

# Pause-Vie

UNE HALTE DANS LE TOURBILLON DE LA VIE !

Volume 1 | Numéro 3 | Août 2018

**Le Moyen-âge, transformation et renouveau**

**Par André-Pierre Vignola** p.8-9

**Quand la matière prend forme**

**Avec Michael Bergstaller** p.10

**Osez transformer**

**Atelier créatif par Marie-Nelly Marmen** p.14



# TALO SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS  
SPA DÉTENTE  
MASSOTHÉRAPIE



418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST  
RIMOUSKI

## NOUVEAU : SITE WEB

Un été très occupé pour Pause-Vie! En plus de votre édition habituelle, nous vous offrons notre tout nouveau site internet!

Rendez-vous sur : <https://www.pausevie.ca> afin de parcourir les textes et les images qui vous parlent de votre magazine préféré. Écrivez-nous directement sur le site pour nous encourager ou nous faire part de vos commentaires et suggestions. Il vous est également possible de lire ou télécharger toutes les éditions de Pause-Vie, anciennes et nouvelles.

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



## SOMMAIRE

- 3 Éditorial : Le monde et ses transformations
- 4 Les échos de la lune
- 5 Mon ombre de Anne Hébert
- 6 La musique et les peuples de la mer :  
Entrevue avec monsieur Raymond Allard
- 7 À vision d'homme : Entrevue avec monsieur Sylvain Lévesque
- 8 Le Moyen-âge : transformation et renouveau  
par André-Pierre Vignola
- 10 Rencontre avec un sculpteur : Quand la matière prend forme
- 12 Et si la perte n'était qu'une transformation par Julie Fournier
- 13 L'Alchimiste de Paulo Coelho par Catherine Côté
- 14 Osez transformer par Marie-Nelly Marmen
- 15 Faire durer le plaisir

# Pause-Vie

**Rédactrice en chef et éditrice**  
Anne Pichette

**Photographe**  
Claudine Forget

**Chroniqueurs/Chroniqueuses**  
Catherine Côté  
Julie Fournier  
Marie-Nelly Marmen  
André-Pierre Vignola

**Correction**  
Lucie Pichette

**Conception graphique**  
Impression JYC Design

**Distribution**  
Stéphanie Dubé  
Raymonde Hallé  
Myriam Lévesque  
Anne Pichette  
André-Pierre Vignola

**Publicité**  
[annepichette08@hotmail.com](mailto:annepichette08@hotmail.com)  
418-509-0299

# Le monde et ses transformations

Je vous présente la troisième édition de votre revue Pause-Vie. Une version estivale tout en beauté et en nature. Le mois d'août regorge d'activités hautes en couleur dans notre grande région du Bas-St-Laurent. Je me suis laissée inspirer par la Feste médiévale de St-Marcellin pour teinter les textes et les sujets de cette troisième parution.

L'époque médiévale nous semble très lointaine, mais en y regardant de plus près, on peut observer certaines concordances avec aujourd'hui. Nous ressemblons à ces hommes et à ces femmes de l'an mille qui, tout en cherchant à percer les secrets du ciel, s'ouvraient aux autres cultures. De cette recherche naissait une nouvelle conception du monde.

L'observation du cosmos et la rencontre avec les différentes cultures font partie d'une réalité que nous connaissons bien, surtout avec un outil aussi puissant que le web. L'ère du numérique propulse notre vision à des années-lumière. Malgré tout, l'humanité fait face aujourd'hui aux mêmes défis : de nouvelles transformations, de nouveaux questionnements, de nouvelles approches.

Mais avant de se pencher sur les nombreuses spéculations possibles, débutons par un petit tour d'horizon, à vision humaine.

Bonne lecture et bonne fin d'été à vous !

Sincèrement,

*Anne Pichette*



*Fier partenaire*  
DE LA REVUE PAUSE-VIE !

Impression   
**DESIGN**



Marchand autorisé  **PROMO GROUP**  
LEADERS DE L'IDENTITÉ PROMOTIONNELLE

**IMPRESSION GRAND FORMAT • GRAPHISME • VÊTEMENTS CORPORATIFS • ARTICLES PROMOTIONNELS**

**418-750-8655**

**408, TESSIER, RIMOUSKI**

**WWW.IMPRESSIIONJYCDESIGN.COM**

# LES ÉCHOS DE LA LUNE

J'ai cherché un symbole qui pourrait unifier les différents textes de cette édition de Pause-Vie et j'ai sélectionné la lune. Gros sujet n'est-ce pas ?

Son symbolisme est tellement riche et diversifié qu'il est facile de s'y perdre lorsque nous parcourons le cours des siècles. Nous y retrouvons de nombreuses divinités et plusieurs figures d'animaux qui lui sont associées. Des influences encore reconnues à notre époque lui sont également attribuées. Donc, que retenir de plus important pour nous aujourd'hui ?

La lune est reliée aux énergies féminines, ce qui n'exclut pas les hommes, au contraire. En chaque homme et chaque femme coexiste un principe féminin et masculin à développer pour le plein épanouissement de notre personnalité.

Un des grands principes féminins, pour n'en nommer qu'un, est la fécondité. Le cycle lunaire, le cycle hormonal et le calendrier des semences sont étroitement reliés. Chez certains peuples anciens, l'agriculture concernait principalement les femmes en regard de cette association naturelle entre les cycles lunaires et féminins. Ce n'est que plus tard, au cours des siècles, que le sens des règles de la femme se modifiera considérablement jusqu'à devenir un tabou.

Parmi les énergies féminines, on retrouve également celles que l'on relie à la nature obscure de la face cachée de la lune. Dans de nombreuses interprétations et durant plusieurs siècles, un noyau de sens très important est demeuré voilé. C'est pourquoi nous avons, encore aujourd'hui, de la difficulté à bien définir ce principe lunaire flou et inconscient. L'intuition en fait partie.

Esther Harding dans son livre *Mystère de la femme* et Clarissa Pinkola Estés dans *Femmes qui courent avec les loups*, l'ont très bien documenté. Cette dernière nous rappelle l'importance de renouer avec cette énergie qui est : *une force, riche en idées et en images qui se révèle dans l'obscurité de soi.*

Retenons donc du symbolisme de la lune, sa grande dualité. À la douce lueur de son reflet s'oppose la noirceur d'une nuit sans lune. C'est à cet endroit précis que nous devons chercher à retrouver notre vraie nature : cette part importante de soi submergée sous notre monde émotionnel. Elle nous envoie des signaux que notre corps perçoit mais que notre conscience désire généralement camoufler. La ramener à la surface exige beaucoup d'amour de soi.

*Or le miracle que nous recherchons prend du temps :  
Du temps pour le trouver, du temps pour lui donner vie*

*Femmes qui courent avec les loups, p197*

Et pourquoi pas une chanson d'Hubert Lenoir pour conclure ?  
<https://youtu.be/ZCrGlyEKCo>





# *Mon ombre*

*Mon ombre s'impatiente derrière moi  
Depuis longtemps désirant prendre ma place*

*Me brûle les talons*

*Me dépasse en courant*

*Marche devant moi*

*Fait de grands signes avec les bras*

*Ameute les passants*

*Prétend qu'elle est moi*

*Et que je suis elle*

*Affirme très haut*

*Que personne ne la suit de près*

*Sur le trottoir*

*Si ce n'est une forme dérisoire*

*Dont elle ne sait que faire*

<https://youtu.be/QwPb6lkG-3A>



Anne Hébert  
Poèmes pour la main gauche  
Éd. Boréal

# LA MUSIQUE ET LES PEUPLES DE LA MER

*Guitare Celtic se veut un rendez-vous avec l'âme des peuples côtiers, témoins de mes traces et de mes racines*  
Raymond Allard

Né à Carleton, entre mer et montagnes, Raymond Allard s'est inspiré de ses origines irlandaises maternelles et de son amour de la mer pour produire son dernier CD : Guitare Celtic. Pause-Vie l'a rencontré afin qu'il nous parle de ses racines et de sa musique.

D'entrée de jeu, monsieur Allard nous présente d'abord ses chansons dont il a composé les paroles et la musique au rythme de ses voyages. Son CD : L'or est sur la route, témoigne qu'il fait partie de nos poètes québécois. Son répertoire est riche et coloré de sens et l'on y discerne aussi la sonorité des musiques du monde.

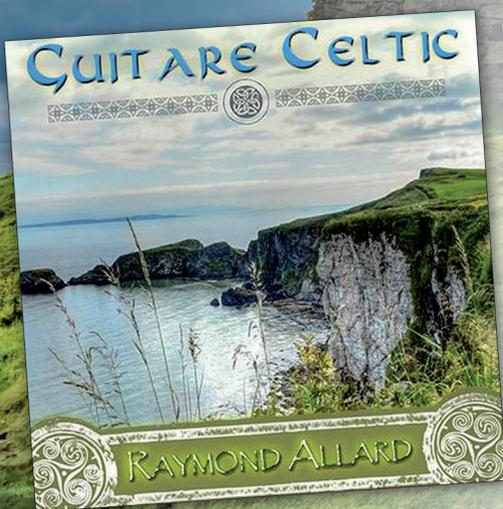
*Je porte ma musique et mes chansons sur les routes du monde, la guitare au dos et la poésie dans le cœur.*

Son nouveau CD, Guitare Celtic, qu'il nous présente aujourd'hui, provient du répertoire musical de l'Irlande et de l'Écosse du dix-huitième siècle. Ces mélodies qu'il interprète rejoignent sa fibre irlandaise, son amour de la mer et sa communion avec la nature. Il joue ses harmonies avec un certain sentiment de nostalgie et avec espoir car, nous dit-il, elles lui permettent de se reconnecter avec la mémoire de ses ancêtres.

Raymond Allard croit aussi aux grandes vertus de la musique. Elle fait du bien à l'âme et peut nous apaiser. L'histoire des peuples de la mer, révèle que le chant était au cœur des cérémonies qui reliaient la nature et le sacré. Les femmes y occupaient également une place très importante.

Toutes ces influences, anciennes et nouvelles, sont réunies dans la sensibilité musicale et poétique de l'artiste aux couleurs gaspésiennes et irlandaises.

Vous pouvez entendre des extraits de Guitare Celtic sur :  
<https://youtu.be/3aruLhAW4so>  
ou vous rendre sur le site : [www.raymondallard.com](http://www.raymondallard.com)



## Inter Voyage déménagement !

Suivez-nous sur Facebook pour connaître le déroulement de notre déménagement

Inter Voyage déménagement pour mieux vous servir dans un nouvel environnement

Nous serons d'ici la fin du mois d'août dans de nouveaux locaux situés au

**50 AVENUE LÉONIDAS SUD**

*Même équipe  
Même dynamisme  
Même professionnalisme*



418 722-4522



# À VISION D'HOMME

À l'époque médiévale tout comme aujourd'hui, la beauté d'un grand ciel étoilé ne laissait personne indifférent. À cette période, l'astronomie et l'astrologie étaient fusionnées en une science unique fondée sur la conception qui régnait à cette époque : la terre au centre du monde entourée de la voûte céleste immuable et parfaite.

Monsieur Sylvain Lévesque est astronome amateur et collectionneur. Il a étudié en géographie à l'université et se spécialise en minéraux et météorites. Il s'intéresse également aux instruments scientifiques, à la monnaie, aux timbres et aux livres anciens. Il nous a généreusement ouvert la porte de ses connaissances afin de nous éclairer sur l'observation des étoiles au moyen-âge.

Sylvain nous mentionne d'abord que l'an mille correspond à une période de transition entre le bas et le haut moyen-âge. À cette époque, l'observation de la voûte céleste évolue, la curiosité s'intensifie et mène à une recherche plus approfondie sur les astres. Des manuscrits grecs et d'autres issus des monastères islamiques sont traduits en latin et se propagent. À cette période, l'Almageste de Claude Ptolémée, astronome, géographe et mathématicien, devient un document de référence. Aux prémices de l'an mille, l'humain tentait de percer les mystères du ciel avec un simple instrument d'observation, ses yeux.

Parmi ses nombreux objets de collection, monsieur Lévesque possède une sphère armillaire de Claude Ptolémée. Elle décrit visuellement le mode de fonctionnement des astres qui a prévalu longtemps en astronomie. L'Almageste et la sphère armillaire nous permettent de concevoir et d'observer le positionnement de la terre, des planètes et des étoiles tel que l'avait imaginé Claude Ptolémée. Les points de rencontre des astres avec l'écliptique déterminent les saisons, les équinoxes, les solstices et le zodiaque. Le tout est contenu dans un système géométrique et mathématique étonnant pour une science ancienne qui percevait le monde à vision d'homme comme nous dit si bien Sylvain Lévesque.

Aujourd'hui, il nous suffit de cliquer sur un mot afin de regarder le cosmos en 3D sur nos écrans. A-t-il si considérablement changé ? Que nous reste-t-il à transmettre sur lui ?

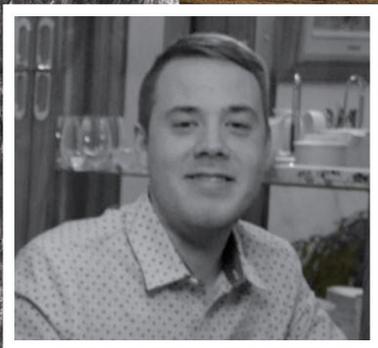
Monsieur Sylvain Lévesque vous invite à visiter le site web du club d'astronomie de Rimouski :

**[www.astrorimouski.net/club](http://www.astrorimouski.net/club)**



# Le Moyen-âge : transformation et renouveau

PAR ANDRÉ-PIERRE VIGNOLA



En 2001, à Saint-Marcellin, la Feste médiévale voit le jour. Il s'agit d'un festival qui se distingue par sa croissance exceptionnelle, son site physique permanent de festivités s'étendant sur 60 hectares, sa multitude de camps thématiques, son lac, sa tour médiévale de 15 mètres et sa reproduction d'une arme de guerre d'époque opérationnelle des plus grandes en Amérique du Nord : le trébuchet! On y reçoit chaque année près de 10 000 visiteurs en l'espace d'un week-end seulement. Le noyau urbain minuscule se transforme, chaque année, en véritable ville médiévale, le 3<sup>e</sup> week-end d'août.

Pour ce faire, de multiples services sont rendus nécessaires : location de costumes, cuisine, bar, marché public d'artisans, expositions, en plus des activités saisissantes permettant de revivre littéralement l'époque. Chacun des services, attrait et camps demande d'être préparé soigneusement tout au long de l'année par des bénévoles du milieu auxquels se sont joints les gens de l'extérieur, et ce, dans tous les comités. Notamment le comité administrant les costumes fabriqués par les couturières du village et de l'extérieur, la Chambre des Dames et celui des nouveaux bâtiments réparés et construits chaque année à partir du bois de la forêt du domaine et des matériaux locaux. Ce sont les bâtisseurs réunis au sein d'une loge qui s'en occupent. S'ajoutent ensuite les instances décisionnelles qui régissent le tout comme le comité organisateur, le comité des bénévoles et celui de la vie médiévale qui gèrent respectivement les grandes décisions, les ressources humaines et l'animation durant l'événement.

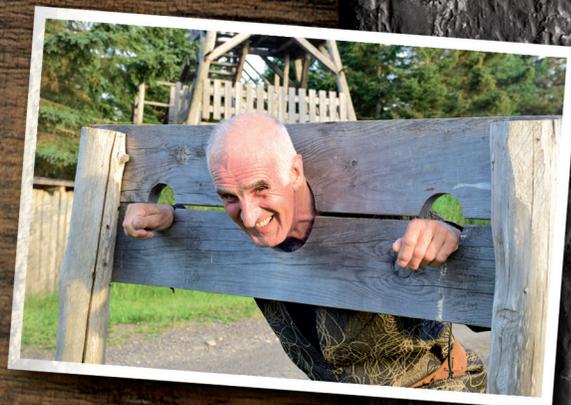
Toutes ces composantes représentent des unités fondamentales du fonctionnement de ces lieux de socialisation réinventés auxquels s'ajoutent les camps thématiques. Ces derniers regroupent des centaines de bénévoles passionnés de l'ensemble du Québec construisant, vivant, animant et exposant les camps thématiques qui sont, en fait, des petits villages rendant visible au public une grande communauté renouvelée, le temps d'une fin de semaine.

Ceci dit, c'est durant l'ensemble de l'année que fonctionne un environnement social structuré pour organiser ce festival unique basé sur une vision et des valeurs communes. Cette organisation et ce nouveau vivre ensemble permet de déployer la créativité, la fierté et de créer de nouveaux liens sociaux dans des lieux de rencontre non conventionnels. Le tout rejoint le sens le plus important de la période historique centrale qu'est le Moyen-âge : la transformation de la civilisation.

Dans cette aventure médiévale, je sens un mouvement à Saint-Marcellin et au sein de sa communauté élargie : un éveil à la capacité de développement des individus et de la communauté. Le tout ne peut être rendu possible sans l'engagement. Pour s'engager, on évoque le plaisir, la passion, le désir de mettre à profit ses talents, de transformer les choses pour faire en sorte qu'elles nous ressemblent, qu'elles soient dynamiques, répondent à nos besoins et correspondent à nos convictions et valeurs notamment. À terme, on pourrait parler alors de la naissance d'un véritable citoyen dont le rôle serait de mieux comprendre, aimer, protéger et mettre en valeur sa personne, ses semblables et son environnement.



Le mélange des groupes représente une autre caractéristique fondamentale du Moyen-âge. En ce sens, l'apport de la contribution d'étrangers en vue de construire quelque chose de neuf représente une autre dimension du déploiement de notre potentiel. En ce sens, la Feste médiévale respecte aussi l'esprit de l'époque, puisque les bénévoles de l'extérieur sont actifs et intégrés à toutes les étapes du processus d'administration et de développement de l'événement. À mon sens, le tout est porteur d'espoir pour l'avenir, dans la mesure où il prouve la capacité et le potentiel des communautés et des individus d'horizons différents à construire ensemble et évoluer. Après tout, la beauté, le talent et le potentiel viennent de l'unicité de chacun et de l'apport de cette unicité à un ensemble plus grand.



# SCULPTURE

## QUAND LA MATIÈRE PREND FORME

En début d'été, Pause-Vie rencontrait le sculpteur Michael Bergstaller à son atelier situé juste derrière le CÉGEP de Rimouski, sur la rue Ste-Marie. Notre petite entrevue a vite pris les allures d'une rencontre amicale. L'artiste nous a fait découvrir l'homme et ses œuvres.

Ce sculpteur aux mille métiers récupère du métal provenant de voitures, de moteurs et d'objets de toute sorte. Il les utilise le moment venu pour créer des personnages grande nature doués d'une expression propre. Il crée également des sculptures plus petites comme des fleurs, des visages ou des bustes.

Il transforme des objets de métal inerte en les assemblant d'abord les uns aux autres. Ensuite, il modèle leur forme et poursuit son inspiration jusqu'au mouvement final : celui qui donne corps et âme à son œuvre.

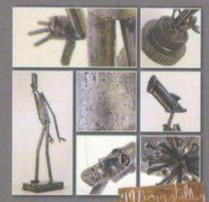
Toutes ses créations, sans exception, semblent animées. Elles attirent facilement le regard par le biais d'une expression bien particulière. Chacun peut y voir le reflet d'une émotion ou d'une action qui se communique sous la forme d'un langage non verbal et accessible.

Parmi la multitude d'œuvres à découvrir dans l'atelier, j'ai reconnu facilement l'autoportrait du prolifique sculpteur. Un visage qu'il a fabriqué à partir d'écrous et qu'il a ensuite façonné avec son marteau. Fidèle à son art, cet artiste ne cesse d'exprimer la vie qui coule en lui. Dans le futur, il désire assembler des personnages encore plus grands, tel un marathonien de treize pieds de haut.

Une visite dans l'atelier de Michael Bergstaller, nous donne l'impression d'un rendez-vous avec la nature humaine dans toute sa hauteur et sa profondeur.

Pour en savoir plus sur Michael Bergstaller sculpteur :

<https://www.facebook.com/bergstaller/>  
[www.sculptureberg.com](http://www.sculptureberg.com)



Michael Bergstaller

70, rue Ste-Marie  
Rimouski, Qc  
G5L 4E2  
Tél.: 438-350-9450

atelier.berg@outlook.com  
[www.sculptureberg.com](http://www.sculptureberg.com)



# *Projection*

*Dans l'obscurité de quelque chose d'extérieur,  
je découvre, sans la reconnaître,  
ma propre vie intérieure ou psychique*

Carl Gustav Jung  
Psychologie et alchimie  
Page 342

# Le Délec Table

Mets Canadiens

411, rue Sirois  
Local 105 B  
Rimouski  
Plaza Arthur-Buies

 Restaurant Le Délec-T-able

## ET SI LA PERTE N'ÉTAIT EN FAIT QU'UNE TRANSFORMATION



PAR JULIE FOURNIER

Chaque jour, la vie nous confronte. Nous sommes inondés de nouvelles, d'événements, on semble vouloir nous faire croire que tout va mal, que le monde est au bord du précipice. Notre sentiment de perte ou d'impuissance devient si fort qu'il nous paralyse, nous empêche de saisir l'essence même de notre existence.

Et si c'était notre perception de cette réalité qui était faussée.  
Et si en modifiant notre schème de pensées nous réussissions à redécouvrir l'ampleur de nos potentialités.

On nous a appris à travers notre éducation scientifique que rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Ce principe est reconnu dans tous les domaines scientifiques. S'il en est ainsi de l'étoile à l'atome, en passant par la flore, pourquoi n'en serait-il pas de même pour l'humain? N'oublions pas que notre pensée est, elle aussi, atomique.

La surabondance d'informations dans notre quotidien numérique rend difficile la distinction du vrai du faux, du bien du mal. L'individualisation nous porte à oublier plusieurs adages. Malgré le fait, qu'il semble qu'il faut un village pour élever un enfant, de nos jours, nos jeunes mamans sont seules, que dire de nos mères, de nos aînés.

Nous n'avons jamais été aussi connectés et autant en perte de repères. La confusion entre ces valeurs fait grandir en nous un sentiment d'impuissance et de désillusion.

Il est impératif de comprendre que la perte n'est pas le signe de l'échec, mais bien une transformation, une occasion d'apprendre, de cheminer et d'accepter.

Et si nous n'avions pas si peur d'être perdants.  
Et si nous n'étions pas si rébarbatifs aux changements.  
Et si on s'habitait.  
Et si on était.



# PAUSE LECTURE

PAR CATHERINE CÔTÉ

L'Alchimiste de Paulo Coelho



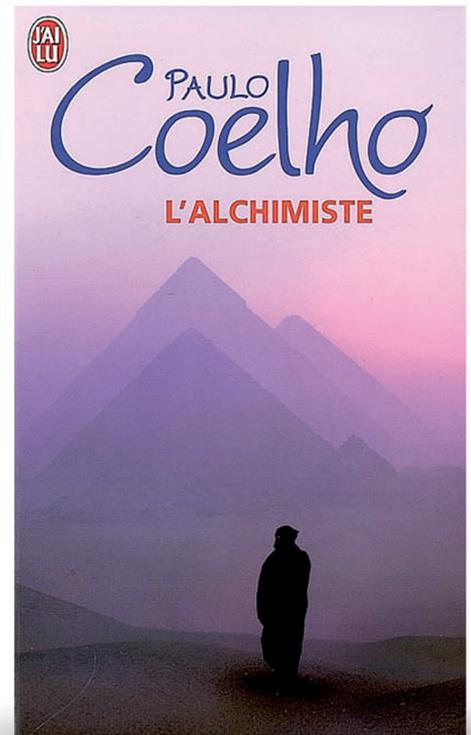
L'Alchimiste est l'histoire d'un jeune berger espagnol qui est à la poursuite de sa légende personnelle. Il part à l'aventure, après avoir tout vendu, pour suivre un rêve. Il se laisse guider par les Signes de la vie, d'expérience en expérience, afin d'atteindre son but. Chaque aventure lui apporte une leçon qui lui permet de grandir dans l'aventure suivante.

Véritable hymne à la confiance en la vie, ce livre nous rappelle que le chemin que nous parcourons, avec ses rencontres et ses expériences, nous apporte beaucoup plus que la réalisation ultime de l'objectif. De véritables transformations personnelles peuvent s'accomplir en cours de route, à condition d'être à l'écoute pendant les moyens, plutôt que de n'avoir en tête que la fin.

J'ai lu ce livre pour la première fois à l'âge de dix-sept ans. À ce moment, j'avais retenu de ma lecture une vague idée de l'importance de vivre ses rêves, sa légende personnelle, pour tout ce que peut nous apporter le chemin vers le but. Je relis ce livre vingt ans plus tard, alors que j'ai suivi ma légende personnelle d'adolescence et que je réalise qu'effectivement, en rétrospective, tout le chemin parcouru est rempli de richesses et de rencontres mémorables. Cette fois par contre, tandis que ma légende personnelle semble être atteinte et que mon carnet de route commence à être bien rempli, je retiens l'importance d'être à l'écoute du langage des signes de la vie pour poursuivre le chemin de la réalisation de soi. Élément qui n'avait absolument pas retenu mon attention lors de ma première lecture.

L'Alchimiste est un livre à lire et à relire chaque fois que nous sommes mûrs pour un changement dans nos vies.

Et vous, que retenez-vous de votre lecture? Êtes-vous sensibles au langage des signes? Venez partager avec nous sur le site ou la page Facebook de Pause-Vie!




***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



# OSEZ TRANSFORMER !

PAR NELLY MARMEN

« *Ma nature, mes couleurs* »

Bonjour, je me présente Marie-Nelly Marmen animatrice du journal créatif. Le journal créatif est un outil ludique concret et accessible qui regroupe trois langages, l'écriture, la couleur et le collage. C'est une approche dynamique visant à favoriser l'expression et l'exploration de soi ainsi que la résolution de problèmes par le développement de la créativité.

Je vous propose ce mois-ci : Notre sous-personnalité : la transformation.

Nous sommes confrontés à de petits et grands deuils chaque jour, à de petites et grandes joies au quotidien. La vie est faite de début et de fin, si rien ne mourrait, rien de neuf n'émergerait. Nous avons tous au fond de nous une force qui nous permet de grandir et d'aller à la rencontre des transformations. Une sous-personnalité qui nous permet de ne pas se cramponner inutilement, qui nous donne les armes pour accepter les ruptures, pour créer un espace de transformation. Allons à la rencontre de cette facette de nous, de ce super héros du renouveau.

## EXERCICE :

- 1 Sur une page décrire un évènement positif ou négatif que vous avez vécu et qui vous a permis de voir la vie autrement, qui a changé quelque chose chez-vous.
- 2 Une fois terminé découpez ou déchirez cette page en petits morceaux.
- 3 Collez ces morceaux sur une nouvelle feuille, au hasard pour ainsi créer le début de quelque chose de nouveau.
- 4 Prenez une revue dans laquelle vous pouvez découper ou déchirer et sélectionnez les éléments pour construire un personnage (yeux, bouche, bras...)
- 5 Collez sur votre nouvelle page que vous avez faite à l'étape 3, les éléments sélectionnés dans la revue pour créer votre personnage de transformation. Vous pouvez oser le farfelu...
- 6 Observez le résultat final, je vous présente votre sous-personnalité transformation. Vous pouvez lui donner un nom.
- 7 À l'endos de votre feuille, faites cette réflexion : Comment je me suis senti par rapport à la destruction de ma première page? Comment je trouve le personnage que j'ai créé? Ce personnage de transformation a-t-il un message pour moi aujourd'hui?

Vous pouvez garder ce personnage à portée de main et lorsque vous vivez des difficultés reconnectez-vous avec lui, c'est votre force intérieure, votre capacité à créer le renouveau.

Bon exercice, amusez-vous!

Source : Le tarot créatif, Nathalie Hanot



# Certifiée

## en Journal Créatif®

École le Jet d'Ancre inc.  
journalcreatif.com

Pour me contacter : Marie-Nelly Marmen : 418-750-1929  
Page Facebook : Mes couleurs, ma nature, consultante en créativité



# In memoriam

Plusieurs d'entre vous avez été rejoints(es) par le texte de Mariette Bujold : Elle ne me reconnaît pas mais elle m'aime. Sa mère Éva Normandeau est décédée le 5 juin 2018.

Nous offrons à Mariette et à toute sa famille, nos plus profondes sympathies.



## FAIRE DURER LE PLAISIR

J'ai la chance de compter sur des collaborateurs exceptionnels qui écrivent, prennent de superbes photos ou corrigent les textes de façon tout à fait bénévole. Il demeure que le financement de chaque parution est un grand défi pour moi. La vente de bandeaux publicitaires requiert beaucoup de temps et de sollicitation dans le contexte actuel.

Afin de soutenir votre magazine, vous pouvez encourager les commanditaires, leur parler de Pause-Vie, créer un achalandage sur la page Facebook. L'occasion vous est donnée également de contribuer financièrement en achetant mes carnets de poésie ou en offrant un don sur le nouveau site web.

Par ailleurs, de beaux événements sont en cours de développement. Ils respectent le cadre de la mission de Pause-Vie : vous donner du bien-être tout en vous inspirant.

Il y a tellement de grands thèmes et de petits moments à partager ensemble ! Serrons-nous les coudes afin de faire durer cette Pause-Vie !

Anne

## À VENIR

Ne manquez pas en novembre prochain notre édition cent pour cent lecture ! Pause-Vie s'intéresse à ces livres qui ont marqué nos vies ou nous ont guidés lors des passages importants. De très grands trésors à redécouvrir !

Afin de ne rien manquer des événements à venir, suivez-nous en ligne via le site web ou la page Facebook de Pause-Vie. L'automne nous réserve de belles surprises !



LA PAUSE SANTÉ  
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

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

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

# Pause-Vie

UNE HALTE DANS LE TOURBILLON DE LA VIE !



Visitez le nouveau site web de Pause-Vie

[www.pausevie.ca](http://www.pausevie.ca)

Il vous sera possible d'y lire et d'y télécharger  
toutes vos éditions de Pause-Vie, anciennes et nouvelles !

*C'est un rendez-vous !*

