journées printanières en se disant que ÇA VA BIEN ALLER.

Bon printemps et bonne lecture !

Diane Dufour,
présidente

SOMMAIRE

Dossier Ça va bien aller

- Une bien drôle de période 3
- Notre résilience 3
- Confinée en France 4
- Des numéros utiles 4
- Idées d'activités/Caricature 5
- La Maison Maguire 6
- Santé: comment accéder aux bons services ? 6

Échos de nos communautés

- Territoire solidaire 7
- Maison des Jeunes 7
- Challenge MLP 8
- Comité Vert à l'école 8

Passé temps 9

Vie sociale 10 à 12

Un brin d'histoire 13

Vie scolaire/Vie économique 14/15

Portrait 16

Cartes de membre et abonnements

Carte de membre/ami : 10 \$

Abonnement à six numéros au coût de 20\$ pour les gens de l'extérieur, carte de membre et envoi postal inclus.

Carte de membre corporatif: 25\$ (commerces et organismes)

Adressez vos demandes et chèques :

Journal communautaire Matapédia-et-les-Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia (Québec) G0J 2E0

Tam Tam

Journal communautaire de Matapédia-et-les-Plateaux

Journal bimestriel distribué gratuitement à 1250 ex.
dans les cinq municipalités de Matapédia-et-les-Plateaux.

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Conseil d'administration :

Diane Dufour : présidente
Jocelyne Gallant : vice-présidente
Jasmine Bossé : trésorière
Claire Chouinard : secrétaire
Monique Gagnon Richard,
Véronique Pelletier
Sylvie Beaulieu

Correspondants :

Saint-André-de-Restigouche : Véronique Pelletier
Matapédia : Monique Gagnon Richard
L'Ascension-de-Patapédia :
Saint-Alexis-de-Matapédia : Jocelyne Gallant
Saint-François-d'Assise : Sylvie Beaulieu

Collaborateurs :

Jocelyne Gallant, Diane Dufour, Geneviève Labonté, Jérôme Bolduc,
Raymond Bonin, Michèle Beaulieu, Valérie Thériault, Sandra Pinault,
Marie Morin Pellerin, Jennifer Francœur, Monique Gagnon Richard,
Sylvie Gallant, Sylvie Beaulieu, Mélanie Francœur, Marylène Leblanc,
Claire Chouinard et Alex Giroux.

Rédactrice en chef : Jocelyne Gallant

Illustrations : Raymond Bonin

Correction des textes : Monique Gagnon Richard

Mise en pages : Raymond Bonin et Nicole Filion

Impression : Imprimerie Alliance 9000 (142 du Pont, Amqui)

Journal communautaire de Matapédia-et-les-Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia,

QC G0J 2E0 / Tél: 418 299-3183 ou 418 299-2719

Courriel : journaltamtam@gmail.com

Une bien drôle de période

JE NE ME SENS PAS en quarantaine, mais plutôt en repos. Repos obligé ! Parents de deux filles qui fréquentent le primaire, notre horaire a bien changé depuis le 13 mars dernier... Nous avons établi une petite routine qui ressemble à celle de l'école, avec beaucoup de temps pour jouer dehors, des apprentissages académiques, des pauses/collations, apprendre quelque chose de nouveau chaque jour, mais aussi des temps pour jouer librement.

Nous encourageons l'entraide dans la famille pour les tâches ménagères comme cuisiner, faire le lavage et le ménage, prévoir notre jardin pour l'été... Je prends donc ce moment comme une pause bien méritée de notre rythme de vie qui va souvent trop vite. Je profite des enfants tous les jours ; je suis convaincue que ça nous apporte quelque chose de bien.

Je ne vous cacherais pas que j'ai une petite crainte de l'impact de cette crise sur la saison touristique. J'essaie de bien me documenter et de préparer mon adaptation aux changements que nous aurons avec notre entreprise touristique *Nature Aventure* pour la prochaine saison. Nous réalisons



aussi les effets positifs de cette pandémie sur l'environnement, à l'échelle planétaire. Moins de consommation engendre moins de pollution ! Ceci nous encourage à faire nos achats dans le milieu, une belle façon de stimuler notre économie locale. Nous voyons également les bons côtés de la relation qui se crée avec nos enfants. Je suis fière d'observer toute cette entraide et cette solidarité mises en place par le gouvernement et la population, c'est beau à voir ! Profitons bien de cette pause ! Le soleil est là pour nous faire voir les beaux jours à venir. Ça va bien aller !

Geneviève Labonté

Notre résilience et celle de nos villages ?

UNE QUARANTAINE !... Hum ! Mais qu'est-ce que cette chose surréaliste ? Après dix jours dans un quotidien bouleversé, jour après jour, où nos libertés tombent, comme dans nos bons films de pandémie ou de guerre, nous sommes plusieurs à constater des effets surprenants... étonnants !

Intimité, humanité, conscience, silence... De nombreuses personnes pensent à jardiner, à faire l'école à la maison, à coudre, à se donner du temps, à faire le ménage, à prendre des nouvelles. Jamais autant de gens ne se seront posé la question : *après quoi courons-nous ?* Ces jours-ci, il n'est pas rare d'entendre des amis qui disent ressentir même un apaisement, d'y trouver une occasion enfin de vivre une pause, de sortir de ce rythme effréné, exténuant parfois. N'est-ce pas une rare occasion pour la réflexion, pour l'introspection ? Et, qu'en est-il de notre capacité de s'auto suffire ? Il faut constater que, depuis les années 60, notre autonomie est au plus bas en ce qui concerne l'alimentation, la construction, la fabrication de meubles et de vêtements, l'éducation et les métiers de la transformation en général. Notre société est entrée de plein pied dans la mondialisation des marchés et n'a pas su préserver les savoir-faire locaux. Une crise comme celle-ci nous oblige à remettre tout à plat et à réfléchir à de nouvelles façons de vivre et de produire... Je crois



qu'il pourrait être sage de conserver quelque chose comme un minimum d'autonomie ainsi que la connaissance, vivante... Nous avons ici un magnifique territoire, encore assez préservé, et qui pourrait être un lieu ouvert à plusieurs initiatives en ce sens. J'encourage les gens à acheter localement, car c'est la seule façon de stimuler la présence d'une agriculture locale, de maintenir des scieries, nos commerces en général et une multitude de connaissances essentielles. Quand on parle de région résiliente en temps de crise et de fermeture de frontières, soyons solidaires et profitons-en pour réfléchir et oser !

Jérôme Bolduc

Confinée en France

JE DEVAIS RETROUVER MON VILLAGE, ma famille, mes amis, le 31 mars dernier, mais le sort en a décidé autrement. La situation de pandémie nous oblige à changer nos habitudes et nos projets. Je me réjouissais de pouvoir vivre deux printemps, l'un ici, en France, démarré depuis quelques semaines avec ses arbres en fleurs et un soleil généreux, et l'autre, au Québec, avec les joies de la cabane à sucre et ses rayons chauds du mois d'avril. Je suis comme vous, je me résigne à tout suspendre. J'ai encore la chance de pouvoir sortir une petite demi-heure dans le parc près de chez moi où j'ai le loisir d'écouter les oiseaux et d'entendre le ruissellement de la rivière; cela me donne l'impression d'être dans la coulée à Gilles à Saint-Alexis.

Ici, la situation est sérieuse! Avec plus de 60 millions de personnes, la France doit déployer des moyens importants pour limiter la propagation. Du jour au lendemain, des villes comme Paris, Nice, Marseille, comptant plusieurs milliers d'habitants, sont à l'arrêt; les rues sont désertes, les bars et commerces fermés... C'est un autre monde. Je pense aux familles qui vivent dans de petits appartements, sans jardin et, parfois, sans balcon, et aux personnes âgées vivant seules.

Heureusement, des chaînes de solidarité s'organisent, des jeunes apportent les courses, les repas... Tous les jours à 20 h, les gens sortent sur leur balcon pour applaudir les personnes qui risquent leur vie pour nous: infirmières, policiers, pompiers, commerçants... Ce moment d'arrêt nous pose de nombreux questionnements sur la façon de vivre, de s'entraider, de produire... On dit qu'un nouveau monde serait en train de naître.

Nous pouvons profiter de ce moment pour faire travailler notre imagination et trouver de nouvelles activités. Après une semaine de confinement, mes deux petites-filles ont dit: «Ça suffit! Nous, on part en Hispanie». Elles ont installé deux chaises l'une derrière l'autre, ont pris leurs nou-nous et sacs à dos et... elles sont parties! Alors, partons tous en Hispanie pour un temps!



Jocelyne Gallant

Jocelyne Gallant

DES NUMÉROS UTILES

Québec.ca/coronavirus : 1 877 644-4545
Urgence (police, incendie et ambulance) : 911
Prévention du suicide : 1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
Info-Santé/Info-Social : 811
Tél-Jeunes : 1 800 263-2266
Protection de la jeunesse : 1 800 463-9009
Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS
(1 888 489-2287)
Gai Écoute : 1 888 505-1010
Jeu : aide et référence : 1 800 461-0140 /
1 866 SOS-JEUX

Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626
Ligne Parents : 1 800 361-5085
SOS violence conjugale : 1 800 363-9010
Société canadienne du cancer (Info-cancer) :
1 888 939-3333
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels :
1 800 820-2282
Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060
Sécurité civile : 1 844 368-4005

Source:
CISSS Gaspésie-Les Îles/
<https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/>

ATTENTION ! S'EN SORTIR, SANS SORTIR...

Plusieurs épiceries de nos villages offrent un **SERVICE DE LIVRAISON** pendant la période de confinement : Coop Saint-André (418) 865-2063, Coop Saint-François (418) 299 -2744, Épicerie de Saint-Alexis (418) 299-2872 et Épicerie Bujold Matapédia/L'Intermarché (418) 865-2915

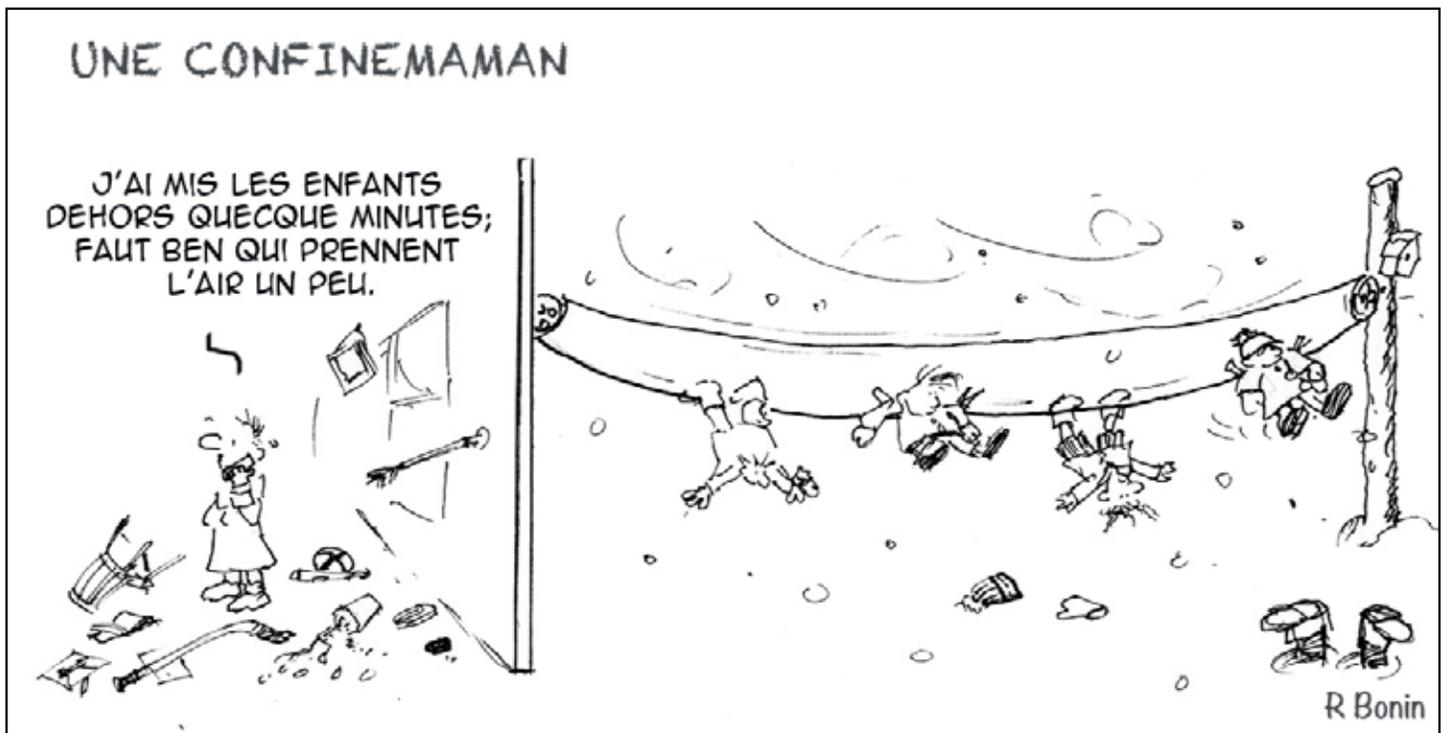
Amis et lecteurs nous donnent des idées d'activités...

NOUS AVONS FAIT APPEL à plusieurs personnes pour qu'elles nous donnent des idées d'activités à faire à la maison. En voici quelques-unes qui pourraient vous inspirer :

- Je garde Danika et je mets sur mon mur des sites pour enfants. Pour la lecture, j'aime beaucoup Boukili. app.boukili.ca. Très intéressant.
- Faire un rallye photo dans la nature, cuisiner des collations, des galettes, réaliser des casse-têtes, des dessins de ce que les enfants ressentent.
- Tenir un journal de bord : écrire à chaque jour ce que nous avons fait, comment on se sent (beaux souvenirs à lire dans quelques années).
- Jeux de crible pour pratiquer les tables d'addition. Faire des recettes en faisant pratiquer la lecture des ingrédients ainsi que la préparation. On y ajoute la mesure des ingrédients.
- Faire une chasse aux trésors et préparer un mini programme d'entraînement adapté pour enfants ! Bingo en ligne avec Facetime. Plusieurs amis et moi avons joué aux mimes et Mâche-Mots... Tous en même temps sur vidéo Messenger !

- Créer une pièce de théâtre avec les enfants et la famille, faire des tests de goût maison. Apprendre une langue avec une application sur [ipad / cellulaire](#) et des trucs de sciences (glue maison) pour les enfants, ils adorent... Inventer un resto-maison. Créer le menu avec écriture et dessins, cuisiner, préparer la table, servir...
- Je finis actuellement un guide pour ma petite famille confinée à la maison, il ne me reste qu'à y attribuer des heures aux activités spécifiques qui se déroulent jusqu'à 16 h... Voici : exercice physique, écriture, ménage partiel, jeux de société, laver la vaisselle, marche à l'extérieur, construction de lego, session internet (I-Pad, ordi, I-Phone, etc.) incluant répondre à ses messages et Facetime/Skype avec famille éloignée, cuisiner, épicerie et pharmacie. L'après souper est dédié à la TV et lire. Je crois que la journée va passer beaucoup plus vite si on se tient occupé avec des activités variées.

Merci à tous pour vos suggestions.



La MAISON MAGUIRE, un milieu de vie et de répit

LA MAISON MAGUIRE est un organisme communautaire dont la mission consiste à offrir un milieu de vie adapté aux personnes handicapées adultes, dans un contexte qui favorise le maintien et le développement des acquis, avec des services de centre de jour et de répit à l'année.

Sous forme d'ateliers et de sorties, les activités supervisées favorisent le maintien et le développement des acquis. La clientèle profite d'aires communes qui facilitent la sociabilité. De septembre à juin, notre Centre de jour est ouvert aux personnes handicapées, principalement celles ayant une déficience intellectuelle et un trouble du spectre de l'autisme.

Maison de répit sécuritaire et adaptée

Répit estival : de la fin juin à la fin août, nous offrons des séjours de six jours avec possibilité de réserver deux séjours consécutifs ou plus. Une semaine est réservée aux enfants.

Répit de fin de semaine : de septembre à mai, les personnes peuvent bénéficier d'un



Michèle Beaulieu

répit de fin de semaine, soit du vendredi, 16 heures, au dimanche (avant 16 heures).
Heure d'arrivée : vendredi après 18 h.

En 2020, la Maison Maguire a décidé d'élargir ses activités de répit. Compte tenu de ses installations adéquates, elle veut offrir une fin de semaine de répit par mois, uniquement aux personnes âgées de la région qui sont en légère perte d'autonomie. Elle a présenté un projet à la MRC d'Avignon qui, à l'intérieur de son Plan de communauté, a accepté de financer entièrement le séjour et le transport de ces personnes, de septembre à mai.

Une équipe de professionnels et de gens compétents accompagne les participants lors de séjours stimulants dans un cadre enchanteur, au bord de l'eau. L'environnement est axé sur de saines habitudes de vie tant sur le plan de l'alimentation et de l'hygiène que sur le plan du respect d'autrui et des différences.

Michèle Beaulieu

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous rejoindre au 418 364-3131.

Santé, comment accéder aux bons services ?

INTERVENANTE SOCIALE au Centre Accalmie depuis plusieurs années, j'ai vite compris que la santé est ce qu'il y a de plus précieux dans nos vies. Tout dépend de notre état de santé physique, mentale et sociale. Cela va de soi qu'être en santé physique est un atout important pour vivre dans notre société ; il en va de même pour la santé mentale et sociale. Avoir un bon réseau autour de soi (les amis, la famille, les collègues) favorise notre état de santé en général.

Pour nous aider à prendre en charge notre santé globale, une panoplie de services nous sont offerts. Ils proviennent de plusieurs endroits : services communautaires, services publics, services privés, etc. Mais comment accéder aux bons services ?



En premier lieu, méfiez-vous des pilules magiques, des régimes miracles, des gourous et des *pseudo*-psychothérapeutes. Cherchez des professionnels qualifiés. Un coup de téléphone à votre médecin de famille pour une bonne évaluation de votre état de santé et une référence à un service plus spécialisé, une visite à votre CLSC pour rencontrer un infirmier (ère), un appel à Info-Santé 811, demander conseil à votre pharmacien, rencontrer un (ou une) travailleur social, un (e) psychologue, bref, la liste est longue. Sur-tout, prenez conscience que vous êtes la personne la mieux placée pour bien prendre soin de vous !

Valérie Thériault,
Centre Accalmie

Territoire solidaire

En action avec la communauté pour le développement de Matapédia-et-les-Plateaux

DEPUIS LE DÉBUT FÉVRIER, **Territoire Solidaire** est allé à la rencontre de plusieurs personnes et organisations de la communauté de Matapédia-et-les-Plateaux afin de faire le point sur son plan d'action adopté en octobre 2017 et pour discuter des besoins de notre coin pour un plan d'action 2020-2023. Tout ceci devait être en préparation du forum du 4 avril qui a dû être annulé en raison du coronavirus. Nous sommes également solidement soutenus par le plan de développement social et impliqués dans plusieurs démarches à la MRC d'Avignon.

Isabelle Côté et moi avons rencontré plus de trente entreprises, organismes, citoyens, municipalités afin de préciser les actions à poursuivre, les nouvelles à mettre en route, avec qui et comment. Nous pouvons vous dire que les choses avancent et que nos rencontres en valaient vraiment la peine. Nous avons eu de beaux échanges et recueilli plein de bonnes idées pour le développement de Matapédia-et-les-Plateaux. Nous remercions toutes les personnes qui ont

participé. Nous allons encore faire quelques rencontres en vidéo conférence pour remplacer celles qui étaient prévues en public.

Bien entendu, les défis ne manquent pas pour la région, que ce soit de conserver nos services de proximité, de diminuer la baisse démographique en attirant des jeunes, de s'offrir des services de qualité, de créer de l'emploi... Quoi qu'il en soit, nous désirons déposer un plan d'action, dès ce printemps, que l'on veut concret, pro actif et innovateur, mettant toute la communauté à contribution.

Comme la tenue du forum du 4 avril est compromise, nous regardons plusieurs options afin de donner la chance à la population de préciser ou de compléter le plan d'action 2020-2023. Une des solutions envisagées est celle de consulter toute la population par la poste. Nous vous tiendrons au courant de ce qu'on proposera comme suite.

En espérant que cette situation particulière de confinement se termine bientôt, je vous invite à respecter les consignes, prendre soin de vous, de votre famille et de vos voisins; on se donne rendez-vous, lorsque possible, pour continuer nos actions.

Jérôme Bolduc, coordonnateur
Territoire Solidaire Matapédia-et-les-Plateaux

Maison des Jeunes de Saint-François-d'Assise

BIEN QUE NOUS SOYONS EN PLEINE CRISE COVID19 et dans l'obligation d'éviter tout contact avec nos jeunes, nous tenons à vous assurer que nous sommes toujours en place virtuellement afin d'offrir un service de prévention, d'aide, d'écoute et de références aux jeunes.

Notre *Maison des Jeunes* est continuellement en contact avec toutes les Maisons des Jeunes de la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine afin de se tenir ainsi informée des derniers développements, d'échanger sur les prises de position des conseils d'administration mais, surtout, de se mettre en mode SOLUTIONS! À l'ère des réseaux sociaux, des mesures spéciales ne tardent évidemment pas à venir! La mise sur pied rapide de la page facebook #conseil d'Ados fut l'une de nos solutions afin de rendre plus constructif le temps d'écrans des jeunes. À l'heure actuelle, trois Maisons des Jeunes de la MRC d'Avignon, dont celle de Saint-François-d'Assise, ont déposé rapidement un projet au développement

social afin d'avoir des fonds pour permettre le déploiement en force d'animations virtuelles. N'oubliez pas que vous pouvez nous rejoindre le jour et les soirs des heures d'ouverture normales *via* « messenger » ou en passant par la page Facebook de la Maison des Jeunes.

SITE :

<https://www.facebook.com/maisondesjeunes428/>

Téléphone : 418/299-2454 ou 418/865-4075

Courriel : mdjeunes428@hotmail.com
teljeunes.com ou 1-800-263-2266

Les travailleurs de Milieu sont aussi là pour vous :
Yannick au 581-886-1834
et Anaé au 418-391-4254.

Ça va bien aller !

GAGNANTS DU CONCOURS TAM TAM

L'équipe du Tam Tam est heureuse d'annoncer que les deux gagnants d'un bon de 30 \$ pour l'année 2019-2020 sont Stéphanie Martin et Marcelin Gallant. Bravo à vous deux !

L'équipe du Challenge MLP a besoin de vous

VOUS NE SAVEZ PLUS quoi faire à la maison, vous avez envie de faire la différence, de vous impliquer dans un projet et dans votre communauté? Ça tombe bien, on vous cherchait! C'est le moment parfait pour embarquer dans ce comité. Nous voulons agrandir l'équipe. Venez intégrer une équipe de passionnés afin d'organiser le défi sportif de la région, je parle bien sûr du **Challenge MLP**. Cette année, le Challenge revient, le 6 septembre 2020, pour profiter et apprécier les beautés de la municipalité de l'Ascension-de-Patapédia. Nous avons déjà planifié plusieurs aspects de la course. Toutefois, nous recherchons une personne pour s'occuper d'un tout nouveau volet qui sera offert cette année: **Le Challenge des tout-petits!**

Si vous avez envie de vous impliquer dans votre milieu, au sein d'une équipe pour qui le développement régional et les saines habitudes de vie sont des aspects importants, vous n'avez qu'à nous contacter *via* notre courriel mlpenaction@gmail.com ou par téléphone au 514 241-2211. Au plaisir de travailler avec vous dans le futur!

Marie Morin Pellerin,
pour l'équipe du Challenge MLP

Comité vert étudiant

SUITE À LA journée #onsengage qui a eu lieu à Bonaventure le 11 novembre dernier, trois élèves de l'école des Deux-Rivières de Matapédia ont eu l'idée de créer un comité vert. Ils étaient accompagnés par une représentante du mouvement des écoles vertes Brundtland, Louise Falardeau. Ce comité consiste à promouvoir les valeurs écologiques liées à ce mouvement en sensibilisant les plus jeunes, les élèves du secondaire et les membres du personnel en ce qui a trait à leurs impacts sur l'environnement. Les membres du comité souhaitent mettre en place des actions pour augmenter le compostage qui est déjà fait à l'école, poursuivre la récupération, ajouter des plantes à l'intérieur et inviter, entre autres, un conférencier. Nous souhaitons avoir votre grande participation pour nous aider à ce que ce projet puisse continuer. Merci de la part des membres du comité vert!

Jennifer Francœur

Faites la différence! Faites la différence! Faites la

Les municipalités de Matapédia-et-les-Plateaux recherchent des citoyennes et citoyens **engagés** pour faire partie du **Comité famille et aînés** en vue du renouvellement des politiques familiales et aînés du territoire.

Une politique famille et aînés, ça sert à quoi?

Le comité de Matapédia-et-les-Plateaux va interroger les citoyens et les organismes sur leurs besoins et déterminer les actions à prendre pour améliorer notre qualité de vie. Le comité se veut représentatif et démocratique, il inclut des jeunes, des parents et des aînés, ainsi que des élus, améliorant ainsi la communication entre toutes les classes de citoyens. Au bout du compte, les services municipaux seront encadrés par la politique et mieux adaptés pour notre bien à tous. Les réunions du comité ne commenceront pas avant la fin des mesures sanitaires extraordinaires en vigueur. Si vous êtes intéressés (es), communiquez avec

Alex Giroux, chargé de projet
Courriel : alex.giroux@mrcavignon.com

Cellulaire : 514 949-3094



Je colorie, tu colories, il colorie, vous coloriez, elles colorient



Dessins offerts par *Émilie Tremblay*, graphiste.

Restez à la maison, un mot caché pour passer le temps...

Voici un mot caché réalisé par Raymonde Pineault de Saint-Alexis, une belle activité pour passer le temps. Merci beaucoup Raymonde. L'équipe du journal

S	I	T	U	A	T	I	O	N	T	N	E	G	R	A	T	C	*	N	J
E	I	M	É	D	I	P	É	O	*	R	R	S	A	N	R	C	C	O	O
F	I	N	A	N	C	E	S	I	U	V	I	P	E	*	A	O	S	I	U
D	É	S	I	N	F	E	C	T	I	O	N	M	L	A	N	N	O	T	R
L	A	R	É	D	É	F	A	A	*	N	E	E	A	F	S	T	L	A	N
A	M	I	*	G	A	R	T	N	O	L	V	T	I	É	M	A	I	G	A
I	I	O	A	M	É	C	C	I	B	O	A	N	D	C	I	G	D	A	L
C	N	P	I	P	E	O	S	M	Y	B	E	I	N	O	S	I	A	P	I
N	I	S	M	P	U	I	E	A	*	M	I	R	O	L	S	O	I	O	E
I	S	E	S	R	V	S	G	T	E	*	E	P	M	E	I	N	R	R	R
V	T	E	A	É	S	E	T	N	A	N	G	I	O	S	O	N	E	P	*
O	R	G	L	A	U	*	T	O	S	U	R	I	V	A	N	O	R	O	C
R	É	R	R	A	*	L	C	*	C	O	N	F	É	R	E	N	C	E	
P	T	L	S	D	É	C	È	S	N	O	I	S	I	V	É	R	P	E	*
C	O	N	F	I	A	N	C	E	S	E	N	N	O	S	R	E	P	*	R

- | | |
|---------------|---------------|
| AGÉES | JOURNALIER |
| AMIS | MINISTRE |
| ARGENT | MONDIALE |
| AVENIR | PERSONNES |
| CONFÉRENCE | PRÉVISIONS |
| CONFIANCE | PRINTEMPS |
| CONFINEMENT | PROPAGATION |
| CONTAGION | PROVINCIAL |
| CONTAMINATION | RASSEMBLEMENT |
| CORONAVIRUS | RESPECT |
| COURAGE | SITUATION |
| DÉCÈS | SOIGNANT |
| DÉSINFECTION | SOLIDAIRE |
| ÉCOLES | TÉLÉVISION |
| ÉPIDÉMIE | TEMPÉRATURE |
| ESPOIR | TRANSMISSION |
| FÉDÉRAL | VOYAGEURS |
| FINANCES | |

Treize lettres restantes pour former une expression

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



Fièvre



Toux



**Difficultés
respiratoires**

On se protège!

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante 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.

Restez à la maison : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

Protégez vos proches, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

**Votre
gouvernement**

Québec

Merci à tous nos membres corporatifs pour leur soutien

Encore cette année, plus de 60 entreprises et organisations ont accepté de soutenir notre journal en tant que membres corporatifs. Nous les remercions chaleureusement car leur aide précieuse permet de poursuivre cette belle mission d'information auprès de la population.

L'équipe du journal Communautaire Matapédia-et-les-Plateaux / Tam Tam

- Aceri.For.Mine Patapédia Inc.
- AGAMP
- André Hallé & Fils
- Bâtisseurs 2010
- Bernard Doiron
- Bibliothèque Municipale de Matapédia
- C.A.M.P.P.
- Cantine La Popotte 2016
- Cercle de Fermières St-André-de-Restigouche
- Cercle de Fermières St-François-d'Assise
- Chevaliers de Colomb Conseil Belval 6539
- Chevaliers de Colomb St-Francois 9571
- Club des 50 ans et plus L'Ascension-de- Patapédia
- Club des 50 ans et plus de Saint-Francois-d'Assise
- Club des 50 Ans et plus *Les Jeunes Coeurs* de Matapédia
- Club des 50 ans et plus St-Alexis-de-Matapédia
- Club des 50 Ans et plus St-André-de-Restigouche
- Cold Spring Camp
- Comité de Développement L'Ascension-de-Patapédia
- Comité de Développement St-Alexis-de-Matapédia
- Construction L.F.G. Inc.
- Coop de Solidarité - magasin Coop de St-André-de-Restigouche
- Coop de Solidarité et de Développement de St-François-d'Assise
- Décoration Béatrice
- D&L Électric Ltd.
- Du Coeur aux Soins Inc.
- Épicerie Famille Lavoie Saint-Alexis-de-Matapédia
- Épicerie Lagacé Enr.
- Érablière Camille Gallant
- Fecteau Acebois
- Fondation Villa des Plateaux
- Gal-Beau-Bois Inc.
- Garage Gallant et Fils 2014 Inc.
- Garage Restigouche Inc.
- Groupement Agro-Forestier de la Ristigouche Inc.
- Guy Poirier Ostéopathie-Masso-Kinésithérapie
- Home Hardware Campbellton
- La Légumière
- Léonard Pineault et FILS inc.
- Les Entreprises Armand Lagacé & Fils Inc
- Les Entreprises Emilien Dufour et Fils Inc.
- Les Entreprises L. Michaud & Fils (1982) Inc.
- Les Entreprises Lauréat L. Gallant Inc.
- Les Transports Ghislain Pineault Inc.
- Loisirs St-François-d'Assise
- Maison Funéraire Santerre & Fils Inc.
- Mat Pat
- Municipalité de Matapédia
- Municipalité de l'Ascension-de-Patapédia
- Municipalité de St-Alexis-de-Matapédia
- Municipalité de St-François-d'Assise
- Municipalité Saint-André-de-Restigouche
- Nature Aventure
- OTJ St-Alexis-de-Matapédia
- Organisme de bassin versant Matapédia-Restigouche (OBVMR)
- Ovila Pinault Inc.
- PHARMACIE Joey Maltais.
- Salon de Quilles St-François-d'Assise
- Scierie Avignon
- Villa des Plateaux
- Yvan Tremblay Electric Inc.

POOL DES GLACES

Quand partira la BIBITTE?

AU DÉBUT DE MARS, la *Bibitte 2020*, fabriquée par Pierre D'Amours, sa conjointe Lisa et leur fils Aquila, est apparue sur la rivière Matapédia. Énorme, superbe et fière, elle semblait nous narguer! Comme le disait Pierre, artisan de la sculpture : « On a fait une grosse bibitte pour le pool des glaces, pis est arrivé un gros virus. Mais le printemps ne virera pas de bord, la bibitte va partir avec les glaces! ». Partir... Oui, mais quand? Voilà... Les paris étaient lancés! Les gens pouvaient miser sur une date possible en remplissant un coupon de participation au coût de 10\$, et ce, jusqu'au 31 mars. Comme à l'habitude, la moitié de la somme récoltée ira au gagnant (ou partagée entre les gagnants). L'autre moitié sera partagée entre la Maison de la Famille Avignon et les écoles afin d'offrir des repas aux enfants dans le besoin. Cette belle initiative a connu du succès dès le début. Cette année, les coupons étaient, au départ, en vente au Garage Restigouche, au restaurant Chez Casimir (Matapédia) et à la Maison de la famille Avignon à Pointe-à-la-Croix. Malgré le confinement obligatoire dû au COVID 19, l'événement a poursuivi sa lancée et quelques collaborateurs ont aidé à la vente des coupons de participation *via* facebook.



Lisa Guérette, fière de son initiative

Certes, impossible d'annoncer la date précise de la descente des glaces! Soyons donc attentifs à la crue des eaux, aux modifications des glaces et à la météo... Peut-être serez-vous l'une ou l'un des gagnants parmi les participations au 31 mars... Lisa Guérette, instigatrice du projet, invite la population à prendre une photo ou selfie avec la fameuse bibitte et à indiquer votre prédiction sur facebook; la Maison de la Famille Avignon se fera un plaisir de publier un montage! Une diversion à la crise actuelle... Nous en avons bien besoin!

Monique Gagnon Richard

**Un beau succès pour le spectacle
*Variétés au Féminin 2020***

Présenté au Quai des Arts de Carleton-sur-Mer le 29 février dernier, ce spectacle portait bien son nom : plus de 35 jeunes filles et femmes, de 6 à 90 ans, ont su éblouir les spectateurs par la qualité et la variété de leurs prestations.

Une tempête ayant empêché la tenue d'une générale, les artistes ont eu droit seulement à une répétition technique le matin même du spectacle. En charge de la direction artistique et responsable de l'animation, j'ai orchestré au quart de tour ce spectacle dont le programme présentait des numéros très variés. Dès le départ, j'ai mis les artistes en confiance et ces dernières ont fait preuve d'un grand professionnalisme dans ces circonstances particulières. Les spectateurs ont eu droit à du ballet classique en passant par le *slam*, mime, piano, danse hip-hop, swing, chanson et lecture de textes.

Ce spectacle est la troisième édition d'une initiative des organismes Centr'Elles et de la Maison l'Émergence qui œuvrent en région pour le bien-être des femmes. Leur objectif premier étant de donner la chance à des femmes de s'exprimer sur scène.



Un des moments forts fut la prestation de Jacqueline Beau-lieu de Matapédia qui, à près de 90 ans, a interprété une de ses compositions, *Le Bal d'automne*, avec sa voix ayant conservé toute sa fraîcheur. Conquise, la salle comble lui a réservé un *standing ovation* éclatant! Merci à toutes celles qui se sont investies dans ce spectacle permettant de faire entendre la voix des femmes.

Sylvie Gallant,
directrice artistique du spectacle

La mémoire du temps passé nous donne de l'espoir pour l'avenir

NOUS VIVONS une page d'histoire avec cette pandémie. Dans les livres paroissiaux de trois de nos villages, j'ai retracé des passages historiques de la grippe espagnole de 1918.

St-Alexis de Matapédia • Lors de l'épidémie de la picotte en 1909 et de la grippe espagnole en 1918, le curé se montre sinon médecin, au moins conseiller médical. Après avoir averti qu'il n'y aurait qu'une messe basse le dimanche, il informe ses paroissiens que s'il se trouve un malade dans un foyer, les autres ne doivent pas venir à l'église. Il donne quelques conseils pour soigner les malades : du sirop et d'éviter de prendre de la boisson, des mouches de moutarde sur la poitrine et dans le dos, de la quinine et du repos absolu et... ne pas sortir tant que le danger n'est pas disparu. Notons que dans la paroisse, 22 personnes sont mortes dont 15 dans l'espace de 15 jours. Surtout de jeunes adultes, plusieurs déjà parents, et des enfants. Ce n'est seulement qu'en 1924 que le D^r Macdonell vient s'établir au village et, ensuite, à Matapédia.

Matapédia • Le 13 octobre 1918, l'épidémie pénètre dans la paroisse et nous sommes forcés de prendre des mesures exceptionnelles pour enrayer la marche du fléau. D'abord, prions plus et mieux que jamais. À la prière de notre Père céleste, joignons les moyens que recommande la prudence humaine. À la messe basse du dimanche, ne viendront que les hommes et les femmes âgés d'au moins 35 ans, les autres resteront à la maison et diront les prières de la messe. Défense absolue de cracher sur le plancher et sur le perron de l'église. Éviter tout rassemblement inutile, mieux vaut rester chacun chez soi. Quand vous avez affaire à la station, au bureau de poste, dans un magasin, réglez votre affaire immédiatement, sans bavardage inutile, et allez-vous-en.

Les enfants ne doivent pas être laissés en groupe pour jouer. Tout rassemblement est dangereux en temps d'épidémie. Le 10 novembre 1918, l'épidémie est sur son déclin, mais pas encore disparue totalement de la paroisse. Par conséquent, il faut continuer à être sur ses gardes.

St-André-de-Restigouche • À l'automne 1918, c'est le retour des soldats canadiens ayant participé à la première guerre mondiale. Le 6 octobre 1918 surgit le premier cas de grippe espagnole au Canada. On a blâmé le retour des soldats d'outre-mer comme étant la cause par laquelle le virus s'est étendu si rapidement. Toutefois, encore aujourd'hui, on met en doute cette hypothèse. Un seul cas de mortalité a été attribué à cette grippe espagnole. Il s'agissait d'une jeune fille de vingt ans décédée le 8 décembre 1918.

Merci grandement aux auteurs des livres paroissiaux pour leur travail acharné sur l'histoire de nos villages. Certains livres sont encore disponibles auprès des municipalités.

Je termine avec les paroles réconfortantes de notre premier ministre M. Legault, le 25 mars 2020, en pleine pandémie du coronavirus : « Dans 50 ans, nos enfants et nos petits-enfants seront fiers du peuple québécois, car nous aurons gagné la pire bataille de notre vie en 2020. Ça va bien aller ! »

Sylvie Beaulieu



Ces gardes-malades ont desservi le secteur dans les années 1940-50-60. Ci-contre : garde Marie Lamoureux. Ci-dessus : garde Yvonne Loisel



Secondaire en spectacle 25^e anniversaire

C'EST GRÂCE À L'INITIATIVE d'une élève de La Pocatière, Hélène Arsenault, que Secondaire en spectacle a vu le jour lors de l'année scolaire 1994-1995. Le programme a été lancé pour donner aux jeunes du niveau secondaire la possibilité de s'exprimer sur scène dans un contexte francophone. *Le Sommet du Québec et de la jeunesse*, tenu en 2000, contribua à la consolidation du programme et à son déploiement dans toutes les régions du Québec. Des artistes connus comme Ève Landry, Phil Roy, William Deslauriers, les Sœurs Boulay, Ingrid St-Pierre, Pascal Barriault, et j'en passe, ont fait leur début lors de finales locales de leur école secondaire respective. C'est grâce à ce programme qu'ils ont découvert ou, encore, partagé leur passion.

À l'école des Deux-Rivières, c'est en 1997 sous la direction de monsieur Jacques Lévesque qu'ont débuté les finales locales que nous connaissons tous aujourd'hui. Nous étions la première école de la commission scolaire à y participer. En 2002, monsieur Hubert Bourque a repris le flambeau et l'a passé à son tour à madame Tara Bujold, en 2008. C'est avec un grand honneur que j'ai accepté mon tout premier mandat cette année, mandat que j'ai partagé avec Étienne Audet à la technique et Annick Beaudoin à l'animation.

Le 13 février dernier avait lieu la finale locale de Secondaire en spectacle de l'école des Deux-Rivières. Sur scène, des artistes remplis de talents, des animateurs qui nous ont fait rire et des techniciens soucieux du bon déroulement de la soirée. Encore une autre belle soirée riche en émotions. Une autre belle réussite pour nos élèves. Le 25 mars, les trois numéros gagnants de l'école devaient nous représenter à la finale régionale de Secondaire en spectacle à Paspébiac.

Dans la partie concours, nous retrouvons Lana Roy et Sara-Ève Arsenault qui dansent sur «Alors on danse». Mikayla Jean, à la voix et au piano ainsi que Marc-Olivier Martin à la guitare nous interprètent «Tout va bien» d'Orelsan. Finalement, dans la partie hors-concours, Élodie Martin interprète «Maman» de Louane.

Il est aussi important de souligner que notre maître de cérémonie, Xavier Francoeur-Blais et ses acolytes Léa Pineault, Alissa Dufour, Nicolas Fortin et Alyssa Poirier (animateurs), devaient poursuivre leur aventure en animant lors de la régionale.

Mélanie Francoeur,

Sources : <https://www.secondaireenspectacle.qc.ca/>



Tous les participants (artistes, techniciens, animateurs, comité organisateur)

Les commerces locaux, des services ESSENTIELS...

DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES, nos commerçants maintiennent des services à bout de bras. Nous avons souvent dit qu'ils faisaient partie intégrante de notre quotidien et qu'ils étaient nécessaires mais, aujourd'hui, le mot ESSENTIEL prend tout son sens. Une crise sanitaire, la COVID-19, nous a tous pris de surprise. Plusieurs entreprises de la région ont dû cesser leurs activités abruptement et congédier leurs employés. Actuellement, personne ne peut prévoir ce qu'il adviendra d'eux. Nous espérons que la mise en place d'aides gouvernementales annoncées sauvera ces entreprises et les emplois, si importants dans notre région.

L'association des gens d'affaires a pris l'initiative de faire des sondages, auprès des entrepreneurs et des citoyens, pour connaître les besoins associés à cette crise. Nous avons eu des discussions avec les commerçants et la MRC d'Avignon afin de mettre sur pied des services de livraison sur le territoire.

Pour le moment, nous sommes encore à évaluer la faisabilité et l'organisation de ce service. Plusieurs entrepreneurs et citoyens se sentent concernés par le bien-être de tous et veulent offrir leur aide.

Sur notre page facebook Association des gens d'affaires Matapédia/Les Plateaux - AGAMP, vous pourrez trouver un diaporama avec une liste des services disponibles dans notre région. Des mises à jour seront faites régulièrement. Nous souhaitons applaudir le travail de tous les employés et les entreprises qui maintiennent nos services essentiels. L'achat local est important et peut s'adapter! Prenez soin de vous! Soyons solidaires!

*Marylène LeBlanc,
présidente AGAMP*

Note :

Vous pouvez communiquer avec l'AGAMP *via* facebook ou par email lagamp@gmail.com.

Dépanneur NPL, un rêve réalisé

MADAME NATHALIE VALLIÈRES, native de Saint-André-de-Restigouche, prend racine à Saint-Alexis-de-Matapédia à l'âge de 11 ans. Déjà à cet âge, le goût de jouer au dépanneur était intense. Elle s'amuse dans un mini dépanneur conçu par son père.

Ses expériences de travail diversifiées l'ont conduite vers la réalisation de son rêve: posséder sa propre entreprise à Saint-Alexis. En 2016, le dépanneur du village est à vendre. Après une étude sérieuse du projet avec sa famille, en mai 2017, elle se lance dans l'aventure avec son fils Pier-Luc et sa fille Jessica. Le local fait peau neuve grâce à l'esprit créatif de Jessica.

Au dépanneur NPL, vous entrez dans l'univers d'une famille dynamique, joviale, humoristique, dont les liens sont tissés serrés. Les valeurs préconisées: respect, honnêteté, politesse, courtoisie et écoute des clients.

Les services sont diversifiés: épicerie, produits congelés, fruits et légumes, café, sandwicherie, Loto-Québec, vidéos, bière, SAQ, etc. Les administrateurs allient leurs forces: Nathalie, l'audacieuse, et Jessica contribuent à l'ensemble des tâches, Pier-Luc est le modérateur et le superviseur financier. Les autres personnes qui complètent l'équipe: Yvon Blaquière et Guy Vallières, au support technique puis Carole Doiron et Marc-Olivier Martin, au comptoir. Actuellement, de nombreux projets de développement sont en germination.



De gauche à droite, à l'arrière: Pier-Luc, Jessica et Yvon Blaquière; de gauche à droite, en avant: Nathalie Vallières, Carole Doiron, Marc-Olivier Martin

La population de Saint-Alexis peut dire MERCI au dépanneur NPL pour son support durant l'absence d'une épicerie principale, en 2018...

Nathalie et Jessica indiquent: *Nous croyons à notre viabilité à long terme. Venez nous voir ou contactez-nous au 418 299-2606.*

Claire Chouinard

Portrait

Sandra Pinault, une bombe d'énergie

ORIGINAIRE DE SAINT-FRANÇOIS-D'ASSISE où elle travaille et élève ses trois enfants, Sandra Pineault est la troisième de la famille de Francine Pitre et de Ghislain Pineault. Elle me dit en riant : *Je suis le mouton noir de ma famille par ma différence de caractère très extravertie.*

Éducatrice spécialisée de formation, elle aura sa propre garderie pendant dix ans. Son expérience lui permet ensuite de devenir directrice, pendant trois ans, de la garderie *Enfant Magique* du collège communautaire de Campbellton. À la même époque, elle occupe d'autres emplois contractuels dans son domaine à la Commission scolaire René-Lévesque.

Il y a quatre ans, elle débute à la *Maison des jeunes de Saint-François-d'Assise* à titre d'animatrice et en devient la coordonnatrice, en août 2018. La Maison des jeunes est un réel coup de cœur pour elle. Elle trouve triste et injustifié qu'il circule tant de jugements négatifs concernant la jeunesse. Elle y vit une montagne de bonheur et de beaux défis. *Ces jeunes sont vivifiants, énergisants et remplis de potentiel.*

J'ai questionné quelques filles fréquentant ce lieu et, spontanément, elles m'ont dit : « Sandra, c'est une extravagante,

disponible, fiable, généreuse avec un cœur d'adolescente. Elle n'a pas peur du ridicule. Elle donne généreusement sans attendre en retour, souvent elle s'oublie pour nous. »

Sandra ne passe jamais inaperçue; où qu'elle aille, elle rayonne de vie par sa présence. De l'humour, elle en a à revendre. Elle se dit une indisciplinée respectueuse. Nulle tâche est ennuyante avec Sandra. Elle s'arrange toujours pour y créer une ambiance.

En plus de sa passion pour la jeunesse, Sandra est uneoureuse des chevaux et de la nature. En ce moment, elle explore tout ce qui touche l'écologie. Ses expériences reflètent bien sa personnalité débordante (hi hi !!!). Si vous la croisez, demandez-lui donc comment faire du savon tout en nettoyant sa cuisinière...

Sandra est réellement une bombe d'énergie pleine de ressources qui doit parfois s'autodiscipliner pour ne pas déraper.

Lorsque je lui demande ce qu'elle voulait que les gens retiennent d'elle, elle répond : « Qu'il est possible de tout faire en ayant du plaisir. »

Claire Chouinard



Sandra Pinault

Culture
et Communications
Québec

Desjardins
Caisse Vallée de la Matapédia

