

# Pause-Vie

UNE HALTE DANS LE TOURBILLON DE LA VIE !



**L'Inukshuk** p.4-5

**Un repère culturel plus grand que nature**

**Femmes en 2018** p.7

Par Suzanne Tremblay



**La route des Monts Notre-Dame**

**La nature des gens d'ici** p.12

Par André-Pierre Vignola



# TALO

## SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS  
SPA DÉTENTE  
MASSOTHÉRAPIE



418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST  
RIMOUSKI

# ALLER AU BOUT DE SON RÊVE

JEAN-CLAUDE LECLERC

À 41 ans, après 23 années au sein du Groupe de presse Bellavance, j'avais le goût de lancer mon propre hebdo, un rêve que je caressais depuis longtemps. En 1996 donc, je lançais L'Avantage, une grande fierté personnelle et un défi que j'ai su relever. Aujourd'hui, si j'ai pu apporter quelques judicieux conseils à Anne Pichette vers la réalisation de son rêve, tant mieux. Je ne peux que lui souhaiter la meilleure des chances et sans doute qu'elle conservera un souvenir indescriptible de son premier numéro. Si nos nombreuses rencontres tenues au Rétro 50 lui auront donné la passion des médias, j'en suis d'autant plus fier. Bonne chance Anne Pichette vers cette nouvelle aventure.

## SOMMAIRE

- 3 Éditorial : Une Halte dans le tourbillon de la vie
- 4 L'inukshuk : un repère culturel plus grand que nature
- 6 Table ronde sur le roman historique québécois
- 7 Femmes en 2018 par Suzanne Tremblay
- 8 La naissance de David
- 9 Quand les mots nous touchent
- 10 Plongeon dans l'univers créatif féminin avec Odile Gallant
- 12 La nature des gens d'ici  
par André-Pierre Vignola
- 13 Pause lecture : Compassion de Karen Armstrong  
par Catherine Côté
- 14 Aller au bout de nos rêves
- 15 Remerciements

## Pause-Vie

Rédactrice en chef et éditrice  
Anne Pichette

### Collaborateurs/trices

Jean-Claude Leclerc  
Catherine Côté  
André-Pierre Vignola  
Suzanne Tremblay  
Claudine Forget

### Conception graphique

Impression JYC Design Inc.

### Correction

Lucie Pichette

### Publicité

annepichette08hotmail.com  
418-509-0299

# Une halte dans le tourbillon de la vie !

Le rythme trépidant de notre époque fait en sorte qu'il est difficile de s'arrêter. Nos horaires nous permettent très peu d'espace pour prendre conscience des cycles et du temps qui passe.

La nouvelle revue Pause-Vie, dont vous lisez le tout premier exemplaire, vous propose de faire une halte. C'est une invitation à vous laisser inspirer par les thèmes, les textes et les images qui la composent. La beauté et la poésie y sont au rendez-vous. Tout comme nous dégustons un bon café ou un bon thé, Pause-Vie se savoure à petites gorgées.

Chaque trimestre, vous aurez l'occasion de lire des articles riches de sens qui touchent au cheminement humain. Le contenu se veut aéré et varié en nuances. Son objectif vise à créer de l'espace à la réflexion ainsi que de l'ouverture à soi.

La diffusion de Pause-Vie est gratuite. Les coûts de son édition reposent sur la générosité des commanditaires. Ils sont identifiés sur la bande-annonce de chaque page. Sans eux, ce projet de magazine n'aurait pu voir le jour. Alors je les remercie de leur confiance et de leur soutien.

Dans les lignes qui suivent, nous nous arrêterons aux abords d'un inukshuk, symbole des peuples de l'Arctique. Ce grand pilier de la tradition inuit apporte une dimension intéressante à votre lecture de Pause-Vie ainsi qu'à toute réflexion sur les défis culturels qui émergent actuellement dans notre société.

Bienvenue dans cette grande aventure!

*Anne Pichette*



Jihème Déhène Photos



**FIER PARTENAIRE  
DE LA REVUE PAUSE-VIE !**  
*Félicitations Anne !*

Impression **JYC**  
**DESIGN**



*Depuis 14 ans !*

**IMPRESSION • GRAPHISME • VÊTEMENTS • ARTICLES PROMOTIONNELS**

**418-750-8655 408, TESSIER, RIMOUSKI**

**WWW.IMPRESSIJYCDESIGN.COM**

# L'inukshuk : un repère culturel plus grand que nature

En cette toute première édition de Pause-Vie, j'ai choisi de vous présenter l'inukshuk, un symbole traditionnel inuit. Ces agencements de pierres que l'on retrouve sous diverses formes et différents noms occupent plusieurs emplacements sur le territoire Arctique. Certains datent de 3000 ans d'âge. Ils témoignent de la formidable capacité d'un peuple à s'organiser et survivre dans un environnement très hostile.

À l'écoute de la nature, les Inuits se sont adaptés parfaitement au territoire en évoluant au gré des circuits migratoires et des cycles naturels. Ils ont développé un langage unique à partir de simples roches qui jonchaient le sol. Ils les ont transportées et ajustées soigneusement les unes sur les autres formant ainsi un système de communication vital.

Les chasseurs ont appris très tôt à décoder ce langage. Ils connaissent les formes et les nuances des indicateurs : endroits propices au gibier, meilleure route, profondeur de la glace et de la neige, cache de viande et de matériel.

Les lieux sacrés, d'offrandes et d'initiations font également partie de ce langage symbolique. Les Inuits savent que les chamanes utilisaient anciennement les pierres placées en forme de portail pour entrer dans le monde spirituel. Ils savent aussi qu'ils doivent respecter certains endroits, car la vie s'y renouvelle ou que des personnes y sont enterrées.



## Épicerie de la Seigneurie

Marché  
**Richelieu**

Complice de votre quotidien



**SAQ**



**Nancy & Annie Proulx**  
Propriétaires

Juste assez petit  
pour se retrouver !  
Juste assez grand  
pour tout trouver !



**222, route des Pionniers, Rimouski**

**418-735-2655**

Les multiples dimensions de ces symboles occupent encore aujourd'hui une large place dans la mémoire inuit. Et ce, malgré le fait qu'au cours du dernier siècle la colonisation et les programmes politiques d'assimilation ont généré la transformation graduelle de leur mode de vie traditionnel. Ce processus a laissé derrière lui de nombreuses blessures et entraîné la nécessité de se redéfinir en tant que peuple.

L'inukshuk ne demeure pas le seul vecteur du langage du Nord. L'art inuit porte aussi la signature identitaire de ce peuple. Il impressionne par sa qualité, sa diversité et son caractère distinctif. Le territoire arctique résonne à travers les œuvres de chacun des artistes.

L'inukshuk et l'art inuit nous invitent donc à réfléchir sur des enjeux importants aujourd'hui : la solidarité, l'environnement et l'identité.

**Pour en savoir plus :**

Inuksuit, Silent messengers of the Arctic, Norman Hallendy  
Ce livre n'est pas disponible en version française

<http://blogue.onf.ca/blogue/2017/02/09/art-arctique-7-films-onf-art-artistes-inuits/>





**michèle auclair**  
physiothérapie

pht. moppq

*Au plaisir de vous rencontrer !*



*Le temps pour prendre soin de vous*

Avec plus de 14 années d'expérience, je peux vous aider à soulager vos douleurs vertébrales et musculaires, vos maux de tête et de mâchoire, vos tendinites, bursites, blessures sportives, etc.

À l'aide de la thérapie manuelle orthopédique et myofasciale structurale, aiguilles sous le derme, technique des anneaux thoraciques et autres, je peux vous aider à améliorer vos symptômes.

**Sur rendez-vous :**  
(418) 732-9781  
michele\_auclair@hotmail.com

# TABLE RONDE SUR LE ROMAN HISTORIQUE QUÉBÉCOIS

Je lisais dernièrement un texte de Marie-Christine Blais : les sagas historiques : histoires pour tous (La Presse 1er février 2014). Madame Blais s'intéresse au phénomène de popularité qui entoure ces romans québécois. Des auteures telles que Sergine Desjardins, Louise Tremblais-Essiambre et Pauline Gill se sont illustrées dans le palmarès des lectrices d'aujourd'hui.

Pause-Vie a réuni quelques femmes afin d'en discuter. Elles ont accepté de nous parler de ce qui les rejoint particulièrement dans leur roman préféré.

Brigitte a grandi dans une famille nombreuse. La force morale, la ténacité et le courage des personnages de ces sagas expriment une réalité conforme à ce que sa mère et sa grand-mère lui ont raconté. L'eau gelaît dans les bassins durant la nuit, les vêtements usés devaient être raccommodés à maintes reprises. Tout était confectionné à la main avec le strict nécessaire. La mortalité infantile fréquente faisait également partie du tableau. Ce portrait de la vie quotidienne dépeint la misère et les défis qu'affrontaient les mères de famille de cette génération.

Ginette nous parle de son personnage préféré, Irma. Une femme indépendante et visionnaire. Elle a œuvré auprès des enfants malades et permis la fondation de l'hôpital Ste-Justine. Freinée dans son élan par les mœurs de l'époque, elle a dû se battre et s'expatrier pour vivre son rêve de devenir médecin.

Brigitte et Ginette me racontent ensuite leur réalité. L'une et l'autre ont traversé de nombreux défis : travailler et élever leurs enfants, tenir maison, retourner aux études, faire face à la maladie.

La force morale des femmes demeure d'actualité aujourd'hui. Que ce soit en santé, en éducation ou dans leur foyer, elles maintiennent à bout de bras les valeurs qu'elles se transmettent d'une génération à l'autre.



De gauche à droite : Ginette G. Brisson, Myriam Lévesque, Anne Pichette, Brigitte Rouleau



CRÊPERIE  
Le Crêpe  
Chignon  
DEPUIS 1998



LA PAUSE SANTÉ  
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

140, Ave de la Cathédrale  
Rimouski, QC, G5L 5H8  
418 724.0400

[crepechignonrimouski.com](http://crepechignonrimouski.com)

# FEMMES EN 2018

PAR SUZANNE TREMBLAY

Quand j'ai rencontré madame Anne Pichette, l'initiatrice de ce projet de magazine, elle m'a demandé si je voulais essayer de répondre à ces trois questions : 1- Quelle est aujourd'hui la condition des femmes ? 2- Quels sont les principaux défis auxquels nous devons faire face ? 3- Quelle valeur m'apparaissait-il important de faire valoir ? Répondre brièvement à ces questions représente mon premier défi en 2018.

Bien malin est celui ou celle qui pourrait prédire ce qu'il adviendra de la condition des femmes en 2018 si nous nous arrêtons tant soit peu à ce que la planète nous en apprend chaque jour. La vitesse et la rapidité d'évolution de la société sollicitent notre capacité d'adaptation et d'ajustement de nos comportements au rythme qu'elle nous impose. Il nous faut ne rien prendre pour acquis, garder notre état de veille et de vigilance pour que chaque nouvelle génération de femmes qui arrive à maturité puisse jouir des conditions d'une vie libre, responsable et meilleure que celles de la génération qui l'a précédée.

Les défis qui nous attendent en 2018 sont, à mon humble avis, principalement reliés à l'engagement de chacune d'entre nous à contribuer à l'éducation des jeunes quant à la meilleure manière de vivre leur sexualité dans le plus grand respect de toutes les personnes.

Quelle que soit la société dans laquelle nous évoluons, il me semble important de prioriser le sens des responsabilités comme valeur qui oriente nos actions personnelles et collectives. Avec cette valeur en tête et au cœur, nous prendrons des initiatives sans pour autant que cela nous paraisse déplacé. Parmi les tâches essentielles à prendre en compte, il y a celles de nous soucier de

notre santé, de nos proches, de notre développement personnel pour ainsi nous donner les moyens de partager notre bonheur. Propos bien courts pour un sujet d'une telle portée !

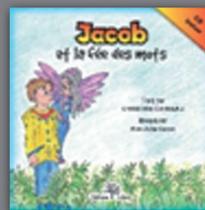


[www.editionsylva.com](http://www.editionsylva.com)

418-723-8323

## Parutions 2017

3 ans et plus



Conte avec narration  
et musique sur CD

8 à 11 ans



Amitié et découvertes

12 ans et plus



Basket et espionnage

# La naissance de David

Julie est une femme généreuse et inspirante. Elle m'a permis de vous raconter l'histoire de son fils David. Un nom qui restera gravé dans votre cœur.

À cinq mois de grossesse, Julie et Philippe apprennent que leur enfant est atteint de trisomie 18. Les bébés affectés par cette forme très rare de trisomie ne se rendent généralement pas à terme ou décèdent très tôt. À l'annonce du diagnostic, leur enfant David se développe bien et ne manque pas d'amour. Ils décident alors de l'accompagner jusqu'au bout. En toute lucidité, ils choisissent de laisser à leur fils l'issue de sa vie.

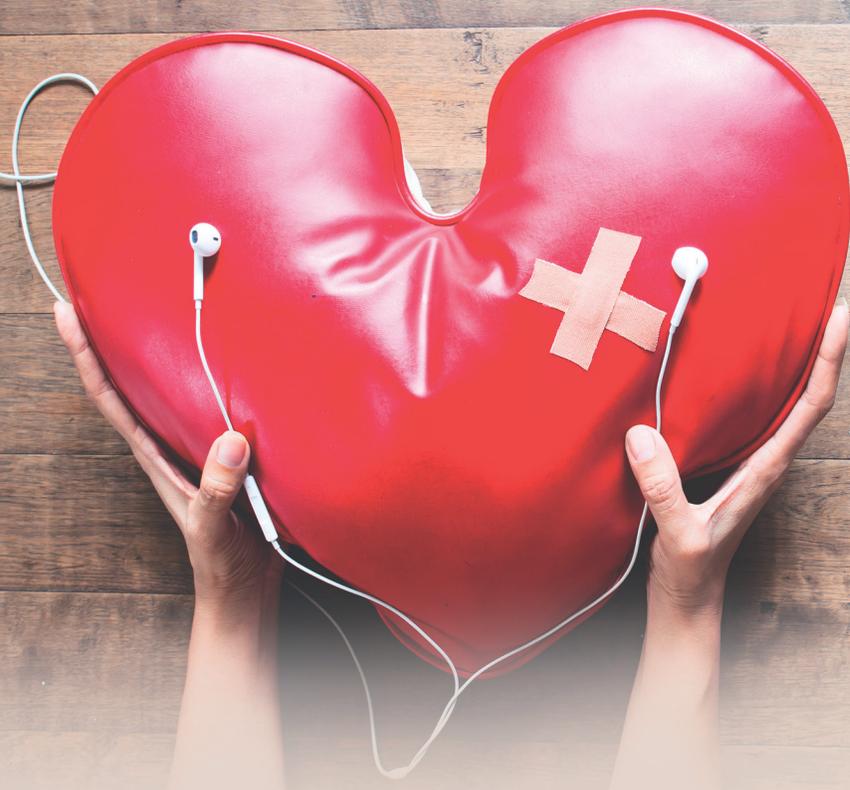
*«Pour nous, décider d'avoir un enfant ensemble, c'est décider de donner la vie et accompagner un être dans son accomplissement, avec ses forces et ses faiblesses. Avoir un enfant représente aussi la tâche de l'aider à grandir. L'aider à grandir c'est aussi apprendre à supporter qu'il se sépare de nous. Les efforts de David pour rester en vie pendant les 9 mois de grossesse furent couronnés par une grandiose rencontre. David a non seulement exaucé notre souhait de nous permettre de le rencontrer vivant, il nous a aussi offert le cadeau d'être en forme, éveillé et communicatif pour ses 3 ou 4 premières heures de vie. Nous avons vécu tous les trois la plus belle journée de notre vie.»*

La maladie prenant le dessus, l'état de David se détériore rapidement. Sa mère et son père accompagnés de Karine, leur sage-femme, se rendent avec lui au centre hospitalier afin de lui assurer les soins de fin de vie. Le jour même de sa naissance, après avoir permis à ses parents de goûter à sa présence, le petit cœur de David a cessé de battre. Il était entouré d'amour, de calme, de respect et de tendresse.

Prenez le temps d'écouter la chanson Silence de Fred Pellerin  
Ses mots ont accompagné Julie, Philippe et David  
<http://www.youtube.com/watch?v=83js0XXCkUo>



*L'empreinte du petit  
ped de David*



# Quand les mots nous touchent

Rainer Maria Rilke dans Lettres à un jeune poète écrivait :

«*Concentrez-vous sur tout ce qui se lève en vous, faites-le passer avant tout ce que vous observez du dehors. Vos événements intérieurs méritent tout votre amour.*»

Nous avons vu comment les mots de Fred Pellerin dans Silence se teintent de sens et de profondeur en présence de l'histoire de David.

Notre vaste répertoire québécois contient certainement une chanson ou une parole qui vous déshabille le cœur. Moi, lorsque j'entends Renée Wilkin chanter : «**Comment, comment, comment je te dirais, tout cet amour que j'ai pour toi,**» mes entrailles s'ouvrent. Ce sont les mots que j'aurais souhaité dire à un de mes enfants lorsque, beaucoup trop tôt, il a décidé de voler de ses propres ailes. J'en étais incapable tant mon lien avec lui était devenu fragile. Je le sentais à mille lieues de moi.

Pleurer fait du bien et nous devons nous autoriser à le faire chaque fois que c'est nécessaire. Si les mots d'une chanson vous transportent au cœur de vos émotions, laissez-les vous escorter tout le long de ce passage douloureux. Vivre pleinement sa peine vaut mieux que s'inventer des scénarios qui ne mènent nulle part.

Revenir à soi et faire face à ce qui nous ronge intérieurement est une étape difficile, mais combien libératrice. Elle nous aide à affronter cette culpabilité qui s'empare de notre être à chaque détour. Se permettre de vivre nos émotions, c'est se donner le droit de s'aimer et d'exister malgré tout ce qui se joue dans notre vie.

La poésie nous précède sur ce parcours. Faire résonner en soi les paroles qui nous touchent est guérissant et nous ramène doucement sur le chemin de notre être.

En ce temps de la St-Valentin, je vous souhaite de vous donner tout l'amour que vous méritez...

Chanson Comment je te dirais

<https://www.youtube.com/watch?v=0QSWDoZ8-UI>



# PLONGEON DANS L'UNIVERS CRÉATIF FÉMININ

En décembre dernier, Pause-vie rencontrait en entrevue madame Odile Gallant. Nous désirions qu'elle nous entretienne sur son métier de conteuse.

Nous avons découvert une femme bien ancrée dans sa créativité. Originaire de la Corse, elle vit maintenant à Rimouski. Son instinct poétique s'est révélé en échangeant des courriels avec son conjoint. Plus tard, elle participait au Festival des Grandes Gueules de Trois-Pistoles et plongeait dans l'univers du conte en suivant une formation avec Jihad Darwiche. Odile se souvient comment elle aimait inventer des histoires à son fils lorsqu'il était enfant. Elle s'accomplit maintenant auprès d'un plus large auditoire.

Raconter lui permet une plus grande proximité avec le public. Elle utilise tout ce qui surgit pour créer et alimenter la magie du conte. La beauté de son art réside dans sa façon de transmettre son ouverture sur l'universel. Pour cela, elle doit s'appropriier l'histoire et la transposer dans un contexte signifiant pour les auditeurs sans en altérer l'essence.

*«Lorsque je raconte, je me sens en communion avec mon public. J'établis avec lui un rapport de proximité, de partage et d'échange, une traversée de soi vers l'autre. Le conte est accessible et permet l'entrée dans un niveau de compréhension plus collectif. Il se greffe aux grandes questions de l'humanité sur l'amour, le monde et les liens sociaux. Les histoires portent un fondement universel et nous les retrouvons en plusieurs versions selon les cultures et le pays qui les transmettent.»*

Pour Odile, le mode de transmission de l'oralité diffère de l'écrit. Immédiat, il simplifie les détours et permet une réception directe, ouverte et spontanée. Se laisser entraîner dans l'univers d'un conte devient thérapeutique pour l'auditeur qui s'y prête.

## Pour joindre Odile Gallant

Courriel : [Odilegallant@gmail.com](mailto:Odilegallant@gmail.com)

Facebook : [Odileconteusegallante](https://www.facebook.com/Odileconteusegallante)



**Tirage d'une croisière**

**Détails du prix :**

- Une croisière pour 2 personnes - 7 nuits.
- Navire : Costa Pacifica - Cabine : Balcon.
- Départ de Montréal ou de Québec (si disponible).
- Date du voyage : entre le 7 janvier et le 18 mars 2019 (sauf vacances scolaires).
- Le prix inclut : vol aller-retour de Montréal ou Québec à La Romana, les transferts et la cabine balcon.

**Les taxes et frais de services doivent être payés par le gagnant.**

Un finaliste par mois par agence (un à Québec et un à Rimouski)  
Tirage final en présence des finalistes le 5 mai 2018 à Rimouski.  
Pour plus de détails communiquez avec nos conseillers.

**INTER VOYAGE**  
Le No 1 des agences

En collaboration avec **transat**

Suivez-nous sur et [www.ivrabais.com](http://www.ivrabais.com)

Titulaire d'un permis du Québec : 701818

**Inter Voyage Rimouski**  
80, rue St-Germain Est  
La Grande Place Rimouski  
418 722-4522

**Inter Voyage Brigitte Gagné**  
1875, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette  
418 877-0200

*Pour créer il faut être capable de réagir*

*La créativité, c'est la capacité de réagir à tout ce qui nous entoure,  
de choisir parmi les centaines de pensées, de sentiments,  
d'actions et de réactions qui naissent en nous,  
et de les rassembler en une réponse, une expression, un message unique  
qui va transmettre un sens, la passion, l'esprit du moment.*

Clarissa Pinkola Estés  
Femmes qui courent avec les loups  
Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage  
Page 433



*Cette photo est une gracieuseté de Claudine Forget*

# LA NATURE DES GENS D'ICI

PAR ANDRÉ-PIERRE VIGNOLA

Expérience professionnelle unique, milieu de vie extraordinaire, amour du territoire et de ses gens. Je résumerai ainsi le bref article que l'on m'a demandé de rédiger pour le premier numéro de la revue Pause-Vie.

D'abord, je peux mentionner que c'est un retour dans mon village natal qui m'a permis de m'impliquer, dès 19 ans, dans la Feste médiévale, le conseil municipal et le premier Forum social du Bas-Saint-Laurent notamment. Pendant ce temps, je complétais aussi un DEC en sciences humaines, un baccalauréat en histoire puis une maîtrise en développement régional.

Le tout m'a permis de devenir, après avoir été maire, coordonnateur de la Route des Monts Notre-Dame. Il s'agit d'une route touristique rurale qui regroupe quinze municipalités de trois MRC différentes, soit celle du Témiscouata, de Rimouski-Neigette et de la Mitis. Elle se distingue notamment par son offre incroyable en matière de plein air, de paysages exceptionnels ainsi que par une qualité d'accueil propre à une région neuve. Il s'avère que notre coin de pays est peuplé de gens fiers, créatifs, dynamiques et chaleureux qui sont déterminés à habiter et développer leur territoire. C'est ce qu'évoque notre nouveau slogan *La nature des gens d'ici*.

J'ai une grande admiration pour les gens actifs et engagés, qui font tant pour le milieu et la région. Tel est le sens du mot développement. Ainsi, j'ai le désir de contribuer à l'amélioration du monde dans ce milieu de vie extraordinaire qui porte les valeurs qui me font vibrer : simplicité, engagement, connaissance de soi, fierté, appartenance, ouverture, solidarité, immensité, beauté, nature, liberté et chaleur humaine... Le tout représente l'essence d'un monde meilleur et l'important pour moi c'est de donner du sens à ce monde qui m'entoure ainsi qu'à qui je suis.



- Licencié - Bière - Vin
- Permis de chasse et pêche
- Boutique de chasse et pêche
- Comptoir postal
- Vers et glace

## Dépanneur Mont-Lebel inc.



**Vallier Cimon et Denise Bourque**  
Propriétaires

1162, route des Pionniers, Mont-Lebel (Québec) 418 735-5269



# PAUSE LECTURE

PAR CATHERINE CÔTÉ



Grâce à l'évolution de notre cerveau, la compassion a toujours fait partie de l'Histoire de l'humanité. En effet, le néocortex, cette partie unique à l'être humain, nous permet d'avoir un jugement critique sur nos instincts égoïstes dictés par le cerveau primitif.

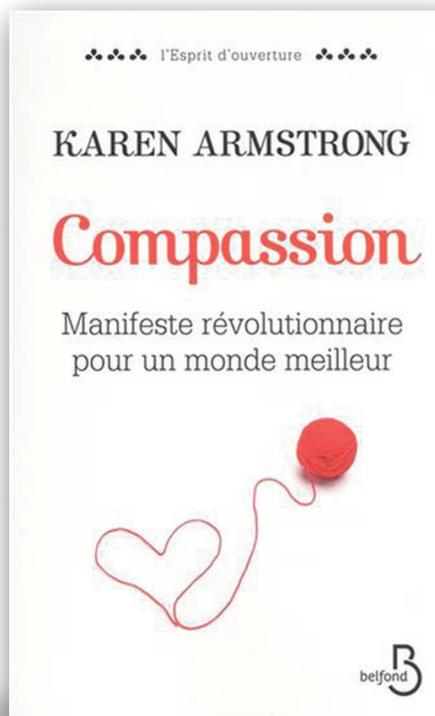
Cependant, ce don de la nature est venu avec un prix : des nourrissons immatures à la naissance qui demandent des soins constants sur plusieurs années, nécessitant abnégation de soi de la part de la mère. L'affection maternelle aurait donc été la pierre d'assise au développement de notre aptitude à l'altruisme désintéressé et inconditionnel, fondamentale à la compassion.

Pourtant, dans nos sociétés modernes individualistes, les valeurs prédominantes sont plutôt dictées par le cerveau primitif : cupidité, égoïsme, orgueil. Ces valeurs entraînent des effets néfastes pour l'humanité : extrémisme, intolérance, haine et destruction environnementale. Le cerveau humain serait donc autant outillé pour la cruauté, l'égoïsme et la destruction que pour la compassion. Il suffirait de choisir ce que l'on veut cultiver.

Karen Armstrong, historienne des religions et fondatrice de La Charte de la compassion fait le vœu de remettre la compassion, règle d'or de toutes les traditions religieuses et éthiques, au centre de la vie morale afin de faire une différence positive dans l'histoire de l'humanité. Mais comme Gandhi l'a si bien dit : devenons nous-mêmes le changement que nous voulons voir dans le monde, n'attendons pas que les dirigeants le fassent pour nous.

Dans ce livre, vous découvrirez une méthode en douze étapes pour devenir des êtres humains matures qui ne sont pas contrôlés par l'égoïsme du cerveau primitif, mais guidés par l'amour et la conscience de l'interdépendance de tous les êtres humains.

Et si la pratique de la compassion débutait par la compassion envers soi-même ? À découvrir.



***l'Alphabet***  
LIBRAIRIE

« *Entrer à la librairie  
comme on entre chez soi!* »

📍 120, rue Saint-Germain Ouest, Rimouski (Québec) G5L 4B5  
☎ 418 723-8521    ✉ alpha@lalphabet.qc.ca    🌐 librairielalphabet.com

# ALLER AU BOUT DE NOS RÊVES

*Ne jamais abandonner, allez au bout de vos rêves !*

Ce sont les paroles que mon professeur de karaté, Shihan Sylvain Lessard, nous a laissées en héritage avant son décès il y a dix ans. À ce moment, je nourrissais déjà le projet de fonder une revue du nom de Pause-Vie. Malheureusement, mes plans d'affaires ne passaient pas le cap du financement.

L'année dernière, Caroline Néron en entrevue télévisée mentionnait qu'elle avait démarré son entreprise sans plan d'affaires. Je revenais alors d'un voyage de karaté au Japon que je préparais physiquement et mentalement depuis plus d'un an. Au terme de cette expérience, je me sentais plus sûre et plus confiante en mes capacités. C'était le temps de reprendre en main mon projet même si son financement demeurerait un grand défi.

L'été suivant, je rencontrais Jean-Claude Leclerc, un géant dans son domaine et une personne extrêmement généreuse. Dès notre premier entretien, j'ai su que Pause-Vie s'actualisait. Financièrement, il devenait viable par le biais de la vente publicitaire et Jean-Claude croyait en mon projet. Il m'a encouragée tout le long de sa réalisation.

Rendre à terme ce premier exemplaire implique une somme de travail imposante. Écrire est un plaisir pour moi, mais la vente de publicité ne fait pas partie de mes aptitudes. J'ai besoin de toute ma détermination pour frapper aux portes de chaque entreprise. Malgré de nombreuses réponses négatives, chaque oui m'a permis de garder la foi en mon rêve.

L'essentiel que je dégage de ce premier parcours réside dans la rencontre de personnes exceptionnelles. Ils et elles ont cru à l'expérience Pause-Vie et à sa pertinence pour nous tous aujourd'hui. Des gens qui aident les gens, il y en a beaucoup. C'est le moteur et le trésor de notre grande région !



**PRO FINITION-GYPS**  
ENTREPRENEUR PEINTRE

**Robby Gagné**  
PROPRIÉTAIRE

418-732-8330 

[www.profinitiongyps.com](http://www.profinitiongyps.com) 

TIRAGE DE JOINT  
PEINTURE  
PAPIER PEINT  
ÉPOXY

RBQ : 8286-7607-06

# SUIVEZ-MOI SUR FACEBOOK

Suivez-moi sur Facebook en vous abonnant à ma page Pause-Vie. Faites-moi part de vos réflexions et dites-moi quels sont les sujets qui vous touchent et qui vous inspirent.

## À VENIR

En mai prochain, votre revue Pause-Vie explore le symbolisme de l'arbre!

- Généalogie
- Transmission
- Environnement
- Et plus encore

*Pause-Vie*

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Votre nouvelle revue Pause-Vie est disponible et gratuite auprès des marchands et des entreprises participants. Elle est disponible également en format web sur ma page Facebook Pause-Vie. Si vous avez de la difficulté à vous procurer votre prochain exemplaire, écrivez-moi afin de le recevoir par la poste : Revue Pause-Vie, CP 195, succ. A, Rimouski (Québec), G5L 7C1. Des frais de 5,00 \$ vous seront facturés.

## Remerciements

Merci à toi Jean-Claude Leclerc pour tes conseils judicieux, ta disponibilité et ta confiance! Merci Christine Pineault! Dès que je t'ai parlé de mon projet, tu t'es empressée de le transmettre à Jean-Claude. Cette soirée mémorable reste gravée dans mon cœur!

Merci à vous, collaborateurs de ce premier numéro de Pause-Vie. Sa couleur, sa profondeur et sa richesse découlent de votre participation si généreuse. Merci à mon mari, à mes enfants, ainsi qu'à mes amis(es), vous m'avez encouragée tout au long de mon parcours. Et enfin, merci aux entreprises de la région qui ont acheté un espace publicitaire!

Chacun de vous a fait toute une différence!

Anne Pichette



ASSEMBLÉE NATIONALE

QUÉBEC

*Place aux citoyens*

C'est avec fierté que je m'associe à la première édition de la revue Pause-Vie. Ce nouveau magazine conçu pour exprimer l'identité et la culture du territoire est un vrai bijou pour valoriser les gens de chez nous! Je félicite cette initiative locale qui permet d'ouvrir un espace d'expression afin de donner la parole aux gens d'ici.

Bonne lecture!

*Harold LeBel*

**Harold LeBel**  
Député de Rimouski  
Porte-parole de l'opposition officielle  
responsable de la région du  
Bas-Saint-Laurent  
[harold.lebel.rimo@assanat.qc.ca](mailto:harold.lebel.rimo@assanat.qc.ca)



# CUISINE CONCEPT 2000

L'ART DE SE DÉMARQUER



DESIGN



CHAMPÊTRE



RUSTIQUE



TENDANCE PRATIQUE CLASSIQUE STYLE

CHAMPÊTRE RANGEMENT TENDANCE  
CONTEMPORAIN MODERNE RUS



TÉL.: 418 775-2228

FAX : 418 775-2227

[www.cuisineconcept2000.com](http://www.cuisineconcept2000.com)

1340, BOUL. JACQUES-CARTIER, MONT-JOLI, QC

R.B.Q.: 8104-4174-41