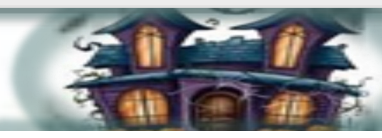
L'Éveil

SAINT-ADELME

La sorcière vit dans un manoir ou une maison hantée.



Hé les amis!

La sorcière fait de la magie à l'aide de sa baguette et de ses grimoires.



L'Halloween dans la salle du clocher de l'église.

De 17h00 à 19h00

Elle se déplace sur un balai



Il faut être déguisés.

La sorcière prépare ses potions magiques dans un grand chaudron noir.



Des bonbons.

Miam! Miam!

Le rire de la sorcière fait peur aux enfants.



Sorcières et mystérieuses créatures...

Volume 49 Octobre 2026 journalleveil@gmail.com

SOMMAIRE

P.3	Éditorial
P.4-5	Municipalité
P.6	Sorcières-Méli
P.7	Gouvernement
P.8	Pub
P.9	Histoire-Audrik
P.10	Jeux
P.11	Club 50 ans et+
P.12	Sorciers-Anita
P.13	Grands parents-Méli
P.14	Sorciers -Anita
P.15	Pub
P.16	Les écrits de David
P.17	Parlons sport-Chantal
P.18	Réflexion-Anita
P.19	Fabrique
P.20	Réparations
P.21	Fabrique
P.22	En novembre

L'Éveil 140, rue Principale,
St-Adelme, Téléphone: 418-733-8226
journalleveil@gmail.com

Périodicité: septembre à juin

Dépôt des articles: par courriel

Abonnements: 75$ pour 10 parutions

Publicités: Par courriel

100$ la carte d'affaires,
125$ pour1/4 de page
150$ =1/3 page 200$ =1/2 page

Tombée le 15 du mois

journalleveil@gmail.com

Correction

Bibiane Michaud, Johanne Dion

Textes

Anita Gauthier, David Lavoie,
Chantal Bouchard, Monique Thibeault,
Mélissa Fournier, Annie Lacoursière,
Serge Bernier, Audrik Monfor

Organismes collaborateurs:

Club 50 ans et +
Regroupement des organismes
Comité d'école Émile Dubé
Groupe L'Amitié
Théâtre du Bedeau

Comités

Monique Thibeault, Anita Gauthier
Bibiane Michaud, Jovette Marquis
Mélissa Fournier

Devenez membres à vie 10$

Diane Bouchard, Réginald Bernier, Edmond Gagné, Danielle Côté , Josée Marquis, Monique Thibeault, Garnier Marquis, Diane Gagné, Pauline Desjardins, Suzanne Gagné, Claude Marquis, Micheline Caron Mauril Turcotte, Micheline Truchon, Yvan Imbeault, Ginette Marquis, Clarence Truchon, Sylvain Dubé, Bertrand St-Pierre, Yvan Truchon, Magella Gagnon, Bermond Marquis, Michel Marquis, Wilbrod Gagné France Marquis, Hélène Marquis, Cynthia D'Astous, Michel Béland, Frédéric Coté Marquis, Martine Marquis Marjolaine Gauthier, Rodrigue Bérubé, Marie-Claire Ouellet, Francine Moreau, Normand Moreau, Denis Paquet, Marie-Brigitte Lehoullier, Stéphane Bellavance, Johanne Dion, Jean-Marie Cormier, Pierre-Luc Thibault, Nelson D'Astous, Edith Marceau, Maurice Pazzi , Lucie Caron, Pierre-Paul Caron , Martin Béland, Martin Gendron, Hugues Rouleau Jovette Marquis, Étienne Rouleau, Marie-Paule Truchon Georges Thibeault, Louise Gauthier, Bibiane Michaud, Solange Ouellet, Gilles Simard, Madone Ouellet, Clarence Lavoie, Manon Lavoie, Nicole Boily, Jacinthe Lavoie, Nelson Gagnon, Gérald Truchon, Martial Jean, Jean-Claude Gagné, Jeannot Philibert, Carmen Bernier, Yvan Tremblay, Anita Gauthier, Jeanne D'Arc Simard, Jean Veilleux, Régis Collin , Carole Bouchard, Bertrand Boulay, Jean-Roland Lebrun, Jeanne-Aimé Gauthier, Jasmin Imbeault, Hélène Boudreau, Jean-Claude Lévesque, Christian Gauthier, Sylvie Coté, Jeanne-Mance Gauthier, Denise Gauthier, Carmen Caron, Thérèse Collin, Gloria Lavoie, Jocelyne Marquis, Nancy Truchon, Jacques Roy, Jean-Pierre Charest, Josée Lavigueur, Réjean Ouellet, Johanne Bouchard, Laval Gauthier, Maude Fournier Marquis, David Lavoie, Germaine Gagné, Nicole Gagné, François Truchon, Jean-Marc Gagné., Michel Cormier, Suzanne Marceau, Pauline Gauthier, Hortense Truchon, Pierre Lebreux, Nicole Gagnon.

108 membres

Notre objectif cette année 150 membres

ÉDITORIAL *Anita Gauthier, L'Éveil*

Comment va le Monde?

Il y a le monde, notre planète et ces temps-ci, le monde ne va pas très bien.

Je me pose cette question, **comment va le monde**?

En ces jours des plus incertains, il est difficile de prévoir ce qui se passera demain.

Nous vivons tous au jour le jour, on se demande ce que la vie nous réserve pour le futur.

Peut-on encore prévoir ce qui arrivera le mois prochain, l'année prochaine, dans 2 ans et, même, demain?

Personne ne le peut vraiment, à moins d'avoir une boule de cristal. Nous pouvons essayer de faire des prédictions, le mot essayer prend tout son sens ici.

Peut-on faire quelque chose pour changer la situation et sommes-nous prêts à le faire?

Pour cela, il faut prendre conscience que tout ne va pas bien.

Comme le dit Nicolas Langelier dans son livre : ***« Ce qu'on trouve dans la cendre ».***
Comment composer avec la conscience que la vie ne sera plus jamais aussi douce et aisé?
Comment continuer à vivre comme avant?

De quoi la société devrait-elle faire son deuil?

De manière générale, il faudra accepter que l'abondance qu'on a connue depuis plus d'un siècle tire à sa fin.

Le progrès, la croissance économique: ces choses appartiendront bientôt au passé, si leur temps n'est pas déjà écoulé.

Cette abondance n'est pas que matérielle, elle a permis un tas de choses auxquelles on devra graduellement renoncer: accomplissement personnel, gains sociaux, sécurité publique, démocratie, éducation supérieure… Plus le siècle avancera, plus on sera préoccupés par la base de la pyramide des besoins: boire, manger, se protéger des éléments.

Que peut-on faire, nous, personnellement?

On ne peut changer le cours de l'histoire, mais on peut changer notre façon de vivre. Avons-nous vraiment besoin du dernier cellulaire, du plus gros « char »

On ne peut pas dire que le monde va bien, que tout tourne rond sur notre planète.

Des guerres, qu'elles soient militaires, commerciales, politiques ou même des guerres de clocher, elles n'en sont pas moins destructrices.

Comment va notre monde?

Oui! Comment vont ceux que l'on aime, qu'ils soient de la famille, des amis, des concitoyens, ceux près de nous et ceux qui demeurent au loin.

Tous ces gens qui nous entourent, vont-ils bien? La vie souvent apporte des défis. Certains préfèrent les affronter seul et si on leur demande : comment vas-tu? La réponse automatique est : **bien, je vais bien**. Et on passe à autre chose.

Le Monde va trop vite, le monde vont trop vites, c'est la course à l'armement, la course pour se défendre, la course à la survie. La course au pouvoir.

Tout le monde court. On court pour le travail, les études, les rendez-vous, pour ne rien manquer.

Pendant ce temps au Québec, comment vont les élections?

C'est la course aux élections. Tous les partis usent de différents stratagèmes pour nous faire miroiter ce **qu'eux** pourront accomplir.
Je vous avais dit que je suivrais la campagne électorale avec plus d'assiduité. Hé! Bien. Mission ratée.

Après quelques jours de persévérance ma patience s'est effondrée. Je n'en peux plus d'entendre : un tel a dit, un autre à fait. S'il vous plaît, nous savons ce qu'ils ont dit ou fait, on était là.

Parlez-nous des préoccupations des gens, de leurs besoins et de ce que vous pourriez faire si vous étiez au pouvoir. Ne dites pas que vous pourriez baisser le taux d'imposition.

Où prendriez-vous l'argent pour accomplir tout ce que vous nous promettez?

Nous voulons un avenir meilleur, mais nous sommes réalistes. On ne peut pas compter tout le temps sur le gouvernement pour tout.Mais on doit pouvoir compter sur lui pour l'essentiel, tels les soins de santé, l'éducation, se loger et se nourrir convenablement.

Bref, vivre décemment.

Vous, citoyens de St-Adelme et autres municipalités, comment allez-vous?

Ne dites surtout pas que ça va bien si ça ne va pas.

Et si tout va bien, je vous autorise à le dire haut et fort.

MOT DU MAIRE

Un pas à la fois, Saint-Adelme avance

Chères citoyennes,

Chers citoyens,

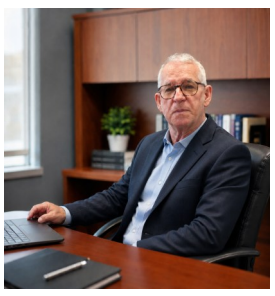
Depuis quelques mois, l'équipe du conseil municipal s'investit pleinement pour donner un élan clair à Saint-Adelme et faire avancer nos dossiers prioritaires. Tout ne se transforme pas du jour au lendemain, et certains projets demandent de la patience, mais les premiers fruits de cet engagement commencent déjà à se faire sentir.

Concrètement, nous avons remis à plat la gestion administrative et financière de la municipalité. L'objectif n'est plus seulement d'approuver les factures du mois, mais d'avoir une vue d'ensemble lucide de nos finances. Cette clarté nous permet de mieux planifier nos investissements, de protéger chaque dollar et de prendre des décisions éclairées avec une vision à long terme.

Sur le terrain, la remise en état de nos infrastructures s'organise. Nous préparons activement la suite des interventions sur notre réseau routier, notamment dans nos rangs et pour le remplacement de certains ponceaux, tout en allant chercher chaque subvention gouvernementale disponible. Ce travail de préparation, d'études techniques et de concertation avec nos partenaires est indispensable avant de poser le premier coup de pelle. De la même façon, nous accordons une attention soutenue au dossier de l'eau : nous documentons notre réseau en profondeur pour nous conformer aux normes et anticiper les travaux à venir.

Nous tenons également à faire avancer les bonnes idées, peu importe d'où elles viennent. C'est le cas du projet de radars pédagogiques en partenariat avec Sainte-Félicité, initié par l'administration précédente et que nous avons choisi de concrétiser. Quand une initiative est bénéfique pour notre sécurité et notre qualité de vie, notre devoir est de la mener à terme. Nous ne voulons pas recommencer à zéro à chaque mandat : notre responsabilité est de conserver ce qui fonctionne, d'améliorer ce qui doit l'être et de lancer de nouvelles idées quand la situation l'exige.

En parallèle, nous préparons l'avenir de Saint-Adelme à travers plusieurs projets de développement, qu'il s'agisse d'attirer de nouvelles familles ou de planifier la croissance de notre village. Le travail municipal exige souvent des étapes invisibles au départ (études, devis, demandes d'autorisation, appels d'offres), mais ce sont ces fondations solides qui garantissent la réussite de nos chantiers.



Notre engagement envers vous reste le même : travailler avec rigueur, transparence et bon sens pour le bien-être de toute la collectivité. Les résultats s'installeront progressivement dans notre quotidien.

Un projet à la fois, une étape à la fois, c'est ensemble que nous faisons avancer Saint-Adelme.

Christian Gauthier

Maire de Saint-Adelme

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ADELME

138, rue Principale, Saint-Adelme (Québec) G0J 2B0

Telephone: 418 733-4044 | Courriel: st-adelme@lamatanie.ca

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RÔLE TRIENNAL D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2027-2028-2029

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné par le soussigné, directeur général et greffier-trésorier de la Municipalité de Saint-Adelme;

QUE le rôle triennal d'évaluation foncière de la Municipalité de Saint-Adelme pour les années 2027, 2028 et 2029 a été déposé au bureau du soussigné, au 138, rue Principale, Saint-Adelme (Québec) G0J 2B0, le 15 septembre 2026;

QUE toute personne peut consulter ledit rôle durant les heures d'ouverture du bureau municipal de Saint-Adelme;

QU'une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de la Loi sur la fiscalité municipale doit être déposée au plus tard le 30 avril 2027;

QUE la demande de révision doit être faite sur le formulaire prévu à cet effet et être accompagnée du montant d'argent prescrit par le règlement numéro 158 de la MRC de La Matanie, à défaut de quoi elle est réputée ne pas avoir été déposée. Le formulaire ainsi que le règlement numéro 158 sont disponibles aux bureaux de la MRC de La Matanie, au 158, rue Soucy, 2e étage, Matane (Québec) G4W 2E1, ainsi qu'auprès du bureau municipal de Saint-Adelme;

QUE le dépôt de la demande est effectué par la remise du formulaire dûment rempli ou par son envoi par courrier recommandé à la MRC de La Matanie, au 158, rue Soucy, 2e étage, Matane (Québec) G4W 2E1, à l'attention du directeur général et greffier-trésorier;

QUE, lorsque la demande est remise en personne, elle est réputée avoir été déposée le jour de sa réception. Lorsqu'elle est envoyée par courrier recommandé, elle est réputée avoir été déposée le jour de son envoi.

Donné à Saint-Adelme, ce 15e jour du mois de septembre 2026.

Audrick MOFOR
Directeur général et greffier-trésorier
Municipalité de Saint-Adelme

Municipalité de Saint-Adelme • 138, rue Principale • 418 733-4044 • st-adelme@lamatanie.ca

Prochaine séance du conseil

05 octobre– 02 novembre-7 décembre

PROPRIÉTAIRES DE CHIEN :
RAPPEL DES RÈGLES ET DES BONS GESTES

La municipalité souhaite sensibiliser les propriétaires de chien, afin de leur rappeler quelques règles, comme celle de ne pas laisser errer les animaux domestiques **seul et sans maître**, et les bons gestes responsables du quotidien.

C’est quoi, une municipalité?

Avec cette nouvelle série de capsules dans *L’Éveil*, la Municipalité souhaite prendre quelques minutes, à chaque édition, pour expliquer simplement le fonctionnement du monde municipal.

Pourquoi? Parce qu’entre les séances du conseil, les taxes, les règlements, les chemins, les permis, les travaux publics ou encore les différents paliers de gouvernement, il n’est pas toujours évident de savoir qui fait quoi, pourquoi certaines décisions sont prises et comment fonctionne réellement une municipalité.

L’objectif de ces capsules est donc avant tout pédagogique : rendre le fonctionnement municipal plus simple, plus accessible et plus proche des citoyens.

Et surtout, vous pouvez participer!

Vous avez une question sur le fonctionnement de votre municipalité? Faites-la parvenir à la Municipalité en indiquant votre nom. Une question citoyenne pourra être retenue et faire l’objet de la prochaine capsule dans une future édition de *L’Éveil*.

Pour commencer cette série, partons de la base.

L’Éveil : Finalement, c’est quoi une municipalité?

La Municipalité :
On pourrait répondre très simplement : c’est le gouvernement qui est le plus près de votre quotidien.

Quand vous sortez de chez vous le matin, plusieurs choses autour de vous peuvent avoir un lien avec la municipalité : le chemin que vous empruntez, le déneigement, certains fossés, les parcs, les loisirs, les permis de construction, l’aménagement du territoire, la sécurité incendie ou encore différents services offerts à la communauté.

Une municipalité, ce n’est donc pas uniquement un hôtel de ville. C’est d’abord une communauté organisée sur un territoire pour administrer des services collectifs.

L’Éveil : Donc la municipalité peut décider de tout ce qui se passe sur son territoire?

La Municipalité :
Non, et c’est justement une distinction importante.

La municipalité possède certaines responsabilités, mais elle ne peut pas intervenir dans tous les domaines.

Par exemple, certaines routes peuvent relever de la Municipalité alors que d’autres relèvent du ministère des Transports. D'autres responsabilités appartiennent à la MRC, au gouvernement du Québec, au gouvernement fédéral ou à différents organismes publics.

C’est d’ailleurs la raison pour laquelle il arrive qu’un citoyen communique avec la Municipalité pour un problème situé sur notre territoire, mais que nous devions finalement le diriger vers une autre organisation.

La question à se poser est donc souvent : qui est responsable de quoi?

Nous reviendrons certainement sur cette question dans une prochaine capsule.

L’Éveil : Quand on parle de la Municipalité, est-ce qu’on parle du maire?

La Municipalité :
Pas uniquement.

Le maire ou la mairesse joue évidemment un rôle important, mais les décisions municipales sont prises par le **conseil municipal**, composé du maire et des conseillères et conseillers élus par la population.

C’est notamment lors des séances du conseil que sont adoptées les résolutions et les règlements et que plusieurs décisions officielles sont prises.

Autrement dit, le maire ne décide généralement pas seul de ce que fera la Municipalité.

L’Éveil : Et les employés municipaux dans tout ça?

La Municipalité :
C’est une autre distinction importante.

On pourrait résumer les choses ainsi : le conseil municipal donne les grandes orientations et prend les décisions; l’administration municipale veille à leur mise en œuvre.

Les employés municipaux assurent le fonctionnement quotidien de la Municipalité. Ils préparent et suivent les dossiers, appliquent les règlements, répondent aux citoyens, gèrent les opérations, entretiennent les infrastructures et réalisent les différents mandats qui leur sont confiés.

Évidemment, dans une petite municipalité, une même personne peut porter plusieurs chapeaux!

L’Éveil : Et les citoyens, quel rôle ont-ils?

La Municipalité :
Un rôle essentiel.

Une municipalité existe d’abord pour sa communauté.

Les citoyens peuvent voter aux élections municipales, assister aux séances du conseil, poser des questions, participer aux consultations publiques, proposer des idées et s’informer sur les projets en cours.

La vie municipale ne se limite donc pas aux élus et aux employés municipaux. Elle appartient à toute la communauté.

L’Éveil : S’il fallait retenir une seule chose de cette première capsule?

La Municipalité :
Qu'une municipalité n’est pas simplement un bâtiment où l’on paie ses taxes.

C’est à la fois un territoire, une population, des élus, une administration et des services publics, qui doivent travailler ensemble pour organiser et améliorer le milieu de vie.

Et plus on comprend son fonctionnement, plus il devient facile de participer à la vie de sa communauté.



Méli se raconte

Quand j'étais ado, j'aimais beaucoup me tirer au tarot, faire des rituelles d amour, essayer de parler à l'univers! J'ai toujours aimé l'ésotérisme. Ma mère tirait les cartes avant et je crois que j'ai hérité de son amour pour la magie dans toute ses formes! Les sorcières d'aujourd'hui sont partout autour de nous.



Une voisine, une tante, une sœur, une mère, elles sont là à aimer la nature, l'énergie de la terre. Je vous partage quatre sorcière que l'on peut côtoyer.

La sorcière verte ressent un lien particulier avec la nature. Elle aime les plantes, les fleurs, les arbres, les herbes, les jardins et tout ce qui vient de la terre. Son côté mystérieux : Elle peut avoir l'impression que certaines plantes, certains endroits ou certains objets « ont quelque chose » sans nécessairement pouvoir l'expliquer. Phrase qui la représente : « Je trouve ma force dans ce que la terre nous offre. »

La sorcière lunaire peut être attirée par la lune, les étoiles, les rêves, les phases lunaires et tout ce qui touche au monde intérieur. Elle fonctionne beaucoup à l'intuition : elle peut ressentir quelque chose avant même de savoir pourquoi. Son côté mystérieux : Elle peut être très sensible aux changements d'ambiance et aux personnes qui l'entourent. Phrase qui la représente : « Je fais confiance à ce que mon intuition me murmure.

La sorcière élémentaire ressent une connexion avec les forces naturelles : l'eau, le feu, le vent et la terre. Elle peut être attirée par l'océan, les rivières, les tempêtes, les grands vents, les plages ou les changements de saison. Elle a besoin de liberté et supporte difficilement de se sentir enfermée. Son côté mystérieux : Elle peut ressentir certains lieux très fortement : un endroit peut immédiatement lui donner une impression de paix Phrase qui la représente : « Je suis faite pour suivre le mouvement, pas pour rester immobile. »



La sorcière des anciens savoirs est attirée par ce qui possède une histoire. Elle aime les vieux objets, les symboles, les livres, les traditions, les légendes, les cristaux et les choses dont elle ne connaît pas encore la signification. Elle a besoin de comprendre. Son côté mystérieux : elle est souvent attirée par les vieux lieux, les objets anciens et les histoires oubliées. Phrase qui la représente : « Tout possède une histoire; il suffit de savoir où chercher. »

Si vous prenez le temps de regarder un instant, je suis certaine que vous allez croiser une sorcière près de chez vous!

La sorcière du 7 😉

Ce ne doit pas être facile de vivre ça!!!Ouff! Quand on se compare, on se console comme y disent!!!



Élections provinciales 2026



Votez le 5 octobre

de 9 h 30 à 20 h

Où et quand voter ?

Consultez la carte de rappel jaune reçue par la poste ou rendez-vous au **electionsquebec.qc.ca/ouvoter**.

Vous n'êtes pas disponible le jour du vote ?

Votez par anticipation le 27 et le 28 septembre de 9 h 30 à 20 h.

electionsquebec.qc.ca | **1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)**

Pour voter

- Vous devez être inscrit ou inscrite sur la liste électorale et votre adresse doit être à jour. Vérifiez au **electionsquebec.qc.ca/verifier**.
- Vous devez apporter une pièce d'identité (permis de conduire, carte d'assurance maladie, passeport canadien, etc.).

Votre circonscription a peut-être changé.
Vérifiez sur la nouvelle carte électorale au **electionsquebec.qc.ca/trouvercirconscription**.



Amenez vos enfants voter avec vous !



Initiez vos enfants à la démocratie grâce aux petits bureaux de vote. Découvrez la question qui leur sera posée au **electionsquebec.qc.ca/petitsbureaux**.

Tous les lieux de vote par anticipation sont accessibles ; le 5 octobre, la majorité le sont aussi. Consultez les critères d'accessibilité de chaque lieu au **electionsquebec.qc.ca/ou-quand-voter**.

Si votre lieu de vote ne répond pas à vos besoins, demandez l'autorisation de voter ailleurs à votre directrice ou directeur du scrutin.

Le 5 octobre, on exerce notre droit de vote

élections Québec



PETIT COURS DE FRANÇAIS

Ramadam : ce que disait Ève pour faire avancer le bateau

Expatriées : anciennes petites amies mal rangées

Le petit poucet : car il était constipé

Syntaxe : fête des impôts

Patois nîmois : mais c'est qui alors ?

Cédille : invention stupide créée par monsieur Duçon

Mercato : maman pratiquante

Pistachier : chemin particulièrement odorant



D'où vient le mot merci?

Belle question et l'origine est plus profonde qu'on ne le croit. Le mot "merci" vient du latin mercedem qui signifiait à l'origine "salaire, récompense, faveur". Avec le temps, le mot a évolué vers le sens de "grâce, pitié, miséricorde". C'est pour ça qu'on dit encore aujourd'hui "être à la merci de quelqu'un" c'est-à-dire dépendre de sa bonté, de sa grâce. Et le "merci" qu'on prononce pour remercier vient exactement de là, à l'origine, dire merci c'était demander à Dieu d'accorder Sa grâce en récompense à celui qui nous a aidé. Une sorte de bénédiction en miniature. Quand tu dis "merci" à quelqu'un, tu ne fais pas juste de la politesse, tu lui souhaites inconsciemment la grâce du ciel sur sa vie. C'est beaucoup plus puissant qu'on ne le pense. C'est pour ça que les vieilles âmes disaient toujours leurs mercis lentement, profondément , elles savaient qu'elles transmettaient quelque chose de sacré.



Il y a 50 ans, TVA proposait à son jeune public un Patof voyage!

Le 30 août 1976, une nouvelle émission jeunesse faisait son entrée sur le réseau TVA : Patof voyage. Enregistrée devant public et diffusée en après-midi, la série prenait la relève de Patofville et allait rejoindre toute une génération de jeunes Québécois.
Dans cette nouvelle formule, Patof, incarné par Jacques Desrosiers, était au cœur de différents « exploits », souvent réalisés à l'extérieur avec un casca…

Caron Technologie International inc.

Jean-Claude Caron, Président

514-830-1448

jeanclaudec@telus.net

Développement de nouvelles technologies écologiques

RESSOURCES ET ÉNERGIE
SQUATEX
www.squatex.com

7055, boulevard Taschereau
Suite 500, Brossard QC J4Z 1A7
T 450 766-0861 F 450 466-0772

JEAN-CLAUDE CARON
Président-directeur général
jccaron@squatex.com



Audrik Monfor, L'Éveil

"L'apprenti et le vieux guérisseur"

Il était une fois, dans un village lointain, une terrible épidémie de paludisme.

La maladie frappait les maisons les unes après les autres. Les familles pleuraient leurs proches, et l'espoir semblait quitter peu à peu le village.

Un vieux guérisseur, dépositaire d'un savoir transmis depuis plusieurs générations, choisit alors un jeune homme parmi les habitants.

Il l'emmena profondément dans la forêt. Là, loin des regards et du bruit, il lui enseigna à reconnaître certaines plantes, à les cueillir au bon moment, à les préparer avec patience et à composer le remède capable de combattre la maladie.

De retour au village, le maître et son apprenti se mirent à soigner les malades. Les jours passèrent. Des vies furent sauvées. Le jeune homme devint habile, puis reconnu.

On commença à parler de lui, à le féliciter et à rechercher ses services.

Peu à peu, les applaudissements lui firent oublier le chemin de la forêt.

Il oublia la main qui lui avait montré les plantes.
Il oublia la voix qui lui avait expliqué leur secret.
Il oublia qu'avant de devenir guérisseur, il avait d'abord été choisi, accompagné et enseigné.

Convaincu qu'il était désormais l'égal du vieux sage, il commença à se comparer à lui. Puis à le critiquer.

Enfin, à parler de lui avec mépris, comme si la lumière nouvellement reçue lui appartenait depuis toujours. Le vieux guérisseur ne répondit pas.

Il savait que le bruit aime se mesurer au silence, mais que le silence n'a rien à prouver. Il se retira simplement et continua son œuvre.

Quelques années plus tard, une autre épidémie frappa le village. Cette fois, ce n'était plus le paludisme, mais une maladie inconnue du jeune guérisseur. Il essaya les plantes qu'il connaissait. Il reproduisit les gestes qu'on lui avait appris mais aucun de ses remèdes ne fonctionna, car il connaissait une recette, tandis que le vieux sage connaissait la forêt.

Le jeune homme finit lui-même par tomber malade. Il savait que le vieux guérisseur possédait probablement le remède. Pourtant, prisonnier de son orgueil et honteux de ses paroles passées, il n'osa pas aller vers lui.

Il ne manquait pas seulement de médecine. Il manquait d'humilité.

Et plutôt que de redevenir élève, il se laissa vaincre par une maladie que le pardon aurait peut-être pu lui permettre de surmonter.

Cette histoire me revient souvent. Elle me rappelle que ce qu'un maître nous enseigne n'est pas nécessairement tout ce qu'il sait.

Elle me rappelle également que recevoir un savoir ne nous rend pas propriétaires de sa source.

On peut apprendre une méthode sans avoir acquis l'expérience.
On peut maîtriser une tâche sans comprendre toute la mission.
On peut occuper une place sans avoir encore parcouru le chemin de celui qui nous y a préparés.

La compétence peut nous faire avancer, mais seule l'humilité nous permet de continuer à apprendre.
Il n'est pas mauvais de dépasser un jour son maître. C'est même parfois la plus belle récompense pour celui qui transmet. Mais pour dépasser quelqu'un, encore faut-il avoir compris la hauteur de ce qu'il nous a donné.

Le véritable sage ne craint pas que son élève devienne grand.
Et le véritable élève ne devient jamais si grand qu'il oublie de qui, un jour, il a accepté d'apprendre.

Car dans la vie, il arrive toujours une nouvelle épidémie, une nouvelle épreuve, une nouvelle question à laquelle nos anciennes réponses ne suffisent plus.

Ce jour-là, ce ne sont pas seulement nos connaissances qui nous sauvent. Ce sont aussi les ponts que nous n'avons pas brûlés, les mains que nous avons respectées et l'humilité que nous avons su conserver.

L'orgueil fait croire que l'on n'a plus besoin de maître.
La sagesse nous rappelle que nous resterons toujours l'élève de quelqu'un.



<u>Les remèdes de grands-mères</u> Pour la toux

<u>1-</u> 1 cuillère de mélasse avec beaucoup de poivre.

<u>2-</u> 3/4 de tasse d'eau chaude + 1 c. à thé de gingembre + 1 c. à table de miel + 1/4 de tasse de lait

<u>3-</u> 1 c. à soupe de citron + 1 c. à soupe de glycérine + 1 c. à soupe de miel + 1 c. à soupe de gin ou whisky. Prendre 4 c. à table par jour.

<u>4-</u> Ébouillanter de la graine de lin et sucrer avec du miel

<u>5-</u> 1 tasse d'eau chaude, 1/2 c. à thé de gingembre et un peu de sucre ou de miel



Voici 7 expressions courantes avec le mot « tête », leur signification et un exemple pour bien les comprendre.

Associer les expressions à la bonne signification.

1. Avoir la tête dans les nuages

- Signification : Résister à quelqu'un, lui faire face sans céder.
- Exemple : Elle a tenu tête à son patron malgré la pression.

2. Garder la tête froide

- Signification : Énerver ou agacer quelqu'un.
- Exemple : Arrête de me prendre la tête avec cette histoire !

3. Prendre la tête à quelqu'un

- Signification : Agir brusquement, sans réfléchir à l'avance.
- Exemple : Il a acheté cette voiture sur un coup de tête.

4. Avoir une idée derrière la tête

- Signification : Rester calme et lucide face à une situation difficile.
- Exemple : Même sous pression, elle garde la tête froide

5. En avoir par-dessus la tête

- Signification : Être rêveur, distrait ou manquer de concentration.
- Exemple : Il a toujours la tête dans les nuages

6. Faire quelque chose sur un coup de tête

- Signification : Être complètement lassé ou en avoir assez.
- Exemple : J'en ai par-dessus la tête de ces problèmes.

7. Tenir tête à quelqu'un

- Signification : Avoir une intention ou un projet que l'on ne révèle pas clairement.
- Exemple : Je suis sûr qu'il a une idée derrière la tête.

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

9 / Facile

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

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

10 / Facile

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

A l'aide du thème, reconstituer les expressions en reliant les bons mots des colonnes 1 et 2

Thème	1	2
Exemple : Être riche	*Avoir une cuillère*	*en argent dans la bouche*
Avoir des prétentions ridicules	Avoir la larme	dans sa poche
Intelligence	Avoir de	d'avril
Passer d'un sujet à l'autre	C'est la fin	au mur
Parler facilement	Ne pas avoir sa langue	à la pâte
La fin de tout	Mettre la main	de lynx
Apporter son aide	Sauter du	la grosse tête
Être fatigué	Avoir le sourire	de génie
Farce	Gober	et des mains
Avoir de la chance	Avoir	coq à l'âne
Rêvasser	Une paire	une mouche
Avoir une vue perçante	Faire une queue	les crocs
Être émotif	Un poisson	des haricots
Doubler dangereusement	Un sommeil	jusqu'aux oreilles
Faire beaucoup d'efforts	Avoir un œil	sur terre
Avoir très faim	Faire des pieds	de plomb
Expression d'une grande satisfaction	Être dos	à l'œil
Être forcé d'agir	Avoir	de poisson
Être réaliste	Une idée	la veine

HUMANITÉ

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

ACCABLER
AFFLIGER
AMOUR
ANTÉDILUVIENNE
APPARTENIR
APPORTER
AUBE
AVENIR
BÉNÉFIQUE
BIEN COMMUN
BIEN-ÊTRE
BIENFAITEUR
BLESSER
BOULEVERSANT
CONCENTRÉ
CONDAMNÉE
CONDUIRE
CONFRONTER
CONSCIENCE
CRIMINEL
CROIRE
DÉPOURVU
DÉSHONORER
DES PERSONNAGES
DESTIN
DÉTRUIRE
DEVOIR
DIVISER
DOYEN
EMPREINT
ENFANCE
ENNEMI
ENSEMBLE
ESPOIR
ÉVOLUTION
EXCLURE
FAIRE PARTIE
FAIRE PREUVE
FOI
FRATERNELLE
FUTUR
GROUILLANT
GUÉRIR
HISTOIRE
INFLIGER
INTÉRÊT
LEÇON
LÉGUER
LIBÉRER
MALHEUR
MANQUE
MARCHE
MAUX
MÉMOIRE
MENACER
MENTIR
MODERNE
MOITIÉ
MONTRER
NÉGATION
NÉVROSE
OPPRIMER
PATRIMOINE
PESER
PÉTRI
PLEIN
PRIMITIVE
PROGRÈS
PROTÉGER
REBUT
RÉCONCILIER
REJAILLIR
RELIGION
REMPLI
RENDRE SERVIC
REPRÉSENTER
SALUT
SAUVEUR
SENTIMENT
SORT
SOUFFRANCE
SOUFFRANTE
SURVIE
TRAITER
TRÉSOR
UNIVERSELLE

Science qui étudie l'humain du passé comme du présent

Toute l'humanité y est

Club 50 ans et + Marielle Marquis, présidente

Tous les mardi
en PM Jeux et café
Tous les jeudi dès
9h Gym cerveau

Souper le
24 octobre 17h

Potage à la courge



Poulet au four en sauce

Gâteau zucchini

CAFÉ-RENCONTRE

Les organismes de La Matanie seront à **Saint-Adelme** :

Le mardi, 10 novembre de 10h-12h00

Local des 50 ans et +
2e étage
138 rue Principale

Venez nous rencontrer pour discuter avec nous et connaître nos services.

Les proches aidant.es sont les bienvenues.

Sur place :
Centre d'action bénévole
Relais Santé
Société Alzheimer
Services à domicile
CLSC
Centre d'éducation populaire



ACTIVITÉ GRATUITE OUVERTE À TOUTE LA POPULATION

CAFÉ & MUFFINS OFFERTS

Vous avez besoin d'un transport?
Contactez le Centre d'action bénévole au 418-562-6444 # 1



LA RECETTE DE JOVETTE

Tarte à la citrouille

2 tasses de citrouille

1/2 tasse de sucre

2 œufs légèrement battus

1/4 de c. à thé de sel

1 1/2 de lait

1/4 de tasse de mélasse

2 c. à soupe de beurre fondu

1/2 c. à thé de gingembre

1/2 c. à thé de muscade

1 1/2 c. à thé de cannelle

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et verser dans une pâte à tarte. Mettre au four à 350, 25 à 35 minutes.



Au profit des organismes communautaires de St-Adelme

de 9h à 12h, le
11 octobre 2026
5 ans et moins: Gratuit

NOUVEAU

De 6 à 11 ans: 9$

12 ans et plus:17$

À L'ÉDIFICE MUNICIPAL - 136 RUE PRINCIPALE



Le Frigo du partage est ouvert en tout temps.

140 Principale

Responsables: Garnier Marquis, Richard et Solange Ouellet

« LES BECS GOURMANDS

Louise Gauthier 418-733-8509 et Micheline Truchon 418-733-4075.

Pour les organismes du milieu parrainés par le Comité de développement de St-Adelme.
En vente au Dépanneur et au Brunch des voisins.







POPOTE JOVIALE

138 Principale
9h.
octobre
Responsables
Solange Ouellet et France Marquis



Anita Gauthier, L'Éveil

Sorcières et sorciers.

Depuis la nuit des temps, si je peux m'exprimer ainsi, on nous présente les sorcières comme étant des femmes méchantes, de noir vêtues, chevauchant un balai et ayant pour compagnon un chat noir et des chauve-souris.



Selon les traditions et les pays d'origines elle est soit, laide avec verrue sur le menton ou le nez, soit jolie pour pouvoir ensorceler les enfants, les hommes et éliminer sa concurrente (Blanche Neige). Une sorcière est une femme qui ne pense qu'à jeter de mauvais sorts et faire le mal. Par définition c'est une personne malfaisante.

Il est rare que l'on parle d'une bonne sorcière. On parle plutôt d'une fée dans ces cas là et c'est une jolie dame de surcroît.



Pourquoi quand vient le tour de parler des sorciers ce ne sont que, la majorité du temps, que des hommes d'un âge vénérable, ayant de long cheveux blancs et barbe assortie et un regard bienveillant. Ils sont de nature pacifiste et ne font que le bien ou jettent des sorts pour contrer le mal. Un sorcier, par définition, est un homme bon. On les appelle souvent des «Sages».

Peut-on renverser la vapeur et présenter une nouvelle version de la sorcière, de la femme?
Une citation de Mo Yan (écrivain chinois) se lit comme suit *: Pour un homme, passé la cinquantaine, c'est le meilleur âge, mais une femme, elle à cette étape de la vie, devient une vieille sorcière.*

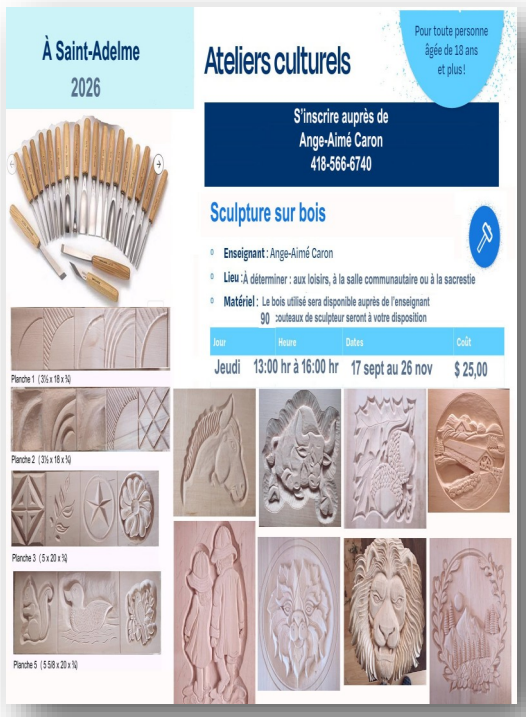
Ken Follett, auteur célèbre, écrit : *L'homme qui prépare les onguents et les médecines a pour nom apothicaire. Lorsque c'est une femme qui exerce cette activité on l'appelle sorcière.*

Une chose est sûre, c'est que, en ce 31 octobre vous apercevrez des petits monstres et des sorcières, donnez- leur des bonbons à profusion car vous risquez de vous attirer un mauvais sort et de passer pour un (e) vieux/vieille sorcier/sorcière.

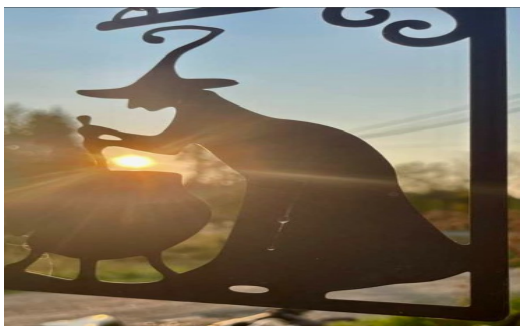
Le bric à Brac (dans l'Église)
Samedi et Dimanche de 10h à 16h
France Marquis 733-4880



Claude Simard: (418)733-4744 secteur: 7e rang ouest
Keven Gauthier: (418)556-9246 secteur: 7e rang ouest-est et 8e rang
Adam Parent: (581)232-9848 secteur: Rue principale et le village
Fernand Parent: (418)733-4088 secteur: 5e rang et Lac Bidini







J' ai enfin compris où allait le soleil quand y s'couchait! C est Madame la sorcière qui s'en sert la nuit pour ses sortilèges! 😮 🥰



Méli se raconte

J'ai toujours aimé jaser avec mes grands-parents!

Les entendre me raconter leur vie d'avant, d'antan pour moi qui était jeune! Ma grand-mère Fournier née en 1925 avait un caractère assez fort. J'aimais beaucoup passer des fin de semaine seule avec elle.

Tandis que mon grand-père né en 1911, j'ai que des souvenirs de lui paralysé en chaise roulante qui ne parle plus. Un grand dommage pour moi.

Ce qui est drôle de la vie, c est qu'aujourd'hui en travaillant dans le public toute ma vie, j'ai rencontré des gens qui m'ont parlée de lui. Un des plus aimé comme chauffeur de taxi à Cap-Chat, un monsieur avec de la classe et sympathique.

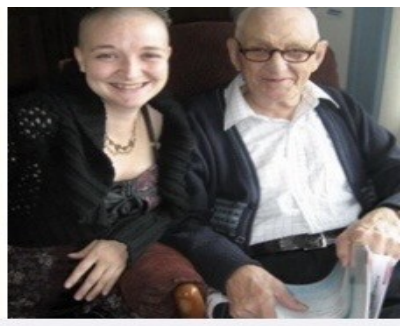




Quand je regarde mon père et mes oncles, je peux imaginer sa facilité à se faire aimé. Ils sont décédés maintenant. Marie-Anna Deroy est partie le 6 juillet 2008 à l' âge de 83 ans et Omer Fournier lui, le 17 juin 1986 à l âge de 74 ans.

Les parents de ma mère, j`ai connu beaucoup plus étant à Matane aussi! Ma mamie née en 1925 a élevé 14 enfants! Je lui lève mon chapeau. J'y disais souvent que j'aurai aimé naître dans son temps et elle me répondait qu'on est mieux aujourd'hui. Pour laver le linge tu pèse sur un piton pis c'est fait!





J`aimais beaucoup passer du temps chez-eux. À vrai dire, j'arrivais souvent sur l'heure du souper.

Mon papi né en 1921 était un éternelle enfant. Ils nous amenait souvent à Rimouski manger chez A&W et manger des crèmes molles. Il nous amenait ramasser les bouteilles vides sur le bord du chemin. C'est avec ces bouteilles qui nous gâtait. Mettons que des petits enfants y en avait de tous les âges! Il nous faisait des coups. Il était haïssable. Il aimait nous faire chialer. Y'avait tout le temps plein d'enfants la fin de semaine. Que de bons souvenirs de ce temps passé chez-eux. Marie Thibeault est décédée en 2016 et Roland Tremblay le 27 novembre 2010 à l'âge de 88 ans.

C'est pourquoi que j'aimerais bien dans mes années futures, travailler avec les personnes âgées! J'ai toujours attiré ces gens et je crois que j'ai une grande admiration pour eux. J'aimerais leur donner encore du bonheur, de la douceur, de la simplicité dans leur vie!

Les écouter, les divertir avec leur passion et les aider avec la vie quotidienne!
Je sens que je pourrais faire une différence dans leur vie et j espère que j'en ferais parti!





Anita Gauthier,



Sorcières et sorciers modernes.

De nos jours les sorciers et sorcières se cachent sous une apparence des plus normales. Ils (ici j'emploierai le masculin seulement pour éviter de nombreuses répétitions, on comprendra que cela inclus aussi bien hommes que femmes).

Alors je disais qu'ils se cachent sous une apparence bienveillante. Ne vous y laissez pas leurrer, car sous la surface se cache une âme calculatrice. Sans vous jeter de mauvais sorts ils font en sorte de diviser familles, amis, es et communautés. Ils sèment la discorde, veulent s'emparer du pouvoir qui était le leur en des temps meilleurs.

En ces temps, ils pouvaient décider du sort du petit peuple par la peur et la désinformation. En ces temps primitifs ils tenaient la population en otage. Se sentant invincible, ils oublièrent qu'il ne suffit pas d'enrober le mal dans un nuage de poussière d'or pour tenir le peuple sous son joug.

Il y eu rébellion et ces sorciers furent réduit au silence, mais non à l'inaction. Dans le plus grand secret ils infiltrèrent peu à peu les sphères du pouvoir, semant la discorde, faisant germer le doute parmi les populations.

Le monde était-il meilleur sous la gouverne de ces sorciers?

Se demandent certains et grâce à ce questionnement leur pouvoir dormant s'est réveillé.

Depuis ce jour, ils cherchent par tous les moyens, à reconquérir ce pouvoir qui, un jour, fut le leur. Méfiez-vous car ils agissent sournoisement,

De nos jours ils ne chevauchent plus de balai, ont accès aux réseaux sociaux, et peuvent en quelques clics provoquer le chaos. Connaissez-vous de ces sorciers, et sorcières aussi, car l'apanage du mal ne se traduit pas seulement au masculin.

Nous avons pour voisin un des plus maléfique

Bienvenue dans le monde des sorciers et sorcières modernes

Motel M 214 rue Principale 581 631-0142 // 819 818-1045 stevebernier@motelm.ca

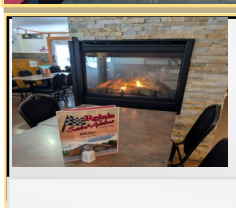
Borne de recharge. Dépanneur et restaurant à 2 pas.



LOGEMENTS au village 3 1/2 et 4 1/2

(chauffé, éclairé, climatisé, déneigé)

un projet est à l'étude. Des interressés ????



Lundi, mardi et mercredi FERMÉ

Jeudi, vendredi et samedi 11h à 22h

Dimanche 8h à 19h

418-733-1301 OU 418-556-3806

Samedi 3 oct

Soirée en musique avec Keven Gauthier

Dimanche 4 oct

Dernière journée Fermeture

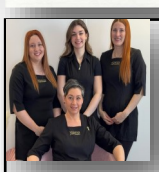
Le Relais est toujours à vendre.
Comme rien n'a abouti en 4 ans,
je me vois dans l'obligation
de penser à ma santé

et de fermer le 4 octobre prochain.
La réouverture se fera

JR
Déneigement
Transport de gravier
Travaux forestiers
Jasmin & Régis Imbeault Inc.
107, 8e Rang
St-Jean de Cherbourg
(Québec) G0J 2R0
RBQ.: #1904-4601-96
Tél.: (418) 733-4387
Téléc.: (418) 733-8037

Érablière CR
Régis Collin
418-360-4434
rcacollim@icloud.com
839 8e rang Est,
Saint-Adelme, Québec
Produits de l'érable pur disponible

PIER-LUC FOURNIER
Président, PRF
LR ROULEAU
Maison commémorative familiale
Signature Prf
205, rue Thibeault, Matane (Québec) G4W 2W1
Téléphone : 418 562-2166 • **Télécopieur** : 418 562-8655
Courriel : pierluc@lrouleau.com • **Site Internet** : www.lrouleau.com



162 rue St-Pierre Matane
418-562-1412
Lundi et samedi sur RDV
Mardi au jeudi 9h à 17h
INSTITUT DE BEAUTÉ
Valérie Fradette

RÉSIDENCE FUNÉRAIRE & COLUMBARIUM
Léon Sirois et fils
168, SAINT-GEORGES
MATANE, QUÉBEC G4W 2B4
Tél.: 418 562-2444 Fax: 418 562-2445
www.leonsirois.com
info@leonsirois.com
Là où le respect et la dignité demeurent

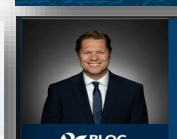


Rénovations
en tout genre
Claude Lacombe
50 ans de métier
514-618-7912



MRC de La Matanie
www.lamatanie.ca
mrcdelamatanie
«Un vent de nature !»





Alexis Deschênes
Député Gaspésie-les-Îles-de-la-Madeleine-Listuguj
BLOC Québécois
alexis.deschenes@parl.gc.ca
1 833 546-6686
6 bureaux pour vous servir :
- Carleton-sur-Mer
- Chandler
- Gaspé
- Matane
- Sainte-Anne-des-Monts
- Cap-aux-Meules

Annie Sénéchal
DIRECTRICE ADJOINTE
asenechal@espaceavenir.ca
1 581 502-3422
espace avenir
accueil@espaceavenir.ca
1 418 800-2309
248, rue Thibault
Matane (Québec) G4W 2V9
www.espaceavenir.ca

La forêt
eulivoute

Bibliothèque à l'école
le samedi de 10h à 12h
Hélène Marquis
418-733-4421

Théâtre du Bedeau
Théâtre du Bedeau
Présidente: Christine Ross
Vice président:
Claude Lacombe
Secrétaire trésorière: Josée Marquis,
Hélène Marquis, Nancy Truchon

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Pascal Bérubé
Député de
Matane-Matapédia



Fabrications ABRIS plus
Les SPÉCIALISTES du SUR MESURE
ABRIS HIVERNAUX & AUVENTS
RÉSIDENTIELS — COMMERCIAUX



Site web :
www.abrisplusmatane.com

Facebook :
Fabrication Abris Plus

Tel.: 418-562-2548
136, rue St-Pierre, Matane,



LES RÉCITS DE DAVID ***Souvenirs d'Halloween***

Jeune, j'aimais pas trop l`Halloween, c'est pas vraiment que j'aimais pas ça. Je trouvais ça le fun faire la tournée des bonbons avec mon costume par-dessus ma soute d'hiver. Ce que j'aimais moins, c'était de devoir me déguiser à l'école et la pression d'avoir un beau costume. Même si tout le monde s'en crissait de ton costume, moi, ça me stressait.



Lorsque j'ai eu des enfants, j'ai adoré passer l'Halloween avec eux, à Saint-Adelme et à Bonaventure par la suite moi avec toujours le même costume, un beau maquillage de squelette, mon manteau de cuir pis la job était faite.

C'est devenu moins le fun quand ma fille a été diagnostiquée avec le diabète. Là, la fête est devenue une source de stress et une gestion de tous les instants. Surtout avec un grand frère qui lui pouvait manger des bonbons quand il voulait. Nous autres on passait l'Halloween quand il faisait noir dehors comme dans le temps. Mais les temps avaient bien changé, pis le monde commençait à passer après l'école.



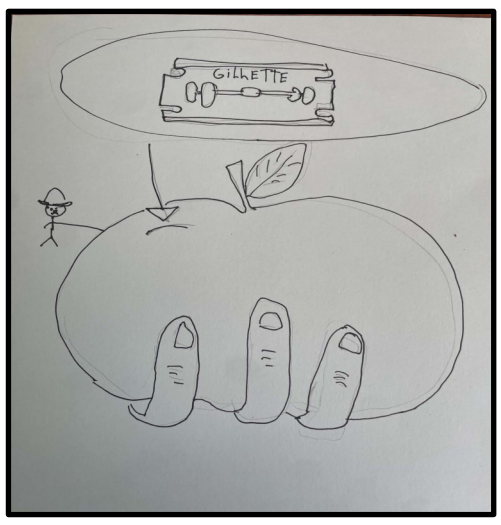
Nous, nous nous retrouvions à être les derniers, donc toute la population en profitait pour vider le reste de ses bonbons. Les enfants étaient bien contents, moi un peu beaucoup moins. On parle d'une époque où les pompes à insuline n'existaient pas et que les lecteurs de glycémie non plus. On parle d'injection à chaque repas, de correctif, de glycémie capillaire, d'hyper et j'en passe.
On devait gérer pendant au moins deux mois les esties de bonbons. Ce n'était pas comme dans le temps où on jetait la moitié des bonbons, comme les esties de Kiss pas mangeables. Non, mais, y avait-il quelqu'un qui aimait ça ? Moi et ma sœur, aussitôt qu'on avait terminé notre tournée, on se dépêchait de faire le tri et de redistribuer toutes les kiss, à ceux qui passaient.

Des papiers de bonbons qui traînent partout, des dizaines de je peux-tu en prendre un ou deux, attend on va prendre ta glycémie après on ça voir si tu peux. Pendant que son grand frère qui, même si on le laissait pas faire tout ce qui voulait en prenait quand même un peu tout le temps, au moins ça durait moins longtemps de son côté.
À Noël, souvent, on avait pas encore fini les esties de bonbons.

On voulait pas que ça soit trop platte pour ma fille, mais à un moment donné, la patience venait à manquer et on devenait un peu plus lousse sur la gestion de tout ça.

Je garde un bon souvenir de tout ça malgré tout et quand j'y pense, ça me manque tout ça...







David Lavoie

Groupe Amitié de St-Adelme **140 Principale porte 3**
Chiffonnière Sur demande: Micheline Truchon 733-4075, Ginette Marquis 733-4421, France Marquis 733-4880

Horaire: vendredi et samedi de 13h à 16h



PARLONS SPORT AVEC CHANTAL

Comment passer de sédentaire à actif?

Vous avez un type de vie sédentaire et
vous aimeriez être plus actif?
Voici quelques trucs pour vous.

Pour commencer, il faut y aller progressivement afin d'éviter les blessures et l'épuisement puisque votre corps n'est pas habitué à cette routine.

Étape 1 : Marcher un peu : fixer vous comme objectif de marcher 10 à 15 minutes par jour, et ce, 3 fois/semaine. Ensuite, augmenter la durée de 5 minutes chaque semaine.

Étape 2 : Bouger plus souvent : toutes les 30 minutes, levez-vous pour vous étirer OU faites quelques pas pendant 1 minute.

Étape 3 : utiliser le quotidien :
prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.

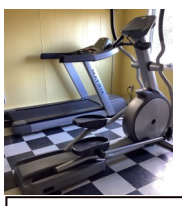
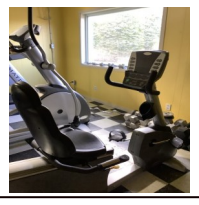
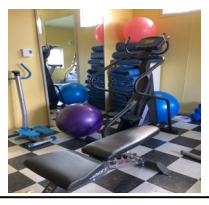
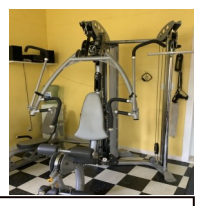
Étape 4 : Choisir une activité plaisante :
cela peut être le vélo, la natation, la danse, la raquette, le ski, la randonnée pédestre, etc.

Règles d'or pour réussir

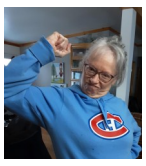
Être régulier : il est préférable de faire plusieurs courtes séances plutôt qu'un seul gros effort par semaine.

Écouter son corps : que vous soyez légèrement essoufflé, c'est normal. Par contre, que vous ressentiez de la douleur, cela n'est pas normal.

Boire de l'eau : n'oubliez pas de boire avant, pendant et après l'effort.

Salle de c*onditionnement 140 C Principale*
100$ Adulte, 200$ familiale, 75$ étudiant (16 ans +)
Toujours 2 personnes et être *en forme.*
Nettoyer le local.
Louise Gauthier au 733-8509



Des athlètes de chez-nous

-Monique Thibeault, L'Éveil



Jean-Philippe Lebreux vainqueur
Champions au Deck hockey



Juan Carlos Apolinar Garcia

2 ième place au championnat
de motocross de
St-Jean-de-dieu



Isabelle Truchon,
1ère fois
et 1ère sur 80 coureuses 40-49
ans au marathon de Rimouski



Anita Gauthier,



Papy, comment on perd la vie?

Je suis tombé sur cette citation en lisant un article. Un enfant posait une question à son papy sur la vie et comment on la perd.

Qu'est-ce que la vie?

Selon la science médicale, on vit quand le cœur bat et que l'on respire. Mais il y a plusieurs façons de vivre.

Notre vie peut se résumer à faire ce que l'on nous a dit de faire, on peut aussi changer notre façon travailler, de penser, de parler même. On peut décider de voir la vie autrement. On peut, soit tenir compte de ce que pense notre entourage ou dessiner sa propre voie.

On peut entrer dans le moule ou décider d'en sortir. Heureusement nous avons un libre choix, parfois celui que l'on fait n'est pas le bon. Qu'à cela ne tienne, vivre veut dire que nous avons la possibilité de recommencer.

Pour cela il faut aussi avoir la volonté de le faire et le courage d'affronter l'inconnu.

Papy, comment on perd la vie? - Demande l'enfant.

La vie se perd de tant de façons, répondit le papy.

On la perd *quand on la passe à jalouser les autres.* ***On la perd*** *quand on veut vivre celle des autres et non la sienne.* ***On la perd*** *quand on se concentre seulement sur les choses négatives et en cessant de profiter des belles choses.* ***On la perd*** *quand on se plaint à chaque instant pour avoir échoué sans chercher à s'améliorer.* ***La vie ne se perd pas*** *quand on cesse de respirer mais quand on cesse d'être heureux.* (Auteur inconnu).

Je n'ai pas transcrit la citation dans son intégralité mais on comprend qu'il faut vivre sa vie et non envier la vie des autres.

Que se passe-t-il quand on vit en fonction de la vie des autres?

De toute évidence, on perd la nôtre. ***On la perd à*** essayer «de », quand on pourrait être «je ». Plus on vieillit, plus il y a urgence de vivre, de penser à soi en premier. Hé non!

Ce n'est pas de l'égoïsme, on ne peut pas attendre que notre bonheur vienne des autres, il faut construire le sien, quitte à commettre des erreurs.

Profitez de votre vie, ne la perdez plus.

Vos candidats dans Matane-Matapédia-Métis



PQ Pascal Bérubé



PLQ André Côté



PCQ Patrice Caron



Henry Maclaren CAQ



QS Gabriel Plante





De la belle visite à St-Adelme

Pascal Bérubé et Alexis Deschêsnes sont venus nous rencontrés.



COOP DE SOLIDARITÉ DE ST-ADELME
Dimanche 8h00 à 20h00
Lundi au mercredi 7h30 à 20h00
Jeudi au samedi 7h30 à 21h00



Les membres du conseil d'administration souhaitent la bienvenue à une nouvelle employée du dépanneur.
Shannon Rousseau, commis à temps partiel,



Nous avons divers produits pour la chasse *: sel de chasse naturel et/ou avec du souffre (poche de 15 kg) ainsi que des blocs de sel bleu cobalt de 20 kg.*
Des sacs de glaces sont aussi disponibles pour vous !

Joyeux Halloween

Squelettes, princesses, zombies et autres monstres, vous êtes les bienvenus à venir chercher des bonbons le jour de l'Halloween ***à la Coop. Quantité limitée.***



Félicitations aux ***gagnants***
des tirages du mois *de :* Août 2026:
Jean Veilleux et Yves Gauthier
Prix remis à chacun : 100$ de produits du dépanneur (excepté la loterie).



Le projet SACADOS, c'est l'occasion pour les ados de 12 à 17 ans de vivre la Maison des jeunes directement dans leur village.

Notre équipe se déplace dans les municipalités de Matane pour créer un espace pour les ados.

LA FABRIQUE

Cérémonies de la parole
le 4-18-25 octobre par Lynette Lavoie

11 octobre
Parents défunts Ouellet et Gagnon
Par Emmanuel Ouellet
Gabriel Caron
La famille Jean-Claude Caron
Alice Gauthier,
Charles, Yves et Hugues Marquis
Par Jovette Marquis
Lampe du sanctuaire
par la famille Jean-Claude Caron

Contrats du cimetière:

Enterrement: Cercueil: 500$ Urne: 250$
10$ par année pour l'entretien du terrain
Prix des locations de lots:
1/2 lot 3 1/2 * 8 pi = 200$ et 6 urnes
1 lot de 7 * 8 pi= 400$, 12 urnes
Funérailles à l'année, *urne seulement* à la sacristie
Messe avec chant: 300$ + 50$ organiste + 100$
Curé Messe sans chant: 300$ + 100$ Curé
Vous devez obligatoirement choisir et léguer votre lot à ceux que vous désirez et nous en faire part. IL EST INTERDIT D'ENSEVELIR UNE PERSONNE dans le cimetière SANS LE CONTRAT DE MISE EN TERRE. ***418-733-8226,***
Monique Thibeault, directrice du cimetière.

Fabrique de Saint-Adelme Capitation *2026 (reçu impôt)*

Nom _____
Adresse_____

Tel_____**Courriel** _____

Famille_____**100**____**$ Adulte**____ **50**____**$**

Messes_____ **25** ___**$**

De la part _____
À l'intention de

_____
Lampe du sanctuaire _____ **x 10$**
Entretien du cimetière _____ **10$**

Autres dons _____ **$**

Total _____ ***$***

Payer à Fabrique de St-Adelme,
220 Principale, G0J 2B0 418-733-8226

Ensemble, préservons notre église de Saint-Adelme

Notre église a besoin de nous

Depuis des générations, l'église de Saint-Adelme est au cœur de notre communauté. Elle accueille les célébrations, marque les moments importants de nos vies et demeure un patrimoine précieux pour les citoyens d'aujourd'hui et de demain. Un projet de salle communautaire est en bonne voie de réalisation et bien entendu le Théâtre du Bedeau.
Cependant, le bâtiment nécessite maintenant des **travaux d'entretien et des réparations importantes** afin d'assurer sa sécurité, sa conservation et sa pérennité.
Pour relever ce défi, la Fabrique de la paroisse de Saint-Adelme lance plusieurs activités de financement auxquelles chacun peut participer selon ses moyens.

Vente symbolique de fenêtres

Devenez gardien de notre patrimoine

Dans le cadre de notre campagne, nous proposons une **vente symbolique des fenêtres de l'église.**
Par votre don, vous pourrez associer votre nom, celui de votre famille ou la mémoire d'un être cher à l'une des fenêtres du bâtiment.
Cette initiative symbolique permet de contribuer directement aux travaux requis tout en participant à la préservation de notre église.

Objectif : financer l'entretien, la restauration et les réparations majeures du bâtiment.

Pour connaître les modalités de participation ou réserver une des fenêtres restantes :
Communiquez avec France Marquis au 418-733-4880 ou Josée/Hélène Marquis au 418-733-4421

Le Clocher
salle communautaire

Don de :

Famille
La mère de la fratrie
Le père du clan

Tirage moitié-moitié

Participez à notre tirage moitié-moitié et courez la chance de remporter **50 % de la cagnotte accumulée**.
Chaque billet acheté contribue directement au financement des travaux de notre église.

Achetez vos billets facilement

Scannez le code QR ci-joint avec votre téléphone :

Ou rendez-vous au lien suivant :
https://tirage.moitiemoitie.com/839



Chaque don fait une différence

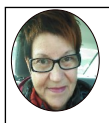
Peu importe le montant, votre contribution aide à :
- ☐ Assurer l'entretien de notre église
- ☐ Réaliser les réparations urgentes et majeures
- ☐ Préserver un patrimoine important
- ☐ Maintenir un lieu de rassemblement pour notre communauté



Merci de votre générosité

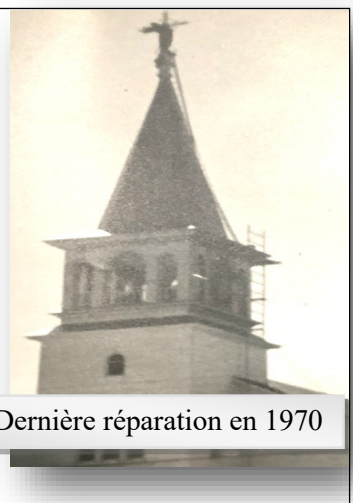
En soutenant les activités de financement de la Fabrique de la paroisse de Saint-Adelme, vous contribuez concrètement à protéger un héritage qui nous appartient à tous.
Ensemble, assurons l'avenir de notre église.

La Fabrique de la paroisse Saint-Adelme



Anita Gauthier, L'Éveil

Avez-vous remarqué que l'église se refait une beauté. ?



Dernière réparation en 1970

C'est grâce à vous tous que ce projet peut se réaliser, la vente symbolique des fenêtres a permis d'amasser des fonds pour débuter la transformation.

Ce n'est que le début, il y a aussi la toiture à réparer car les jours de pluie l'eau s'infiltre et coule dans le bureau. Il faut refaire le plafond, enlever le tapis et remettre un recouvrement de plancher. Le clocher aura un nouveau garde de corps, l'ancien était pourri et n'était pas réglementaire. Les fenêtres, les vraies celles-là, devront éventuellement être changées car certaines sont dans un état de détérioration avancé. Elles ne tiennent que par la grâce de Dieu, je crois, et un peu de peinture.



Nos inspecteurs en bâtiment

Il est vrai que certains travaux ne sont pas apparents mais ils n'en demeurent pas moins essentiels. Les pompiers avaient noté certains points non sécuritaires et les assurances avaient demandé que certains travaux soient effectués pour la rendre sécuritaire.

L'église est au cœur de notre village, il est normal qu'elle veuille se présenter sous son meilleur jour. Qui aurait dit qu'un simple coup de pinceau redonnerait à cette grande dame sa beauté originale.

Voyez-vous la différence?











AVIS IMPORTANT !

LE CHANTIER EST EN PÉRIL !

Le contremaître a disparu...
Les plans sont introuvables...
Le chantier est complètement paralysé !

Votre équipe saura-t-elle résoudre les énigmes et remettre le projet sur les rails avant la fin du quart ?

★

JEU D'ÉVASION
À L'ÉGLISE DE ST-ADELME

7, 8 NOVEMBRE
21, 22 NOVEMBRE
28, 29 NOVEMBRE

ÉQUIPES DE 2 À 4 PERSONNES

20$ PAR PERSONNE

☎ PRENEZ RENDEZ-VOUS : 418-733-8214

Organisé par :
THÉÂTRE DU BEDEAU

PLACES LIMITÉES : RÉSERVEZ VOTRE ÉQUIPE DÈS MAINTENANT !



Théâtre du Bedeau

À l'église de Saint-Adelme
220, rue Principale, Saint-Adelme

Recherche de comédiens

pour l'été 2027

Pièce choisie : TOC TOC de Laurent Baffie

Mise en scène : Jinny Bouchard

Sur 3 fins de semaines (vendredi, samedi en soirée, dimanche en PM) à déterminer selon les disponibilités des comédiens

Tu veux te joindre à l'équipe ?

Communique avec nous au 418-733-4421, 418-733-4849 ou par courriel :

Lnmarkis@gmail.com.

