Pause-Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

Volume 1 | Numéro 4 | Novembre 2018

Culture à partager, l'amour inconditionnel des livres p. 6

Afrique Soins infirmiers 2019, la piqûre de la solidarité p. 7

Le plaisir de créer
par Sylvie Roberge p. 12

TALO
SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS
SPA DÉTENTE
MASSOTHÉRAPIE

418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST
RIMOUSKI

ENCOURAGEZ LA REVUE PAUSE-VIE

SITE WEB

Rendez-vous sur : https://www.pause-vie.ca afin de soutenir la revue Pause-Vie. Faites un don en ligne ou achetez un carnet de poésie. 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.

Merci de soutenir Pause-Vie !

SOMMAIRE

3 Éditorial : Les livres : symboles de partage culturel
4 Une association d'auteurs qui a le vent dans les voiles par Isabelle Berrubey
5 Reste toi-même par Pierrette Hammond
6 La culture en partage : L'amour inconditionnel des livres
7 La piqûre de la solidarité : Afrique Soins infirmiers 2019
8 La lecture comme moyen d'amélioration continue par Catherine Côté
10 Bibliothèque de la rue avec Georges Boddaert
12 Le plaisir de créer par Sylvie Roberge
13 Ces livres qui nous accompagnent par Anne Pichette
14 Le poème qui vient du cœur par Marie-Nelly Marmen
15 Invitation : Afrique soins infirmiers 2019

Pause-Vie

Rédactrice en chef et éditrice
Anne Pichette

Photographe
Claudine Forget

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

Correction
Lucie Pichette

Collaborateurs/trices
Isabelle Berrubey
Pierrette Hammond
Stage en Afrique Soins infirmiers 2019
Sylvie Roberge

Conception graphique
Impression JYC Design

Distribution
Stéphanie Dubé
Myriam Lévesque
Jocelyne Gagnon
Anne Pichette
André-Pierre Vignola

Publicité
annepichette08@hotmail.com
418-509-0299

Les livres : symboles de partage culturel

Ce mois de novembre clôt un cycle de Pause-Vie. Cette quatrième édition, qui porte sur les livres, finalise la première année d'une belle aventure reliée à l'écriture. Des partenariats intéressants se profilent à l'horizon, l'équipe en place maintient sa disponibilité et vos commentaires nous incitent à continuer ce grand projet.

Pause-Vie s'insère progressivement dans le milieu culturel du Bas-St-Laurent. Nos artistes régionaux ont besoin d'être reconnus et valorisés, car ils font partie d'un vaste mouvement qui colore cette époque qui est la nôtre. Soyons solidaires de la beauté et de la création, et ce, dans toutes ses formes d'expression.

Cette édition de novembre nous parle des livres, mais elle nous décrit aussi de belles manifestations de partage, de solidarité et d'épanouissement. Je me sens privilégiée de rencontrer toutes ces personnes qui offrent leur temps, leurs dons et leur énergie et les investissent au service de ce qui leur tient à cœur.

Que ce soit des étudiantes infirmières qui vont partager leur savoir-faire et leur passion dans un village d'Afrique, ou bien notre chère Catherine qui témoigne de son combat avec ses émotions, la culture nous conduit vers qui nous sommes.

Bienvenue dans le monde de la lecture et du don de soi.

Anne Pichette

Fier partenaire
DE LA REVUE PAUSE-VIE !

Impression JYC DESIGN

Marchand autorisé PG PROMO GROUP
LEADERS DE L'IDENTITÉ PROMOTIONNELLE

IMPRESSION GRAND FORMAT • GRAPHISME • VÊTEMENTS CORPORATIFS • ARTICLES PROMOTIONNELS

418-750-8655 408, TESSIER, RIMOUSKI WWW.IMPRESSIONJYCDESIGN.COM

UNE ASSOCIATION D'AUTEURS QUI A LE VENT DANS LES VOILES

PAR ISABELLE BERRUBEY

Le Regroupement des Écrivains du Fleuve a vu le jour à l'automne 2013. La dizaine d'écrivains bas-laurentiens à la source de cette nouvelle entité a ainsi trouvé l'occasion d'échanger sur le vécu et les difficultés des auteurs en région. C'est à partir de ce petit noyau déterminé à faire connaître la littérature régionale qu'un site web a été mis en place dès 2014, faisant en sorte d'attirer l'attention non seulement des lecteurs bas-laurentiens, mais aussi d'autres auteurs qui se sont joints au groupe.

À l'automne 2015, le Regroupement était officiellement enregistré comme OSBL. Il compte aujourd'hui plus de 70 membres dont les œuvres se répartissent en divers genres littéraires : conte, roman, roman jeunesse, récit, poésie, documentaire, etc. Le Regroupement des Écrivains du Fleuve poursuit plusieurs objectifs, dont le principal est de faire découvrir la richesse littéraire des auteurs et des illustrateurs de la région et d'assurer la visibilité de leurs œuvres. Présents dans divers salons et événements littéraires à la grandeur de la province et même au-delà, les membres du Regroupement des Écrivains du Fleuve résident dans le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie. Présents au Salon du livre de Rimouski, plusieurs y présenteront leurs nouveautés dans divers kiosques pour le bonheur de tous les amoureux des mots.

www.ecrivainsdufleuve.com
Aussi sur Facebook

Source : Isabelle Berrubey, présidente

RESTE TOI-MÊME

Non, non et non, je ne veux pas changer
Je veux simplement évoluer.
Ma façon d'aimer
Je veux la garder.
Ma joie de vivre m'appartient
Et je veux la partager.
Elle crée beaucoup de liens
C'est pourquoi je ne veux pas changer.
Ces sourires que j'esquisse
Je veux les communiquer.
Il faut que je vous redise
Que je ne veux pas changer.
Même si la fortune viendrait
Je veux continuer à aimer
Ceux qui, sans frais,
Ont toujours su m'aider.
Mes amis de toujours, je veux les garder.
C'est auprès d'eux que je peux évoluer.
Sans leur présence et leur gaieté
Il m'est plus difficile de continuer.
La vie est si douce
Si l'on retourne à ses sources.
Pourquoi vouloir détruire
Tout ce qu'on a su si bien construire

Tout comme cette montagne
Faites briller vos couleurs

Je me dévoile
Pierrette Hammond

CULTURES À PARTAGER
L'AMOUR INCONDITIONNEL DES LIVRES

Au 214, avenue de la Cathédrale, nous retrouvons un des trois points de service de la fondation internationale Cultures à partager. Un organisme créé à la suite d'une initiative de Jeanne L. Blackburn qui sollicita une grande collecte de livres auprès de ses collègues parlementaires au retour d'un voyage.

À Rimouski, au cours de la dernière année, près de 20 000 livres ont été acheminés au centre de collecte de Boucherville. C'est à partir de cet endroit que les colis sont ensuite orientés vers les pays en besoin selon la demande. On y retrouve principalement des livres pour enfants, des volumes scolaires et des manuels universitaires.

Pour assurer cette vaste distribution, des hommes et des femmes, tous bénévoles, s'affairent à diverses tâches au sein de l'organisme. Chaque livre est d'abord examiné, nettoyé et restauré lorsque son état le permet. Ensuite, on lui octroie un numéro afin de le classer selon son domaine, conformément au système de numérotation des bibliothèques.

Selon ce classement et selon la demande, une partie de ces livres sont expédiés à Boucherville et d'autres vers les réseaux communautaires, dont huit CPE de la région. Quelques-uns, plus rares, prennent le chemin des Archives nationales du Québec. Les livres de type romans et autres sont vendus sur place, à bas prix, afin d'aider au financement.

Derrière cet organisme, on retrouve vingt-cinq bénévoles qui œuvrent au triage et la restauration des livres, au classement, à la manutention, à la gestion, à la vente et à la distribution.

Parmi ces personnes, monsieur Irvin Pelletier et madame Johanne Pineau font don de leur temps et de leur énergie à la cause. Les défis sont importants, nous disent-ils, car pour assurer le bon déroulement et la pérennité de l'organisme, on peut compter sur nos précieux bénévoles.

Toutefois, la motivation est au rendez-vous. L'amour inconditionnel des livres est au cœur de ce grand mouvement de partage. *Il n'y a pas de sujets qui n'ont pas été écrits, les livres sont une source inépuisable de découvertes*, conclut Johanne Pineau.

www.culturesapartager.org

LA PIQÛRE DE LA SOLIDARITÉ

Depuis 2014, le CÉGEP de Rimouski offre la possibilité aux étudiants et étudiantes en soins infirmiers d'effectuer un stage à l'étranger. Trois professeurs impliqués dans le projet ont choisi 13 étudiantes. Et c'est nous, des jeunes femmes passionnées et déterminées.

Les différentes campagnes de financement ont vite fait partie de notre quotidien. Nous avons dû jongler entre l'école, le travail, les devoirs, les stages et les activités de financement afin d'amasser 55 000 $. Il faut vous l'avouer, nous avons toutes déjà pensé à quitter ce projet. Mais, le soutien et l'appartenance au groupe nous empêchaient de dériver du but.

Ce stage nous permettra de développer l'autonomie, le respect d'autrui et des différences, l'initiative, le travail d'équipe, et plusieurs autres habiletés. Notre projet se déroulera dans un village sénégalais, Kébémer. Nous prodiguerons des soins à la communauté dans un hôpital de district et deux dispensaires. Il faudra s'adapter face au manque de ressources matérielles fréquent. Comme le rôle de l'infirmière comprend l'enseignement des saines habitudes de vie notamment, une portion du stage sera axée dans les écoles.

Ce contact privilégié et intime avec cette population d'une autre culture sera une occasion de renforcer notre savoir-être notamment le respect des différences et l'altruisme. La communauté est francophone et parle le wolof. Nous serons donc interpellées à apprendre les rudiments d'une nouvelle langue et à communiquer malgré la barrière linguistique.

Nous prodiguerons des soins la semaine et des activités nous permettront d'échanger et d'observer la culture durant la fin de semaine. Notre immersion dans les familles nous permettra de basculer complètement vers un nouvel univers.

Il ne nous reste que quelques semaines pour terminer les préparatifs. Cette expérience tournera enfin la page sur une époque d'études afin d'écrire un nouveau livre sur notre propre pratique infirmière. Nous voulons profiter de votre attention pour remercier le soutien de la Fondation du CÉGEP de Rimouski et tous ceux et celles qui rendent ce stage possible, un dollar à la fois !

Pour nous contacter
Page Facebook Stage en Afrique : Soins infirmiers 2019.

Inter Voyage a déménagé !!

Inter Voyage a déménagé pour mieux vous servir dans un nouvel environnement

Nous sommes depuis quelques semaines déjà dans nos nouveaux locaux situés au

50 avenue Léonidas Sud, Rimouski

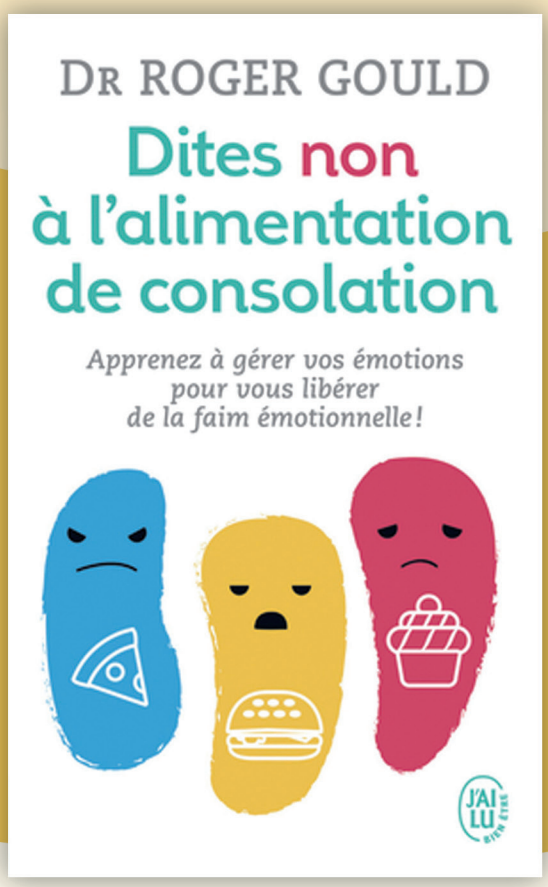
Même équipe
Même dynamisme
Même professionnalisme

418 722-4522

INTER VOYAGE
Le No 1 des agences

LA LECTURE COMME MOYEN D'AMÉLIORATION CONTINUE

PAR CATHERINE CÔTÉ



Je l'avoue, je suis une fan finie des livres de croissance personnelle. J'en ai toujours un en route. Ok, plusieurs qui traînent sur ma table de nuit… On n'en fera pas toute une histoire, c'est mon plaisir coupable. Mais pour me racheter à vos yeux, comme si cela allait vraiment aider ma cause, je m'assure de lire des gens qui ont une solide base scientifique.

J'ai envie de vous présenter un livre qui m'a tellement marquée, que je veux répandre Sa Bonne Nouvelle.

Nous avons tous des compulsions, ou un point faible, un exutoire qui devient une dépendance pour certains. Oui, vous savez ces petits automatismes, de rien du tout, qui se déclenchent sans crier gare et sans même qu'on s'en rende compte, dès qu'on vit une contrariété, qu'elle soit grande ou petite.

Les plus éclairés utiliseront le sport comme exutoire, d'autres, seront portés vers le commérage, les drogues, l'alcool, la cigarette, le jeu et la cyberdépendance. Pour une minorité, ce sera le sexe et le reste des gens MANGE !

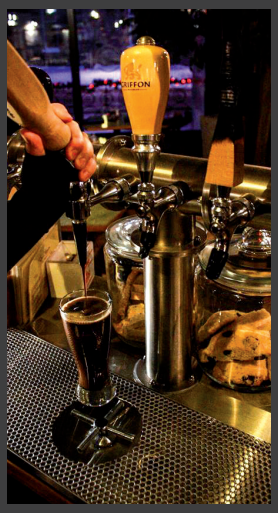
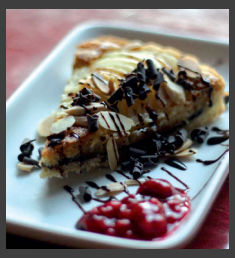
J'ai rencontré ce livre à la pharmacie. J'étais en congé de maternité. Vous direz ce que vous voudrez, j'ai beau aimer mes enfants plus que tout au monde, mais un congé de maternité c'est pénible pour moi et représente une période riche en émotions de toutes sortes ! Bref, j'étais à la pharmacie. Le livre a attiré mon œil, je l'ai regardé avec dédain et déni en jugeant intérieurement tous les loosers qui mangent leurs émotions. Et puis, une intervention de mon subconscient interjeta dans ma mémoire visuelle une image de moi en train de manger mon ixième morceau de tire éponge enrobée de chocolat de la semaine. Une petite voix intérieure se fit alors entendre de manière très incisive : « Tais-toi donc ! Tu sais très bien que tu manges tes émotions, Catherine Côté, arrête de niaiser ! » Face à la conviction de cette petite voix, j'ai dû me rendre à l'évidence. Résignée, j'ai pris le livre et l'ai placé face contre le comptoir, au moment de payer. J'avais honte. Mais quelle chance d'avoir eu le courage de le prendre !

Dr Roger Gould est psychiatre spécialisé dans les troubles alimentaires et le développement psychologique de l'adulte. *Dites non à l'alimentation de consolation*, nous permet ENFIN, et presque, une bonne fois pour toutes, de briser le cycle de la dépendance émotive à la nourriture. Il met en lumière les raisons pour lesquelles toutes résolutions alimentaires, aussi saines soient-elles, ne suffisent pas pour maintenir un poids santé.

Ce livre est une véritable thérapie de type DIY portant sur l'approche développée par l'auteur au fil des ans avec sa clientèle. L'hypothèse centrale veut que nous utilisions l'hyperalimentation comme un mécanisme de défense, archaïque, contre le sentiment d'impuissance éprouvé face à nos émotions. Manger, nous permettrait de ne pas ressentir nos émotions. Seulement voilà, les émotions sont nos messagers psychologiques. Les dissimuler sous la nourriture les empêche de faire leur travail et nous entraîne dans un cercle vicieux et stagnant qui nous coupe de nous-même, freine notre évolution psychologique et nous empêche de vivre une vie épanouie. En bref, une stratégie non seulement nuisible pour notre santé physique, mais également pour notre maturation psychologique.

Ce livre a rééquilibré mon rapport à la nourriture et surtout m'a permis de redonner à ma vie la direction que je désirais, simplement par l'élimination d'un comportement. Les aliments ont repris leur sens alimentaire et mes émotions ont repris leur rôle de messagers. J'avoue que sans la méthode de l'auteur, je tournais en rond avec la gestion de mon poids et de mes émotions. Ma volonté de fer n'aurait jamais suffi et surtout, je n'aurais jamais eu accès à la mine d'informations sur moi-même que j'enfouissais sous la nourriture.

Vous avez des kilos en trop qui jouent au yo-yo depuis toujours ? Ne cherchez plus dans votre génétique ou votre métabolisme lent. Attrapez-vous plutôt, en train de grignoter compulsivement quand vous avez une émotion !

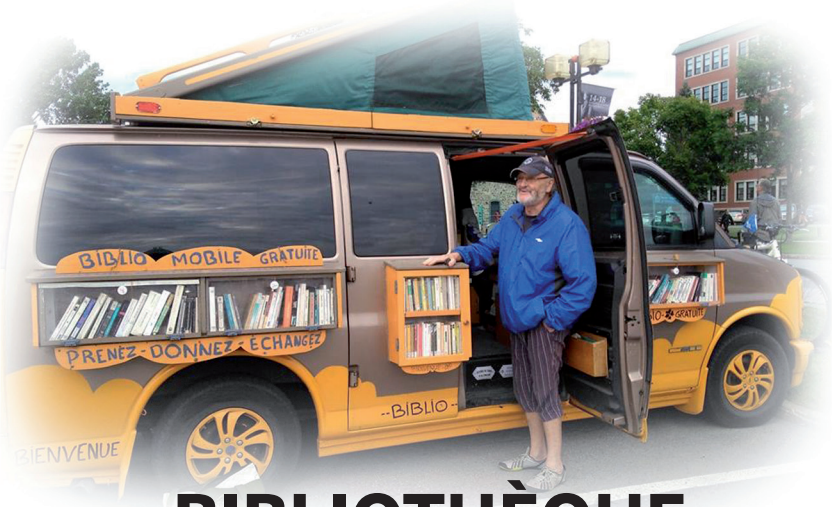



CRÊPERIE
Le Crêpe Chignon
DEPUIS 1998

LA PAUSE SANTÉ
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

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

crepechignonrimouski.com



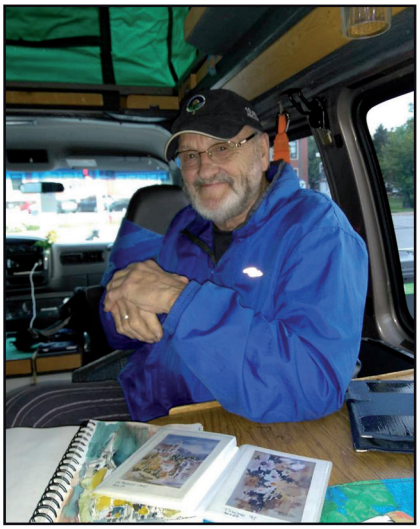
BIBLIOTHÈQUE DE LA RUE

Durant le Festi Jazz International de Rimouski, en septembre dernier, Pause-Vie a rencontré monsieur Georges Boddaert qui était présent à l'événement avec sa bibliothèque mobile. Natif du nord de la France, M. Boddaert est arrivé au Québec en 1954. C'était en cette période de l'après-guerre où chacun cherchait à sortir de la misère.

Il a commencé sa carrière comme ébéniste puis est devenu représentant en meubles. Il aimait la liberté que lui procurait son statut de travailleur autonome. Comme tout bon père, il s'est également impliqué généreusement dans le domaine sportif. Il est le cofondateur de l'équipe de volleyball les Citadelles de Québec et du club cycliste Sport en tête.

Il se promène maintenant sur les routes du Québec avec son campeur qu'il a modifié lui-même. Son projet a d'abord débuté avec la construction de boîtes à livres faites de matériaux recyclés. Il les installait à divers endroits suivant la demande. De fil en aiguille, il en a fabriqué afin de les fixer à son véhicule. Elles contiennent à l'heure actuelle plus de 500 volumes qui proviennent de dons. Des livres anciens ou plus récents, très variés, qu'il distribue gratuitement au volant de sa bibliothèque de la rue. Selon lui : Avec les livres circule la connaissance. Ce sont des armes d'instruction massive !

Après m'être choisie quelques trésors pour ma lecture et avoir bavardé un peu avec lui, ce fut un réel plaisir de monter à bord de sa bibliomobile. J'ai découvert en monsieur Boddaert un homme de projets ainsi qu'un artiste, car il s'intéresse aussi à l'aquarelle. Ses œuvres s'inspirent des lieux qu'il visite ou qu'il côtoie. Et encore là, il aime bien en faire don pour la bonne cause !



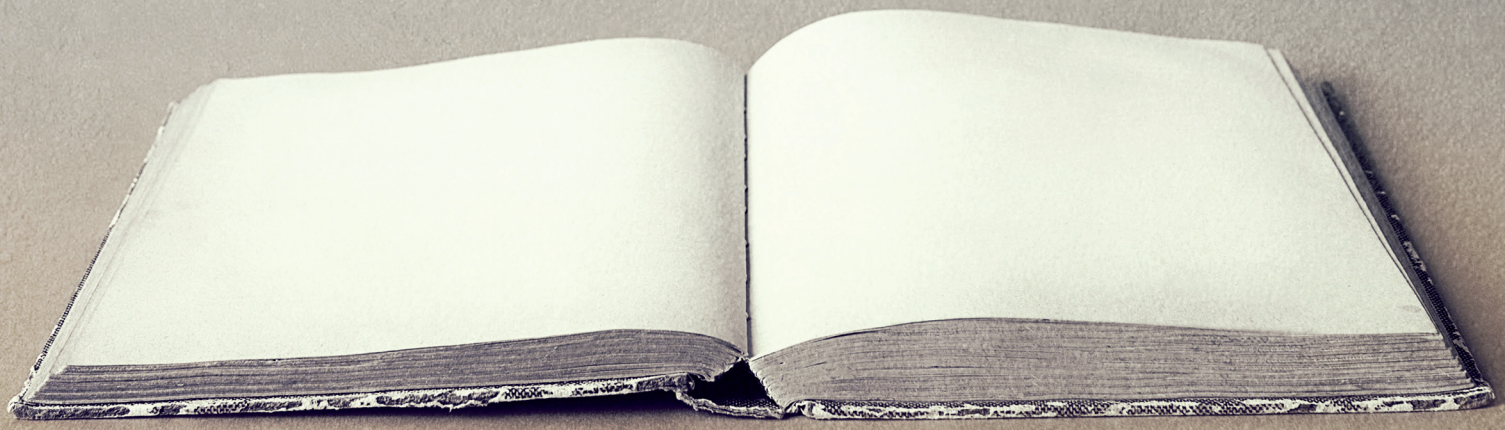
Lorsque je lui mentionne sa grande générosité, il s'empresse de citer Stephan Pollan : Je veux vivre le plus heureux possible et mourir complètement fauché !

Écrire

Souffrir, maudire
Réduire l'art à sa volonté brûlante d'énergie
Donner aux sujets morts comme un semblant de vie
Et lâchant ses démons sur la page engourdie

Écrire, Écrire
Écrire comme on parle et on crie
Il nous restera ça
Il nous restera ça

Charles Aznavour
Écrire
Dans Grand Corps Malade
https://www.facebook.com/LaGrandeLibrairie/videos/1936387656388552/



LE PLAISIR DE CRÉER

PAR SYLVIE ROBERGE

Entre la fabrication d'un petit dictionnaire de quatre pages mesurant environ deux pouces carrés et la publication d'un roman d'aventures pour adolescents, quarante-six années se sont écoulées! Qu'est-ce qui me pousse à écrire?

Le monde imaginaire évoluant à mes dépens dans mon cerveau se sent subitement à l'étroit et exige que je lui donne vie sur papier. D'infimes détails de la vie quotidienne alimentent l'imagination : un éclat de rire entre deux personnes croisées dans la rue, un paysage parfait, un passage inspirant dans un livre, deux enfants qui jouent ou encore, le ronron de mon gros chat tigré.

Vient ensuite le moment exaltant où la main tenant le crayon sert d'intermédiaire pour le transfert de l'histoire. Les personnages deviennent alors réels et prennent même souvent l'initiative de leurs propres aventures. C'est mon étape préférée. Tel un peintre qui transpose sur la toile l'image dans sa tête, je dépose mes idées dans le cahier et les libère.

La récompense suprême se présente sous la forme d'un enfant qui, timidement, m'aborde et me confie qu'il a beaucoup aimé un de mes livres. Voilà le but de l'écriture : le partage de l'imaginaire. Pourquoi écrire pour les jeunes?

Peut-être que je ressens le besoin de me retremper dans le monde fabuleux de l'enfance? Peut-être que je ne l'ai jamais quitté? Une chose est certaine, j'ai le meilleur des publics. Lorsqu'un petit lecteur me regarde avec des yeux pleins d'admiration, j'ai envie d'écrire jour et nuit!

Pourquoi fonder ma maison d'édition?

Pour satisfaire une facette de ma personnalité qui aime bien contrôler chaque étape de l'élaboration du livre : de l'écriture à la mise en marché. Ainsi, je donne vie aux personnages en partageant leur histoire et je les guide ensuite vers les lecteurs en effectuant le travail d'édition.

www.editionsylva.com

BIBLIO
RÉSEAU
BIBLIO
du Bas-Saint-Laurent

PAUSE LECTURE

PAR ANNE PICHETTE

Ces livres qui nous accompagnent

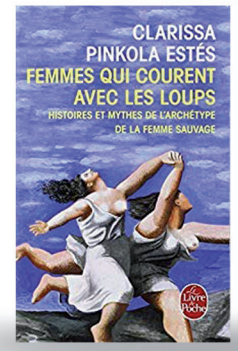
À nouveau, une page blanche à remplir, à la toute dernière minute. Je dois choisir dans mes nombreux livres ceux qui m'ont accompagnée ou précédée sur mon parcours de vie. Je vous présente ces alliés qui ont croisé, un jour, mon chemin.

Dans Ma vie-Souvenirs, rêves et pensées, Carl Gustav Jung mentionne qu'il n'y a pas que des hasards dans la vie. Il existe des phénomènes, des synchronicités qu'on peut traduire par des coïncidences reliées par le sens qu'on leur donne. La rencontre avec un livre qui me permet de cheminer et de traverser une étape cruciale s'inscrit dans une synchronicité. Et en ce sens, ce livre de Jung, écrit en 1957, a changé ma façon de voir la vie et surtout de l'interpréter.

Tous nos passages, souvent difficiles, sont porteurs de sens. D'autres ont marché sur les mêmes chemins que nous. Avec le recul, ils ont trouvé certaines réponses à leur expérience. Ils ont eu, ensuite, le courage et la générosité de partager leur vécu. Lytta Basset, une philosophe, théologienne et croyante, a rédigé nombre d'ouvrages dans son domaine. Mais, dans *Ce lien qui ne meurt jamais*, elle livre le fruit de ses réflexions plusieurs années après la mort de son fils par suicide.

Il est possible aussi de se redécouvrir à l'aide d'un livre. *Femmes qui courent avec les loups*, de Clarissa Pinkola Estés, a été réédité à de nombreuses reprises. Je l'ai lu deux fois, à deux périodes de ma vie. L'auteur y met en lumière la force naturelle et instinctive de la femme en analysant des contes populaires. Elle nous guide sur le chemin de la découverte du principe vital et créateur qui est présent à l'intérieur de nous.

Pour terminer, j'ai le goût de vous dire un petit mot sur mon dictionnaire des rêves. Tristan Frédéric Moir dans *Le nouveau dictionnaire des rêves*, ne fait pas qu'énumérer une liste de mots avec des significations usuelles. Il s'attarde aux multiples facettes de l'interprétation et en dégage plusieurs sens possibles. Son livre est donc un excellent candidat pour accompagner le café du matin.



LE POÈME QUI VIENT DU COEUR

PAR MARIE-NELLY MARMEN

Ce mois-ci, je vous propose une nouvelle activité du journal créatif : Le poème qui nous parle, le pantoum. Un pantoum est un poème malais de vingt vers qui peuvent se répéter. Dans cet exercice, nous allons nous limiter à 8 vers. Vous composerez votre propre pantoum en quelques minutes seulement. Vous pourrez alors mieux saisir ce qui se joue à l'intérieur de vous. Il vous suffit de suivre votre intuition sans essayer de composer de belles phrases. Soyez attentif à votre dernière strophe, elle pourrait vous étonner ! C'est magique !

EXERCICE :

Prenez un livre que vous avez lu et aimé ou un livre au hasard.

Sortez une feuille ou votre cahier de créativité. Écrire sur le bord de la page à gauche, en changeant de ligne à chaque fois, les chiffres suivant 1-2-3-4, 2-5-4-6, 5-7-6-8-, 7-1-8-3 pour faire une colonne.
Suivre les instructions du schéma que voici :

1) Ouvrir votre livre au hasard et choisir une petite phrase courte. L'écrire sur la ligne 1.
2) Sur la ligne 2, écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à votre petite phrase écrite en ligne 1.
3) Ouvrir à nouveau votre livre et trouver au hasard une autre petite phrase courte et l'écrire en ligne 3.
4) Sur la ligne 4, écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à votre petite phrase écrite en ligne 3.

2) Réécrire votre ligne 2
5) Écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à la phrase que vous venez de réécrire.
4) Réécrire la ligne 4
6) Écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à la phrase que vous venez de réécrire.

5) Réécrivez votre ligne 5
7) Écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à la phrase que vous venez de réécrire.
6) Réécrivez votre phrase de la ligne 6
8) Écrire votre sentiment (réaction) en quelques mots, face à la phrase que vous venez de réécrire.

7) Réécrire votre phrase de la ligne 7
1) Réécrire la phrase de la ligne 1
8) Réécrire la ligne 8
3) Réécrire la ligne 3

Relire votre poème à haute voix. Laissez vos mots résonner en vous. Vous pouvez décorer votre poème pour créer un effet méditatif. À l'endos de votre feuille, faites cette réflexion : Comment je me suis senti par rapport à l'écriture de ce poème? Est-ce que les 4 dernières phrases m'interpellent?

Bon exercice, amusez-vous!

Source : Le tarot créatif, Nathalie Hanot

Journal Créatif®

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

Invitation

STAGE EN AFRIQUE : SOINS INFIRMIERS 2019
SPECTACLE-BÉNÉFICE

Afin d'arriver à notre but, nous vous invitons au spectacle Les Années Jukebox, le 26 janvier 2019. Vous pouvez vous procurer des billets au coût de 25 $ au dépanneur Esso 7/24 sur la rue Cathédrale ou bien nous contacter sur la page Facebook Stage en Afrique : Soins infirmiers 2019.

Alors c'est un rendez-vous ! Un spectacle exceptionnel, au profit d'une belle cause, pour des jeunes femmes engagées. Au plaisir de vous y rencontrer !

À VENIR

La prochaine édition de Pause-Vie présente : Ces personnes qui nous inspirent.

Nous les côtoyons au quotidien, à la maison, au travail, aux loisirs, au restaurant, au salon de coiffure, à l'école. Leur écoute, leur humour, leur passion ou leur audace nous interpelle !

Invitez-les à se manifester en m'écrivant sur :
annepichette08@hotmail.com

En février 2019, on se réchauffe le cœur en découvrant ces visages qui nous font du bien dans : Pause-Vie Le temps d'une inspiration !

Pause-Vie
LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

CONCOURS
ENTREPRISES

OFFREZ

Carte blanche

ET VOUS POURRIEZ GAGNER
2 000$ EN CRÉDIT-VOYAGE

DU 1er NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2018

Obtenez un coupon de participation pour gagner un crédit-voyage de 2 000 $ par tranche d'achat de 100 $ en cartes-cadeaux Cominar du Carrefour Rimouski. Aucune limite d'achat.

carrefour rimouski centre commercial
carrefourrimouski.ca