



Véronique Marquis, citoyenne du monde



Mme Véronique Marquis, récipiendaire du prix
Citoyenne du monde 2020
Photo : Réjean Gouin

Voir article en page 3

*Joyeuse Saint-Valentin
à toutes et à tous!*

La Ville en temps de pandémie	p. 2
Citoyenne du monde	p. 3
La semaine nationale de la prévention du suicide	p. 4
Aux écoles l'Étincelle et la Petite Étincelle	p. 5
Soyez là pour vous comme pour vos proches	p. 6
Laissez vos émotions s'exprimer	p. 7
S'isoler c'est sérieux	p. 8
L'engagement d'un couple évainois	p. 9
Le mois festif pour le CLÉ	p. 10
Évain champêtre	p. 11
Des nouvelles de votre bibliothèque de quartier	p. 12

Faites-nous parvenir vos articles jusqu'au
Mercredi 10 février 2021
Vous pouvez les déposer au local du journal situé
au sous-sol du centre communautaire :
200, rue Leblanc
Rouyn-Noranda, Québec, J0Z 1Y0

Notre adresse courriel : info@journal-ensemble.org
Notre site Web : www.journal-ensemble.org
Suivez-nous! [facebook.com/journalensemble](https://www.facebook.com/journalensemble)
819-797-7110 poste 2208

Votre ville en temps de pandémie

■ **Samuelle Ramsay-Houle, conseillère municipale Évain**



Bien peu de nouvelles concernant autre chose que la pandémie de COVID-19 qui sévit actuellement et qui chamboule nos vies. Je ne ferai pas exception à la règle puisque je souhaite m'assurer que vous ayez toute l'information nécessaire sur les services offerts aux citoyens ainsi que le rôle de votre municipalité dans ce contexte en constante évolution.

D'abord, sachez que, depuis le tout début de la pandémie, des rencontres hebdomadaires sont effectuées entre la Ville de Rouyn-Noranda, la santé publique, la sécurité publique et divers acteurs sociaux pour assurer un suivi des plus rigoureux et des plus efficaces sur toutes les mesures qui sont mises en place dans notre région. Les décisions qui concernent les mesures sanitaires relèvent exclusivement de la santé publique alors que les décisions des services rendus relèvent de la municipalité, toujours en accord avec les orientations de la santé publique. En tout temps, la Ville s'assure de maintenir les services essentiels, et ce, malgré les confinements que nous avons vécus et que nous vivons présentement. Cela concerne entre autres les travaux publics par le traitement des eaux, la collecte des matières résiduelles, le déneigement et l'entretien des routes. Cela concerne également les services des loisirs pour ce qui a trait à l'entretien des patinoires et aires de jeux extérieurs. Les accès aux bâtiments municipaux sont restreints, mais les services demeurent accessibles via téléphone, courriel ou application selon les besoins.

La communication demeure un enjeu majeur lors de périodes de crise comme celle que nous vivons. C'est pourquoi je désire mettre en place certains moyens de vous rejoindre directement, citoyens et citoyennes d'Évain.

Ce qui est déjà en place pour vous informer ou transmettre des demandes :

- Site web de la Ville.
- Page Facebook de la Ville.
- Application Voilà! pour transmettre des demandes aux travaux publics.
- Téléphone Ville 819-797-7110.
- Travaux publics 819-797-7121 | travaux.publics@rouyn-noranda.ca
- Visez Vert 919-797-7114 | info.visezvert@rouyn-noranda.ca
- Page Facebook Samuelle Ramsay-Houle, conseillère Évain.
- Courriel [samuelle.ramsay-houle@rouyn-noranda.ca](mailto:samuella.ramsay-houle@rouyn-noranda.ca)
- Rencontres mensuelles du Conseil de quartier (résumés dans le Journal communautaire).
- Journal communautaire Ensemble pour bâtir (collaboration à titre de conseillère sur des sujets touchant la municipalité).

À venir :

Comme il y a eu certains ajustements qui ont été faits pour la tenue des conseils de quartier en temps de pandémie et qu'il n'y a donc pas de rencontre en présence des citoyens, je vais faire des Facebook Live sur ma page de conseillère pour résumer les échanges qui auront eu lieu. Vous pouvez toujours vous référer à un des membres du Conseil de quartier ou à moi-même pour poser vos questions.

Membres du conseil de quartier :

- Bertrand Boucher
- Denis Bournival
- Marie-Claire Dickey
- Réjean Gouin
- Sylvie Labrecque
- Jocelyne Mayrand

Connaissez-vous la signification de « Faire chiva » ?

Lors d'un décès chez les Juifs : « Entrer son nom dans le grand livre des morts ».

Écoresponsables ENSEMBLE!

■ **Gabrielle Bruneau et Roxanne Jalbert**



Avec la nouvelle année viennent les résolutions et l'équipe du journal ne fait pas exception! Ainsi, pour chacune de ses parutions 2021, le journal publiera un article sur un sujet bien particulier : L'écoresponsabilité.

Être écoresponsable ?

Selon le dictionnaire Larousse, l'adjectif écoresponsable définit quelqu'un qui cherche à intégrer des mesures de protection de l'environnement dans ses activités, ses principes, etc. Cela signifie qu'être écoresponsable nécessite d'agir tout en étant conscient de l'impact de ses décisions sur l'environnement. Il n'est pas nécessaire de changer complètement son mode de vie, mais plutôt de l'adapter. Ainsi, il y a une multitude de façons d'être plus écoresponsable.

Par où commencer ?

Un intéressant point de départ est de consulter lespagesvertes.ca/decouvrir-ma-cote/ afin de découvrir sa cote écoresponsable. En plus de fournir un élément de comparaison quantifiable afin d'évaluer le chemin parcouru au fil du temps, la complétion du questionnaire permet de cibler certaines habitudes qu'il est possible de changer afin d'être plus écoresponsable.

Il existe plusieurs sites web et groupes Facebook qui abordent des sujets en lien avec la vision écoresponsable. Les consulter afin de s'en inspirer et d'intégrer de nouvelles actions réalisables au quotidien. Il existe un groupe Facebook propre à la région « Mouvement zéro déchet Abitibi-Témiscamingue ». Étant un groupe dédié aux résidents de la région, les sujets qui y sont abordés et les solutions proposées sont spécifiques à la région ce qui fait en sorte qu'il est plus facile de les mettre en application. De plus, l'atmosphère y est amicale et respectueuse. Les membres du groupe font preuve d'entraide et sont toujours prêts à partager leurs solutions.

Sachant que, selon l'Observatoire de la consommation responsable (OCR), plus d'une personne sur trois est à la recherche de moyens pour réduire son impact environnemental, l'équipe du journal a trouvé pertinent d'aborder ce sujet. À travers cette série d'articles, divers sujets liés à l'écoresponsabilité seront abordés et accompagnés d'exemples simples à accomplir pour qu'à Évain nous soyons plus écoresponsables, ensemble!



AVIS PUBLIC

EN RAISON DU CONFINEMENT
DÉCRÉTÉ PAR LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC,
LA POPULATION EST PRIÉE DE PRENDRE NOTE QUE :

**LA SÉANCE DU CONSEIL DE QUARTIER D'ÉVAIN
FIXÉE AU MERCREDI 27 JANVIER 2021
SE TIENDRA EN MODE VIRTUEL ET NON EN PUBLIC.**

**LES CITOYENS QUI DÉSIRENT TRANSMETTRE DES
QUESTIONS POUR LE CONSEIL DE QUARTIER SONT
INVITÉS À LES FAIRE PARVENIR À :**
[samuelle.ramsay-houle@rouyn-noranda.ca](mailto:samuella.ramsay-houle@rouyn-noranda.ca)

**LES MEMBRES DU CONSEIL DE QUARTIER D'ÉVAIN
VOUS REMERCIENT
DE VOTRE COMPRÉHENSION ET COLLABORATION**

**LA POPULATION EST INVITÉE À CONSULTER
LE SITE WEB DE LA VILLE DE ROUYN-NORANDA
POUR OBTENIR L'INFORMATION EN LIEN AVEC
L'ACCÈS AUX SERVICES MUNICIPAUX SUR
L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE.**

ENSEMBLE pour bâtir

Journal communautaire et organisme à but non lucratif publié mensuellement et distribué gratuitement sur le territoire du quartier Évain à 1 800 exemplaires, situé au :

200 rue Leblanc

Rouyn-Noranda Québec JOZ 1Y0

819-797-7110 poste 2208

info@journal-ensemble.org

www.journal-ensemble.org

facebook.com/journalensemble

L'équipe et ses collaborateurs assurent la rédaction et la correction de chaque édition. L'équipe du journal se donne le droit de corriger, de modifier ou de refuser un article qu'elle jugera offensant ou comportant des propos désobligeants.

Conseil d'administration :

Diane Gaudet Bergeron, présidente

Julianne Pilon, administratrice

Louiselle Luneau, secrétaire-trésorière

Raymonde Poitras, administratrice

Roxanne Jalbert, administratrice

Équipe de production et de rédaction :

Diane Gaudet Bergeron, Louiselle Luneau, Roxanne Jalbert et Raymonde Poitras.

Équipe de collaboration : Réjean Gouin, Jacques Archambault, Samuelle Ramsay Houle, Suzie Bélanger et Gabrielle Bruneau.

Équipe de correction : Hélène Bilodeau, Chantal Grenier et René Mercure.

Webmestre : Louise Villeneuve.

Mise en page : Et Hop Studio

Contribution suggérée : 10 \$

Abonnement extérieur : 25 \$

Numéro d'enregistrement : 600-15-000042-79

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec

Partenaires financiers : Ministère de la Culture et des Communications et la Ville de Rouyn-Noranda.

Membre



Citoyenne du monde

■ Réjean Guoin



Début décembre 2020, Mme Véronique Marquis a reçu le prix « Citoyenne du monde » décerné par son employeur, la Banque Royale du Canada.

Que ce prix annuel soit décerné en Abitibi-Témiscamingue est une première car, depuis les débuts, ce sont plutôt des gens des centres urbains tels Québec et Montréal qui recevaient cette reconnaissance.

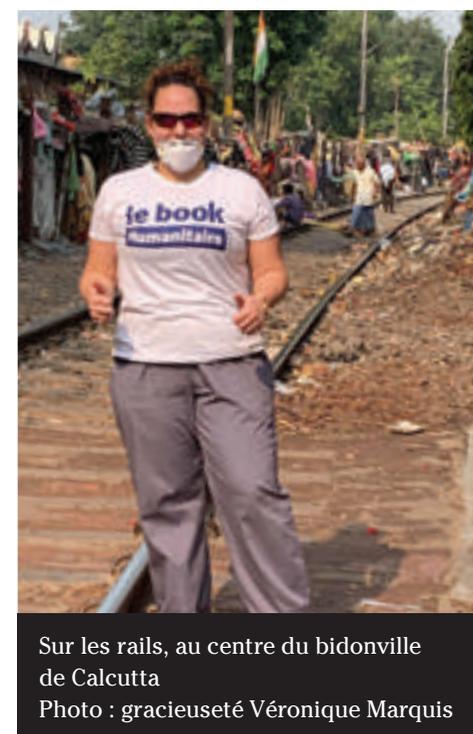
Si Mme Marquis a été choisie, c'est en grande partie pour son voyage humanitaire en Inde dans les bidonvilles de Calcutta, mais également pour son implication sociale en bénévolat pour l'année 2019.

Elle a participé à plusieurs levées de fond telles que : les paniers de Noël chez Bernard Hamel, organisé une Canicourse avec son conjoint David Robitaille pour La Bonne Étoile, travaillé une fin de semaine dans une épicerie locale en aide à la Coalition d'aide à la diversité sexuelle et participé au lancement du livre Anaïs de l'Association pour l'intégration sociale.

Très heureuse de recevoir ce prix, elle est tout de même un peu déçue car, à cause de la pandémie et des difficultés de voyager, son employeur a été dans l'obligation de changer le prix qui est remis habituellement au récipiendaire, et je vous le donne en mille, un voyage humanitaire en Afrique (toutes dépenses payées évidemment).



Quelques briques, du bois, et on prépare un repas en avant de l'hôtel avec l'aide des guides interprètes
Photo : gracieuseté Véronique Marquis



Sur les rails, au centre du bidonville de Calcutta
Photo : gracieuseté Véronique Marquis

Pour aider les pauvres parmi les pauvres

■ Réjean Guoin



Calcutta, près de 15 millions d'habitants, une ville à deux visages : d'un côté une ville moderne, d'un autre la vieille Calcutta où la pollution vous oblige à

porter un masque en tout temps avec en prime une puanteur à peine supportable et les enfants qui courent pieds nus tout près des trains qui passent plusieurs fois par jour.

À l'intérieur de la vieille ville, un quartier qui n'en est pas un, le bidonville où les « maisons » sont délimitées avec quelques cailloux parce qu'il n'y a pas de murs; voilà où se situe la Cité de la Joie au cœur de laquelle Mère Thérèse a choisi d'établir la Léprosy qu'elle a fait connaître dans le monde entier.

Les gens qui y vivent, ce sont les Dalits que l'on connaît mieux sous le terme « Les Intouchables » dans une Inde encore dominée par les différences entre castes, celle-ci étant la plus basse de cette société. Les Dalits sont considérés comme impurs, donc affectés à des fonctions aux bas de l'échelle sociale et économique. Ils vivent à un niveau de pauvreté inconnue dans notre société nord-américaine.

C'est dans ce quartier qu'une de nos concitoyennes, Mme Véronique Marquis, a choisi de passer trois semaines en novembre 2019 pour faire un voyage d'aide humanitaire.

Désirant faire l'expérience d'aider les plus démunis, Mme Marquis avait d'abord regardé du côté du continent africain, mais la possibilité d'aller en Inde s'est présentée avec le « Le Book Humanitaire » de Saint-Jérôme. Ce regroupement envoie en Inde des gens

désireux de faire un voyage humanitaire depuis plusieurs années déjà.

Après quelque 20 heures de vol depuis Montréal, c'est directement au Lytton Hotel Kolkata dans la vieille Calcutta qu'elle dépose ses bagages au milieu de la nuit pour entreprendre son périple.

Durant ces trois semaines, accompagnée de Rachel, infirmière et responsable, ainsi que de quelques guides-interprètes locaux, le petit groupe de sept personnes a pu œuvrer pour aider ces gens qui vivent dans la rue.

Les projets d'aide ne manquant pas, c'est à peindre, réparer des vélos, construire des lits pour les dortoirs et une salle de bain pour les filles, qu'ils ont occupé leur temps. Quelques jours pour enlever les poux hébergés sur les têtes d'environ 200 enfants, voir à panser les blessures mineures des personnes du quartier.

Ils ont eu l'occasion de faire quelques cliniques de premiers soins avec l'aide d'un médecin rencontré sur place, et ce, à l'intérieur de tentes qu'ils ont dû monter dans la rue sous la supervision des policiers; une journée également à préparer avec l'aide de gens locaux un repas (Véronique appelle ça une bouette, mais avec les épices appropriées) pour les gens qui vivent dans la rue près de la gare; le repas ayant été préparé sur un feu de camp à même le sol, directement devant leur hôtel, avant d'aller en faire la distribution.

Avant d'entreprendre ce voyage, Mme Marquis avait sollicité beaucoup de gens pour avoir avec elle des vêtements usagés et des biens de première nécessité pour en faire profiter les gens rencontrés.

Comme le poids des bagages en

avion est toujours restreint, le groupe avait comme recommandation d'avoir avec eux un certain montant d'argent, car beaucoup de biens peuvent être achetés sur place pour une fraction du prix payé ici.

Ça leur aura permis d'acheter des chaises roulantes pour la Léprosy, de la nourriture et quelques gâteries qu'ils ont pu distribuer aux malades.

Les besoins sont si grands qu'une distribution de chaussures a failli virer à l'émeute alors qu'ils ont dû quitter l'autobus qui servait à accueillir les enfants pour y revenir des heures plus tard lorsque la foule se fut dispersée et essayer de voir les enfants plus discrètement.

À savoir quel était le meilleur souvenir de son séjour là-bas, Véronique

mentionne sans hésitation la visite de la Léprosy, où les malades travaillent pour faire que le centre soit autosuffisant. C'est là d'ailleurs que les vêtements portés par les sœurs sont tissés. On y entretient également un petit jardin et tous ceux qui en ont la capacité sont appelés à y mettre la main à la tâche.

Pour trois semaines de travail humanitaire, ils ont profité d'une journée touristique. Quelques visites de temples, un peu la ville et un repas chez « l'habitant », c'est-à-dire préparé par une famille avec des mets traditionnels.

Peu d'entre nous penserions à faire un tel voyage, mais c'est spontanément que Mme Marquis nous affirme attendre avec impatience le retour à une certaine normalité pour faire un prochain voyage humanitaire.

FRANCIS GAUTHIER inc.
RBQ : 8329-2037-10
terrasssement
819 768-2690
255, ave. Lafontaine, Rouyn-Noranda, Québec, J0Z 1Y2

Julien Gauthier EXCAVATION
R.B.Q. : 2462-4488-42
Tél. : 819-768-2421
Cell. : 819-763-6949
Fax. : 819-768-2428
3865, Rang des Cavaliers
Rouyn-Noranda (QC), J0Z 1Y2

Les pompiers sont là pour nous. En cas d'urgence, appelez le 911.

G+ PLASTIQUES
MINE · VENTILATION · PERFORMANCE

La Semaine nationale de prévention du suicide

■ Louise Luneau



La 31^e Semaine nationale de prévention du suicide aura lieu du 31 janvier au 6 février 2021. Pour une quatrième année, la campagne ayant pour thème « Parler du suicide sauve des vies » sera déployée par l'Association québécoise de prévention du suicide et ses partenaires, dont entre autres le Centre prévention suicide de Rouyn-Noranda.

Chaque année au Québec, nous pouvons compter environ 1 000 suicides. Il faut se rappeler que la personne suicidaire vit de l'ambivalence, c'est-à-dire qu'une partie d'elle souhaite mettre fin à ses souffrances par le suicide et une autre partie veut continuer à vivre. Souvent, elle entretient la perception qu'elle n'a pas ce qu'il faut pour s'en sortir, que les autres ne peuvent pas l'aider et que son état ne changera jamais. Autrement dit, elle ressent du désespoir et de l'isolement. Elle a l'impression d'être dans une impasse et que son état est permanent. Elle vit une souffrance intolérable.

Le slogan « Parler du suicide sauve des vies » rappelle qu'il est nécessaire de parler pour agir en prévention du suicide. C'est en ouvrant le dialogue et en étant à l'écoute que nous arriverons à renforcer le filet humain autour de gens vulnérables.

L'événement a pour objectifs de :

- Sensibiliser la population et les décideurs au problème du suicide et aux moyens d'en réduire l'ampleur.
- Mobiliser les citoyennes et les citoyens afin que nous jouions un rôle actif en prévention du suicide.
- Augmenter la connaissance des ressources d'aide dont le nouveau service numérique québécois en prévention du suicide, soit le www.suicide.ca et la ligne québécoise de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553), disponible partout au Québec, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

En conclusion, lorsque nous pensons qu'une personne de notre entourage vit des moments d'anxiété ou de dépression, n'hésitons pas à être à son écoute et lui transmettre les ressources existantes qui peuvent lui venir en aide. Parler du suicide sauve des vies.

Pour de plus amples renseignements, consulter le site de l'Association québécoise de prévention du suicide. Il est également possible de joindre le Centre de prévention du suicide de Rouyn-Noranda en appelant au 819-764-5099.



Mot caché – Les abeilles

1 – Un ... des abeilles ne vit que quelques jours.

R_____ (12)

2 – L'habitation d'une colonie d'abeille est une ...

R_____ (5)

3 – La ruche est semblable à une ... pour le miel.

B_____ (8)

4 – Plusieurs milliers de ... sont stériles.

F_____ (8)

5 – Les abeilles prennent leur nectar dans les ...

F_____ (6)

6 – L'abeille produit du miel pour nourrir la ...

L_____ (5)

7 – La reine pond 2 500 ... par jour.

O_____ (5)

8 – Cette abeille, un ... qui produit du miel.

I_____ (7)

9 – La ... fait partie du langage des abeilles.

D_____ (5)

10 – L'abeille est ... de produire un bon aliment.

F_____ (5)

11 – La défense de la colonie se fait avec son ...

A_____ (9)

12 – La femelle reproductrice est la ...

R_____ (5)

13 – Le miel est destiné à nourrir la ... des abeilles.

C_____ (7)

14 – La ... royale est issue des abeilles.

G_____ (5)

15 – L'abeille est supérieure à l'humain. Elle est ...

R_____ (6)

16 – Une abeille femelle est ... mais travaille.

S_____ (7)

17 – Les ... vivent peu mais sont des reproducteurs.

B_____ (8)

18 – Les abeilles travaillent dans des ... de 90 M.

R_____ (6)

19 – Cette ... donne l'espérance de manger du miel.

O_____ (8)

20 – Cette abeille fabrique la ... de son alvéole.

C_____ (4)

21 – Le ... est un breuvage divin tiré du miel.

N_____ (6)

22 – Le ... indique la direction pour les fleurs.

S_____ (6)

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

23 – Les ... permettent aux abeilles de voler.

A_____ (5)

24 – Le ... est la substance sucrée des abeilles.

M_____ (4)

25 – Le petit ... a été piqué par une abeille.

L_____ (6)

26 – L'abeille indique l'... (Levé du soleil)

A_____ (4)

Le mot secret est :

9 lettres

**Vous trouverez
les réponses en
page 12**

Aux Écoles Étincelle et Petite-Étincelle

■ Suzie Bélanger

Un ange et ses rennes

Nos élèves de la Petite-Étincelle sont très talentueux!

Gestes de générosité!

Classe de 4^e année, Mme Stéphanie Lépine

Encore cette année, nous avons ramassé des denrées pour les gens plus démunis. Avec la Covid et le grand besoin de la communauté cette année, les élèves étaient encore plus motivés de ramasser des dons. Avec l'aide de leurs parents, ils ont fait preuve d'une grande générosité.

Une pensée chaleureuse pour les personnes âgées

Classes de 4^e année, Mme Stéphanie Marion et Mme Stéphanie Lépine

Nous avons décidé cette année d'envoyer des cartes de Noël à la résidence pour personnes âgées, le Bel Âge. Nous savons que certains d'entre eux n'auront pas l'occasion de sortir ou de recevoir de la visite à Noël en raison de la pandémie. Alors nous avons pensé qu'une carte de Noël leur ferait un grand bien. Avec ce projet, nous avons rendu l'utile à l'agréable puisque nous avons travaillé le français et les arts plastiques en plus de donner un peu de bonheur autour de nous.

Cinéma de Noël

En lien avec notre programme PEP à l'école (visé à encourager les bons comportements dans les aires communes et en classe), nous avons offert des chocolats chauds et un moment douillet à nos élèves tout en respectant les consignes sanitaires du premier ministre.

Lettre au Père-Noël

Les classes du préscolaire de Mme Mélanie Cliche, Mme Marylin Grégoire, Mme Isabelle Prévost et Mme Valérie Lefebvre

Les élèves ont écrit, avec beaucoup de motivation et d'espoir, leur lettre au Père-Noël. Ils sont allés poster, eux-mêmes, cette lettre au bureau de poste. Espérons que ce grand homme à barbe blanche a réalisé leurs souhaits.

L'enseignement à distance

Nous fournissons tous les efforts possibles afin d'assurer une continuité des apprentissages. Il faut souligner la bonne participation des élèves, des parents, ainsi que l'équipe-école qui s'unissent et travaillent en équipe pour conserver cette réussite scolaire. C'est essentiel de garder notre patience et notre bonne humeur face aux défis qui se présentent devant nous!

Bravo à tous!



Cartes pour personnes âgées



Lettres au Père Noël



Gestes de générosité
Photos : gracieuseté

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

 **Info-Social 811**

Québec 



S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de
la COVID-19, on doit s'isoler quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

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

📞 1 877 644-4545

L'engagement d'un couple évainois

■ Gabrielle Bruneau



Les avez-vous remarquées, ces jolies pancartes noires et vertes, le long de l'avenue Lafontaine? Elles annoncent le Sanctuaire pour animaux Bonapace-Tardif. Intrigués? Moi aussi. Découvrons cette initiative.

C'est le long de l'avenue Lafontaine, mais également du rang des Cavaliers que se trouve la terre du couple Dany Bonapace et Mélanie Tardif. Ces propriétaires ont décidé de transformer leur terre en véritable refuge pour la faune locale. À la suite de quelques intrusions de chasseurs, le couple a voulu envoyer un message clair en implantant ces pancartes : ce terrain est un sanctuaire pour tous les animaux, il est donc interdit d'y pénétrer.

Cette volonté de protéger et respecter la vie des animaux ne date pas d'hier. Le grand terrain que possède le couple abrite également le centre équestre Éthique cheval. Mélanie Tardif, comportementaliste professionnelle, y enseigne l'équitation respectueuse des chevaux. Mais l'implication de cette passionnée ne s'arrête pas là. Mélanie est aussi agente de sensibilisation pour l'organisme Galahad, qui coordonne l'adoption de chevaux maltraités. De plus, elle a pu présenter son propre court métrage au Festival du cinéma international en novembre dernier. **Quand l'amour ne suffit pas** raconte la triste histoire d'un cheval rescapé par le couple, mais condamné par un entraînement trop précoce. Ainsi, à travers ces diverses stratégies, le couple Tardif-Bonapace continue de travailler à sensibiliser la population locale aux enjeux entourant la protection animale.



Photo : Gabrielle Bruneau

L'aménagement du territoire et l'urbanisme

■ Samuelle Ramsay-Houle



En tant que représentante des citoyens au conseil municipal, je reçois régulièrement des questions sur ce qu'on peut ou ne peut pas faire en termes de construction ou de rénovation. Je dirais que, la très grande majorité du temps, je préfère référer les gens qui m'interpellent au service de l'urbanisme de la ville. Il y a énormément de normes et de règlements en place et il peut donc devenir très compliqué de s'y retrouver, particulièrement dans une ville comme celle de Rouyn-Noranda.

Il faut savoir que mettre sur pied le schéma d'aménagement d'une ville-MRC unifiée en plusieurs phases n'est pas chose simple. Lors de la fusion municipale de 2002, la ville a repris l'ensemble des règlements qui existaient dans chacune des anciennes municipalités. Un nouveau schéma d'aménagement a vu le jour en 2015. Depuis ce schéma, nos actions en termes d'aménagement du territoire sont guidées par de grandes orientations qui y avaient été déterminées, que ce soit au niveau du développement résidentiel, commercial, des zones industrielles ou encore agricoles.

Il est certain que plusieurs ajustements ont dû être réalisés depuis 2015. Chaque fois qu'un changement doit être effectué à ce schéma et au

plan d'aménagement qui en découle, il faut suivre un processus d'adoption rigoureux encadré par le ministère des Affaires municipales. Lorsqu'un aménagement ou un projet ne concorde pas avec les règles d'urbanisme, il est toujours possible de faire une demande de dérogation, qui permet des exceptions au règlement et qui est également un processus bien encadré par le ministère.

Au fil des ans depuis 2015, et encore aujourd'hui, nous tentons d'analyser les demandes qui sont faites au conseil municipal et d'adapter les règlements en fonction des incohérences qu'il peut subsister sur notre territoire, parfois selon certains secteurs, parfois selon un usage particulier, etc. Par exemple, on pourrait constater que plusieurs demandes de dérogation concernent le même article de règlement, ce qui nous permettrait de l'alléger afin d'autoriser certains usages. Dans tous les cas, il est toujours préférable de se référer au service avant de déterminer notre projet afin de valider sa concordance avec la réglementation en vigueur et les permis qui y sont rattachés. Au sein du conseil municipal et des équipes de la ville, les efforts sont constants pour rendre plus simple, plus facile et plus clair le processus qui sera vécu par le citoyen ou l'entreprise ayant son projet en mains.



Visitez notre page Facebook

Nous renouvelons constamment son contenu, pour vous transmettre le plus d'informations possible.

Cliquez sur « J'aime » si vous appréciez.
facebook.com/journalensemble



Saint-Valentin

Joyeuse Saint-Valentin à toute la population! Que cette journée soit remplie de bonheur et prenons le temps de dire à nos proches que nous les aimons et que nous avons hâte de les voir en présence et leur faire de gros câlins.



Isabelle Nackers
 Propriétaire

65, avenue Victor
 Quartier Évain, Rouyn-Noranda
 Tél. : 819-763-1531
 Sur rendez-vous
 Lundi au Jeudi : 9 h à 21 h
 Vendredi : 9 h à 17 h



Bières de microbrasserie
 Mets cuisinés sur place

chezgibb.com
info@chezgibb.com
facebook.com/chezgibb

T. 819.768.2954
 F. 819.768.2490



25, rue d'Évain
 Rouyn-Noranda (QC) J0Z 1Y0

Un mois festif pour le CLÉ!

■ Roxanne Jalbert



Le mois de décembre fut rempli d'activités préparées par le Comité des loisirs d'Évain (CLÉ).

Envoie une carte de Noël!

Les citoyens du quartier d'Évain étaient invités à briser l'isolement en envoyant une carte de Noël. Ces cartes ont été distribuées à des personnes âgées du secteur. Certains participants ont même eu le plaisir de recevoir une réponse de la personne qui a reçu leur carte. Un nombre impressionnant de 57 cartes ont été distribuées. Tous les gens ayant déposé une carte couraient la chance de gagner une heure de glace au Centre communautaire d'Évain. C'est madame Annie Rancourt qui fut l'heureuse gagnante!

Mon beau sapin

Quoi de mieux pour se mettre dans l'ambiance du temps de fêtes que de décorer un sapin? Les résidents d'Évain étaient invités à fabriquer/bricoler un ornement et à venir le déposer dans le sapin de Noël du CLÉ installé au Centre communautaire d'Évain. Lors du tirage effectué sur la page Facebook du CLÉ, on pouvait admirer le sapin décoré de 72 ornements. Les participants pouvaient décider de s'inscrire au tirage pour enfant ou pour adulte. Du côté des adultes, Marc Beudet a reçu un sac cadeau au Gibb Centre-Ville tandis que du côté des enfants Raphaëlle Latour s'est méritée un cadeau du Dépanneur Windsor.



Créations d'Evan le lutin



Evan le lutin



Marc Beudet



Noémie Audet (fille de Annie)



Raphaëlle Latour



Sapin du CLÉ avec ornements
Photos : Sophie Rocheleau

Trouve Evan

Les résidents d'Évain ont eu le privilège de recevoir le lutin Evan directement descendu du Pôle Nord. Le lutin s'est amusé à faire plusieurs apparitions dans le quartier au cours du mois de décembre. Un indice de l'endroit où Evan se trouvait était partagé sur la page facebook du CLÉ et affiché au Dépanneur chez Gibb. Les gens devaient résoudre l'indice afin de déterminer où Evan se trouvait afin d'aller constater ce qu'il était en train de faire. À chaque fois qu'un participant réussissait à trouver Evan, il pouvait l'indiquer sur son formulaire et cela lui donnait une chance de gagner un des 2 prix de participation. Le certificat cadeau de la boucherie Chez Praz a été remporté par Vicky Bellavance (Jacob, Kaleb et Fred Poulin) tandis que le jeu de société Chromino de chez Joubec a été remporté par Théo et Juliette Paradis. Félicitations aux gagnants!

Le comité des loisirs d'Évain (CLÉ) a déjà plusieurs activités de prévues pour 2021. Afin de ne rien manquer, suivez le groupe facebook : [Comité des loisirs d'Évain \(CLÉ\)](#).

Concours Conçois le logo du CLÉ

■ Roxanne Jalbert



Le comité des loisirs d'Évain (CLÉ) a vu le jour en 2020 et a pour objectif de favoriser, développer et promouvoir les activités récréatives, sociales, culturelles, sportives et de loisirs d'Évain. Le comité organise des activités gratuites ou à très faibles coûts pour les résidents du quartier d'Évain.

Le CLÉ aimerait avoir un logo qui le représente et qui lui permettra d'être facilement repéré par les citoyens du quartier. C'est pour cette raison que le CLÉ a besoin de vous! Le comité des loisirs lance donc son concours afin de lui trouver un logo. Toute la population d'Évain est donc invitée à faire preuve de créativité et à soumettre leurs idées de logos.

Les gens ont jusqu'au 1er mars 2021 pour soumettre leur création par courriel au comiteloisirsevain@gmail.com. Suite à cela, les 3 réalisations retenues seront affichées sur le groupe Facebook du comité afin que les gens puissent voter pour l'heureux gagnant.

Pour plus de détails sur le concours, consultez le groupe Facebook Comité des loisirs d'Évain (CLÉ).



QUARTIER ÉVAIN Avis public

La population du quartier d'Évain est priée de prendre note que la prochaine séance régulière du conseil de quartier d'Évain se tiendra :

MERCREDI LE 17 FÉVRIER 2021 À 20 H
SALLE DE L'ÂGE D'OR – CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ÉVAIN
100, rue Leblanc

Évain champêtre

■ Jacques Archambault



Vous avez déjà circulé dans les rangs de notre village ? C'est de toute beauté. Mis à part les maisons et les garages, on y rencontre encore une multitude de granges. Elles sont âgées entre 40 et 70 ans. Certaines ont eu la vie plus dure que d'autres, mais elles tiennent encore le coup. Par contre, au fil des ans, le poids de la neige en a fait s'effondrer plus d'une.

Ces dites « vieilles granges » font partie de notre patrimoine, témoins des premiers colons arrivés ici en 1935. Leur existence remonte au Moyen-Âge et, depuis, les granges ont servi d'abri pour les animaux

de ferme et d'entrepôt pour la nourriture du bétail acheminée par un système de poulies au second étage. S'ajoute aussi la machinerie agricole.

De plus en plus, vu le nombre décroissant de terres cultivées et d'élevage de bétail, aujourd'hui les granges abritent une multitude d'objets quelconques tels : bateaux, roulettes, voitures, quad, motoneiges, souffleuses, tondeuses, etc.

Toujours est-il que tout n'est pas perdu ! Ici même à Évain, que ce soit sur l'Avenue de l'Église, dans les rangs du Lac Flavrian, Audet, Nadeau, des Cavaliers, et même sur la route 117 Sud, les loisirs équestres honorent notre village. Des chevaux, il y en a partout ! Et croyez-moi, ce sont de magnifiques bêtes.

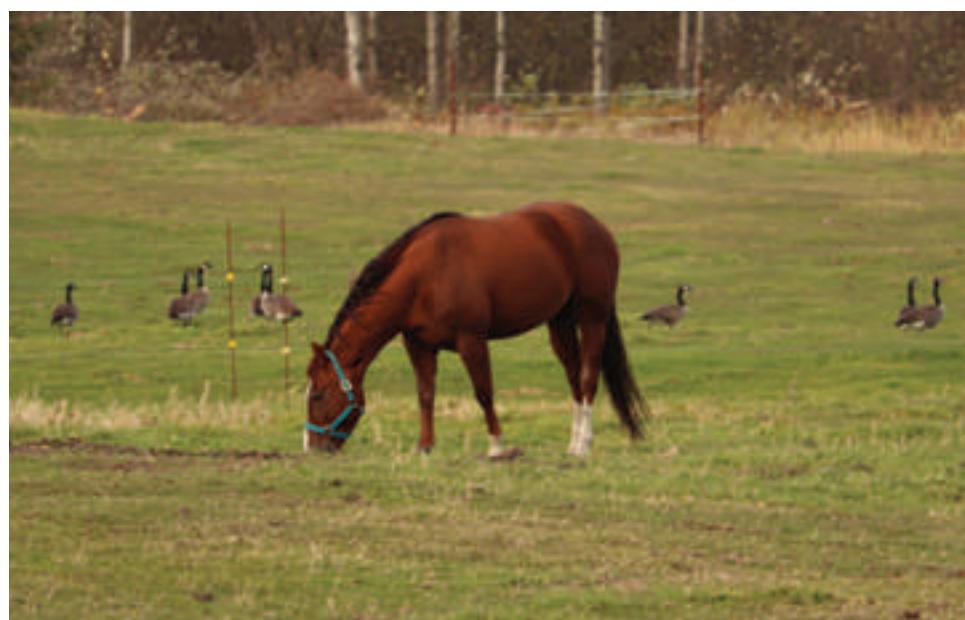
Pour avoir eu la chance de me retrouver au beau milieu d'une dizaine d'entre eux d'un seul coup, j'ai savouré l'instant présent non juste en les photographiant, mais aussi en flattant le museau de ces imposantes bêtes pourtant dociles.

Toujours dans notre village, on y rencontre des vaches, des moutons, et même des poules ! La vraie campagne quoi ! Combien de fois voyons-nous passer des véhicules remplis de balles de foin ? Une preuve indéniable qu'existent encore des fermes. Et tout ça dans notre belle forêt boréale parsemée de plusieurs essences d'arbres, de plantes, de fleurs et... d'herbe. Bien sûr, car tous les animaux mentionnés ci-haut broutent l'herbe des champs

à part le foin et la moulée qui leur sont servis.

Regarder le bétail brouter l'herbe en toute liberté dans de grands espaces, c'est un régal pour les yeux et ça ramène un brin de nostalgie en pensant aux premiers colons. Je dois dire que je lève mon chapeau à ces derniers fermiers qui perdurent à faire « le train » du matin et celui du soir. Et c'est grâce à eux si un jour nous pourrions peut-être nous suffire à nous-mêmes.

Merci à tous ces gens qui m'ont permis d'immortaliser quelques scènes rurales de notre village, à travers mon objectif de photographe amateur.



Photos : Jacques Archambault

Des nouvelles de votre bibliothèque de quartier

■ Réjean Guoin



Horaire d'ouverture :

Mardi et jeudi : 15 h 30 à 19 h 30

Les heures d'ouverture devraient revenir à la normale, après la deuxième semaine de février.

Encore beaucoup de questionnement face à cette pandémie, mais également plus d'heures à consacrer à la lecture.

Tant que votre bibliothèque reste ouverte, même avec des condi-

tions bien particulières, venez en profiter.

Voici un aperçu de ce qui vous attend :

Roman adulte :

- **Eugène et moi** de Katherine Pacol
- **Cheval indien** de Richard Wagamese
- **Origines** de Robin Cook
- **Freeman** de Roy Braverman
- **Le suspect** de Fiona Barton
- **Les disparues de la lande** de Charlotte Link
- **Impact** de Olivier Norek
- **La pension Caron T.02 Des femmes déchués** de Jean-Pierre Charland
- **Le prix de la vengeance** de Don Winslow
- **1542, La colonie maudite** de Raymond Rainville
- **La fois où... les tortues m'ont appris à respirer** de Amélie Dubois
- **La fille du quai** de Alafair Burke

Documentaire et biographie :

- **Une terre promise** de Barack Obama
- **La source** de Félix Séguin et Éric Thibault

Les bénévoles de votre bibliothèque vous attendent impatiemment, passez le mot, dites-le à vos voisins et amis.

Voici le site web de la bibliothèque : mabiblio.quebec



Chers citoyens, chères citoyennes,

Il me fait plaisir de vous souhaiter une bonne année 2021 qui, souhaitons-le, se déroulera sous le signe de la santé. Je tiens à vous remercier pour tous les efforts que vous faites depuis le début de la pandémie. C'est en respectant les consignes que nous réussirons, tous ensemble, à surmonter la COVID-19. Restons positifs et gardons espoir. Prenons soin de notre ville, prenons soin de nous. Nous suivons de près les directives de la Santé publique et d'ici à un retour à la normale, je vous invite à profiter de nos beaux paysages pour vous changer les idées.

Je vous rappelle que pour le moment, nos bureaux de quartiers sont toujours fermés, mais n'oubliez pas que la Ville maintient les services qui peuvent être offerts en ligne ou par téléphone. N'hésitez donc pas à nous contacter. Les équipes des services de proximité demeurent disponibles. Tous les changements en lien avec l'accès aux bâtiments municipaux sont communiqués sur le site Web de la Ville.

Finalement, la santé d'une ville passe aussi par le bon entretien de ses infrastructures. Je suis donc heureuse de souligner à nouveau la décision du conseil d'accorder un ajout budgétaire de 400 000 \$ pour l'entretien des chemins ruraux en 2021. Cette bonne nouvelle a été présentée lors du dévoilement du budget le 14 décembre dernier. Nous sommes conscients du besoin criant de bien entretenir nos routes et c'est pourquoi cette somme a été ajoutée. À cela s'ajoutent également de nombreux investissements dans les infrastructures de sports et de loisirs sur l'ensemble de notre territoire.

Que l'année 2021 soit celle de la réalisation de nos tous nos souhaits et projets!



Un grand-père heureux à faire plaisir à ses petits-enfants et d'occuper son temps.
Photo : Gylles Légaré

Réponses du mot caché en page 4

No. 1 : Reproducteur
No. 2 : Ruche
No. 3 : Broderie
No. 4 : Femelles
No. 5 : Fleurs
No. 6 : Larve
No. 7 : Œufs

No. 8 : Insecte
No. 9 : Danse
No. 10 : Fièvre
No. 11 : Aiguillon
No. 12 : Reine
No. 13 : Colonie
No. 14 : Gelée

No. 15 : Royale
No. 16 : Stérile
No. 17 : Bourdons
No. 18 : Rayons
No. 19 : Ouvrière
No. 20 : Cire
No. 21 : Nectar

No. 22 : Soleil
No. 23 : Ailes
No. 24 : Miel
No. 25 : Loulou
No. 26 : Aube
Le mot caché est:
ORDINAIRE

FÉVRIER 2021 – DATES À RETENIR

La bibliothèque est ouverte les mardis et les jeudis de 15 h 30 à 19 h 30.

La prochaine date de tombée du journal : 10 février 2021

La journée de la Saint-Valentin : 14 février 2021

La prochaine rencontre du conseil de quartier : 17 février à la salle de l'Âge d'Or à 20 h.

Il n'y a pas de messe les dimanches à 11 h en cette période de pandémie.