

# Pause-Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

Volume 2 | Numéro 1 | Février 2019

**Pleinement femme** p.4

Par Anne Pichette

**Décl'Art** p.8

Par Sofy Bossé, artiste-peintre

**Transmission** p.12

Par Pierrette Cyr



# TALO SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS  
SPA DÉTENTE  
MASSOTHÉRAPIE



418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST  
RIMOUSKI

# RECEVOIR PAUSE-VIE À LA MAISON!

Plusieurs d'entre vous ont manifesté le désir de recevoir la revue Pause-Vie à la maison. C'est maintenant possible en vous abonnant au magazine moyennant des frais de 20 \$. Vous recevrez alors chaque édition de la revue Pause-Vie directement à la maison durant un an.

## Pour vous abonner :

Sur le site web au <https://www.pausevie.ca> dans la section «M'encourager»

Par la poste à l'adresse suivante :

**Revue Pause-Vie**

**137 ch. du Lac Noir N.**

**St-Marcellin, P.Q., G0K-1R0**

N'oubliez pas de joindre vos coordonnées complètes, votre numéro de téléphone et votre chèque de 20 \$ à l'ordre de la Revue Pause-Vie.

Merci de soutenir Pause-Vie!

## SOMMAIRE

**3** Éditorial : La nature de la femme

**4** Pleinement femme avec Myriam Lévesque

**5** Expression par Anne Pichette

**6** Rendez-vous avec la gratitude par Françoise Pineau

**7** Femme de cœur avec Guylaine Sirois

**8** Décl'Art avec Sofy Bossé artiste-peintre

**10** Générosité par Daniel Projean

**11** S'aimer pour se révéler avec Estelle Ross

**12** Transmission par Pierrette Cyr

**13** Ainsi parlait Zarathoustra de Friedrich Nietzsche par Julie Dufour

**14** Ma créativité, ma vitalité par Nelly Marmen

**15** À venir : St-Donat en fête

## Pause-Vie

### Rédactrice en chef et éditrice

Anne Pichette

### Photographe

Claudine Forget

### Chroniqueurs

Catherine Côté

Julie Fournier

Nelly Marmen

Anne Pichette

Françoise Pineau

André-Pierre Vignola

### Collaborateurs

Estelle Beaulieu

Martine Belzile

Sophie Bossé

Pierrette Cyr

Myriam Lévesque

Daniel Projean

Georgette Renaud

Guylaine Sirois

Michèle St-Laurent

### Correctrice

Lucie Pichette

### Conception graphique

Impression JYC Design

### Impression

Tendance EIM

### Distribution

Stéphanie Dubé

Myriam Lévesque

Jocelyne Gagnon

Anne Pichette

André-Pierre Vignola

Réseau Biblio

### Publicité

[annepichette08@hotmail.com](mailto:annepichette08@hotmail.com)

418-509-0299

# La nature de la femme

La revue Pause-Vie fête aujourd'hui son premier anniversaire. Cette nouvelle édition de février 2019 marque donc un premier passage, celui de la nouveauté vers la continuité.

Démarrer un projet, que ce soit à petite ou à grande échelle, demande un minimum d'audace. Il faut aussi posséder un grain de confiance en soi et en les autres. Persévérer dans sa voie exige également de croire en sa valeur personnelle, mais plus spécifiquement, de prendre et d'occuper son espace dans la vie.

Pause-Vie et son nouveau logo : *Le temps d'une inspiration* vous invite donc, en cette nouvelle édition, à croire en vous et à vous approprier votre place. Soyez à l'écoute de vos désirs et de vos dons, ils sauront vous guider à devenir qui vous êtes vraiment.

Dans les pages qui suivent, vous constaterez que quelques thèmes de la toute première édition reviennent en force. Créativité et défis des femmes d'aujourd'hui s'unissent à la nature et la poésie afin de célébrer le féminin dans toutes ses manifestations. Au cœur des textes, des personnes écrivent, se dévoilent ou se laissent découvrir. La générosité se présente dans sa plus pure expression.

En couverture se retrouve une très belle photo prise lors du tout premier shooting de Pause-Vie. Ce souvenir est gravé dans mon coeur car il marque le départ et la concrétisation d'une très grande aventure. Il me rappelle aussi que je suis entourée de femmes inspirantes dans ce projet.

Et à vous, qui prenez le temps de nous lire, je vous invite à nous faire part de vos commentaires via la page Facebook de Pause-Vie ou via le site web [www.pausevie.ca](http://www.pausevie.ca).

Je vous souhaite à tous et toutes une enrichissante année 2019 et une bonne lecture!

*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](http://WWW.IMPRESSIIONJYCDESIGN.COM)



# PLEINEMENT FEMME

PAR ANNE PICHETTE

En ce thème de la revue Pause-Vie et en tant qu'éditrice, je m'offre le plaisir de vous présenter ma fille Myriam. Quelle maman ne saisirait pas cette occasion ?

Myriam aura bientôt 25 ans et elle fait partie de ces jeunes femmes issues de la première cohorte de la réforme scolaire. Cette génération a grandi également avec l'avènement des réseaux sociaux et de la télé-réalité.

Le contexte socioculturel dans lequel elle a évolué, a favorisé chez elle son ouverture d'esprit et sa capacité d'adaptation aux changements. De plus, la petite fille qu'elle était, avec ses différences, son manque d'assurance et son amour des gens, s'est épanouie. Ce qui lui pesait tellement dans ses relations à l'école, s'est transformé en force de caractère.

Aujourd'hui, à une époque où il est facile de se perdre dans un tourbillon d'idées et de sens, plusieurs femmes franchissent le cap de la vingtaine en sachant déjà ce qu'elles désirent. Myriam, comme toutes les jeunes femmes de sa génération, évolue dans son monde en suivant les repères qu'elle a sélectionnés parmi une grande diversité d'options.

Elle cherche l'équilibre avant tout. Elle a choisi un travail en loisir qui concilie son amour des gens et sa créativité. En accord avec son conjoint, elle a choisi de vivre près de la nature et en lien avec son environnement. Elle fabrique son savon, cultive son jardin et sa maison est entourée d'oiseaux. Elle soigne son corps en mangeant bien, en prenant l'air et elle organise des activités sportives accessibles dans sa municipalité.

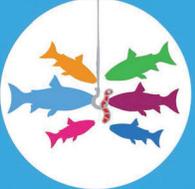
Ce qui m'inspire le plus en elle, c'est son côté féminin affirmé. Cet aspect d'elle qui se heurte si souvent à sa grande sensibilité. Comme toutes les femmes, elle éprouve de la difficulté à dire non, à mettre ses limites ou à dire ce qui doit être dit. Mais elle le fait, même si elle trouve très exigeant d'assumer sa nature vraie. Et pourtant, c'est bien cette authenticité qui la rend tellement belle et pleinement femme.



**FÊTE DE LA PÊCHE BLANCHE AU LAC NOIR À SAINT-MARCELLIN**

**SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 MARS**

- Activités spéciales pour les jeunes
- Chapiteau chauffé
- Toilette
- Glissade
- Interprétation écologie hivernale
- 2500 truites ensemencées



- Hot dogs à prix populaires
- limite de 5 truites par pêcheur par jour
  - 9h à 15h
- Entrée gratuite
- Formation pour obtention du permis de pêche relève

**Association des pêcheurs de Saint-Marcellin**



**POUR INFORMATION ET RÉSERVATION :**

Association des pêcheurs de Saint-Marcellin inc.  
418 798-4809

**GROUPE AIM** SOLUTIONS FABRIQUES  
Groupe AIM inc.  
418 722-0064

détails au [WWW.ST-MARCELLIN.QC.CA](http://WWW.ST-MARCELLIN.QC.CA)

# EXPRESSION

Une porte s'ouvre  
Une brise traverse l'espace

Insistant  
Le vent franchit le cap  
Qui nous sépare

Audacieux, majestueux  
Il m'attrape  
De derrière et de devant  
Il me frappe

Ma voile se tend

Je m'accroche et me rapproche  
De cet instant  
Qui patiemment m'attend

J'entends

Le loup hurle  
Mes entrailles s'ouvrent  
Mes ancêtres murmurent

Je me mêle à eux  
Je suis le feu  
Je valse avec le vent

L'Instinct créateur  
M'absorbe  
Entièrement



Anne Pichette



# RENDEZ-VOUS AVEC LA GRATITUDE

PAR FRANÇOISE PINEAU

Tel un objet précieux, l'homme dépose délicatement sur une branche  
La petite abeille toute trempée sauvée « in extremis » d'une noyade certaine  
L'homme sourit en la voyant reprendre vie lentement  
Faire quelques pas sur sa branche, polir ses ailes

Elle va bien et tellement, qu'elle s'envole et revient vers lui  
Étonné, il la laisse se poser sur son épaule  
Tout doucement, elle parcourt son dos puis ses jambes puis, plus rien  
Elle est déjà repartie sans aucune piqûre

Que signifie ce comportement inattendu ?  
S'agit-il d'un geste de reconnaissance envers celui  
Qui n'a pas hésité un seul instant à lui offrir un petit radeau de fortune  
Alors qu'elle épuisait ses derniers battements d'ailes au beau milieu du lac

Et l'histoire se continue  
Sécurisé sur le sort de l'abeille, il repart vers la plage publique  
Par trop de fatigue sans doute, il glisse sur une roche instable  
Attrape l'arbre le plus près, évitant la chute de justesse

Et voilà, ô surprise, qu'un essaim d'abeilles perché plus haut  
Décide de rendre visite à cet agresseur qui ébranle leur arbre

Sentant déjà une dizaine de guerrières se poser sur lui sans avertissement  
Un peu désespéré, il attend, prêt à tout  
Puis, à son grand étonnement, elles repartent sans aucune piqûre  
Laisant plutôt sur lui une substance un peu collante sur son corps  
Étrange n'est-ce pas ?

Des liens se forment dans la tête de l'homme  
La belle rescapée aurait-elle inscrit un code, un message ?  
Un marqueur de gratitude destiné à ses congénères ?  
Il aime bien y croire et moi aussi « puisque les abeilles codifient tout » \*

Quoi qu'il en soit  
L'homme a donné de lui-même et a reçu  
L'abeille a reçu et a donné d'elle-même également

Ainsi la vie se prolonge  
Deux cœurs reconnaissants  
L'ont inscrit dans leur mémoire pour toujours

Texte inspiré d'un fait vécu et raconté par Didier Van Cauwelaert auteur du livre  
« Les abeilles et la vie » en page 10 à 17, Éditions Michel Lafon, 2013.

\*Cité par Rémi Chauvin grand spécialiste du comportement des abeilles

# FEMME DE CŒUR

Pause-Vie a rencontré Guylaine Sirois, une femme de cœur, active et passionnée. Une femme d'affaires, qui après avoir été à la barre de son entreprise Sébast Décor durant vingt ans, est maintenant propriétaire du Café Des Halles. Un projet qui comble ses passions.

Aujourd'hui, la restauration présente de nombreux défis, mais pour Guylaine Sirois, «il faut que ça bouge». Elle aime faire ce qu'elle fait : être présente à sa clientèle et mettre la main à la pâte, que ce soit à la cuisine, à la plonge ou au ménage. Elle est là où le besoin est.

Sa vision d'entrepreneure est cohérente avec cette valeur. Elle développe son entreprise à partir des besoins de sa clientèle. Les menus sont adaptés aux intolérances, les plats populaires sont disponibles pour apporter et elle fait de son restaurant un lieu de rencontre vivant et chaleureux.

Lors de notre échange, nous avons remonté dans le temps pour y déceler les passages de son parcours. À l'âge de 19 et 38 ans, elle traverse deux grands cycles de réflexion. Des périodes où elle sentait qu'elle n'avait plus le cœur à l'ouvrage. Celles-ci la conduiront vers de nouvelles réalisations. À 38 ans donc, elle se sent prête à avoir un commerce et se lance en affaires en achetant Sébast Décor. Aujourd'hui, 20 ans plus tard, elle revient à ses anciennes amours la restauration.



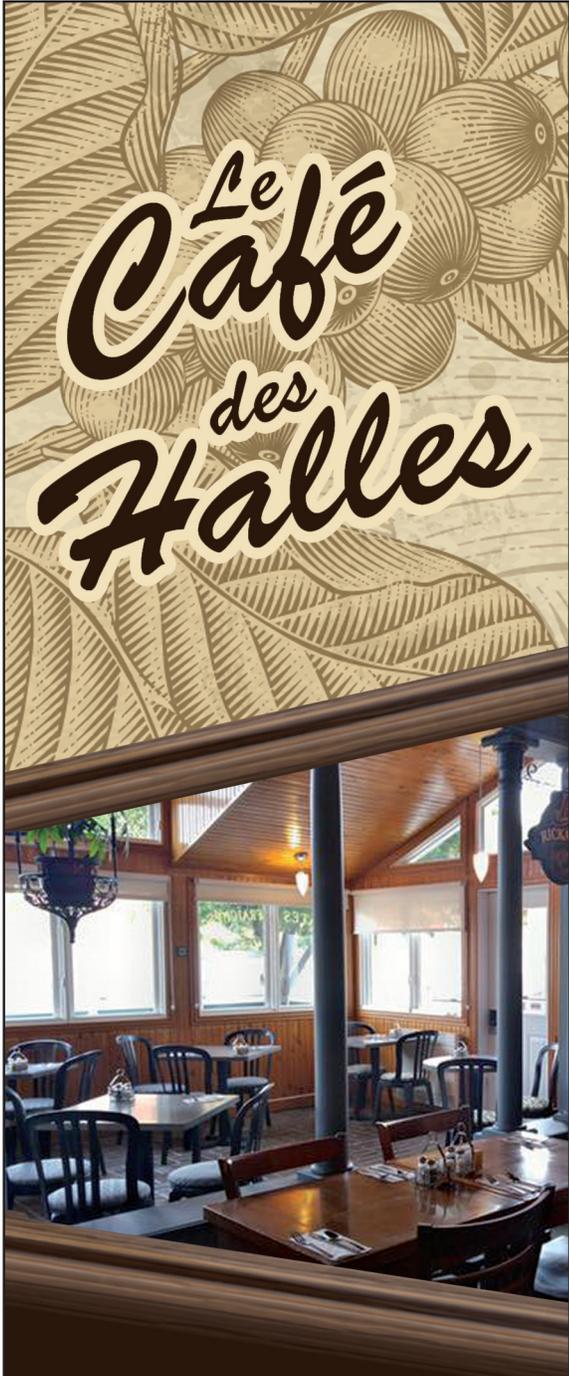
Pour cette femme aux multiples talents, son travail est un lieu de guérison :

*J'aime faire ce que je fais, je n'ai pas d'anxiété,  
je m'amuse, je suis là et ça va bien !  
Le travail m'a sauvée, il m'a aidée à guérir mes peines.*

Guylaine est aussi mère de famille et grand-maman depuis deux ans. Une autre grande passion dans sa vie qui débouche sur son plus grand principe jusqu'à maintenant :

*À travers tout ce que j'accomplis,  
je prends du temps pour être avec mon petit-fils,  
ce temps est sacré pour moi !*

Une femme de cœur jusqu'aux entrailles, voilà le visage de l'entrepreneuriat féminin.



**Le Café  
des  
Halles**

**Déjeuner 7h à 14h**  
**Menu du jour**  
**du lundi au vendredi**

**121 rue St-Germain O.**  
**Rimouski**  
**418 725-5411**

**[www.restaurantcafedeshalles.com](http://www.restaurantcafedeshalles.com)**



# DÉCL'ART

*Sophie Bossé, artiste-peintre de la région du Témiscouata signe Sofy Bossé et nous présente sa collection de toiles DÉCL'ART*

*À travers six tableaux, Sofy, victime de son passé, se dévoile. Ses œuvres témoignent de l'intensité de ses blessures, de son courage, et de la force avec laquelle elle a surmonté les épreuves.*

*«Face aux gestes inexplicables, il faut sortir du silence pour retrouver une certaine sérénité.»*

## Perturbée

Elle demeura immobile, c'est le néant total dans sa tête. Qu'est-ce que j'ai fait? Est-ce de ma faute? Pourquoi a-t-il fait ça?



## L'incompréhension

Désorientée et bouleversée. Incapable d'en parler. Qui va me croire? Alors enfouir au fond de moi la douleur, la camoufler et fermer le tiroir à clé pour la cacher.

## L'effondrement

C'est la détresse totale. Le cœur et la tête ne suivent plus. Déconnectés de moi-même. C'est la terreur dans tout le corps. La confiance en soi n'y est plus.



### Créations Sofy Bossé

Artiste-peintre  
Témiscouata-sur-le-Lac  
418 854-6304

### Lien page facebook

<https://www.facebook.com/CrationsSofyBosse/>

### Lien pour l'album des toiles

[https://www.facebook.com/pg/CrationsSofyBosse/photos/?tab=album&album\\_id=1536483406384283](https://www.facebook.com/pg/CrationsSofyBosse/photos/?tab=album&album_id=1536483406384283)



## L'isolement

Le manque de confiance porte à s'isoler. Le goût d'avancer n'y est plus. Conscients que l'on doit se libérer, nous devons faire appel aux ressources.

## Divulgation

Je veux reprendre ma vie en main. Je dois agir. Je me permets d'aller chercher l'aide nécessaire pour divulguer la situation. Car ce n'est vraiment pas des gestes qu'il faut garder sous silence.



## Sérénité

Enfin, je peux renaitre et me réinventer. Je ne pourrai jamais oublier cependant. Je me suis délivrée et soulagée d'une grande partie du poids de mon passé.

CALACS  
DE RIMOUSKI

Si vous connaissez  
une femme victime  
d'agression sexuelle,  
écoutez-la, appuyez-la  
et référez-la au CALACS de Rimouski

418 725-4220  
1 888 707-9400  
calacsri@globetrotter.net

SERVICES  
CONFIDENTIELS  
ET GRATUITS





Entreprise • Impression • Marketing

## Besoin d'aide pour votre projet?

- Petit ou grand projet d'impression
- Obtenir une visibilité web
- Concevoir une image

Peu importe votre budget, nous pouvons vous aider!



Trois divisions,  
une équipe pour tous  
**vos besoins!**

250, avenue du Havre, Rimouski  
Téléphone : 418 723-2188  
Sans frais : 1 877 723-2188

**tendance-EIM.com**



# GÉNÉROSITÉ

PAR DANIEL PROJEAN

Aujourd'hui, vous ferez la connaissance d'une dame de cœur, une femme aimant la vie, et ce, en la personne de Georgette Renaud, ma conjointe.

Elle est d'une générosité incommensurable. Elle aime transmettre, à tous les amoureux des mots, ses connaissances, son amour du français, surtout du français régional, et bien entendu, les petits secrets de l'oralité.

Auteure de plusieurs livres pour enfants, son imagination déborde lorsqu'elle partage ses contes, tant auprès des jeunes que des adultes. Forte de ses connaissances et de son expérience, elle se révèle une excellente motivatrice.

Il y a plusieurs années de cela, aux Îles de la Madeleine, elle a connu un autre amoureux des mots, en l'occurrence, moi-même! De notre union est née la **Maison de l'écriture**. Nous nous sommes alors donnés pour mission de créer un lieu privilégié où l'émergence d'un rêve se poursuit jusqu'à sa réalisation. Un lieu où se concrétise notre désir d'offrir gratuitement nos savoirs. Grâce à son charisme, Georgette a développé avec les gens une relation en toute simplicité. Elle a établi un lien de confiance, chaque fois, rapidement.



Nous sommes maintenant installés à Rimouski et voulant poursuivre notre projet de retraite, d'un commun accord, nous avons mis sur pied **La Porte ouverte sur les mots**, un endroit de motivation à l'écriture et à l'oralité. Des ateliers de formation ou des rencontres individuelles traitant des différentes étapes de la réalisation d'un livre ou du domaine de l'oralité sont offerts gratuitement dans notre maison.

En deux grands amoureux des mots, nous affectionnons par-dessus tout de saupoudrer nos contes dans les résidences pour personnes âgées. Nous aimons enrichir leurs plus beaux souvenirs. En réponse, ces derniers les partagent à leur tour.

Ensemble, Porteurs de paroles, nous semons nos contes aussi loin que la France et l'Afrique. Mais l'essentiel pour Georgette, à travers nos rêves et nos réalisations, demeure de toujours accepter une rencontre, vivre le moment présent et affirmer, haut et fort : « On est rendu là ». Voilà les mots les plus importants de sa vie.

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

Tweeter : @daniel\_projean

Cellulaire : 418 731-0055



# S'AIMER POUR SE RÉVÉLER

En octobre dernier, Estelle Beaulieu écrivait ce message pour Pause-Vie :

J'ai une petite idée en tête pour la revue du bonheur

Je voudrais présenter une femme que j'adore

Tout simplement parce qu'elle aime ce qu'elle fait

Elle ne demande rien, elle veut simplement laisser des traces qui motivent

Elle est riche de cœur et je crois en elle

Cette femme qu'Estelle tient à nous présenter est elle-même. Pause-Vie admire son audace et sa capacité à se révéler. Nous l'avons rencontrée pour qu'elle nous en apprenne davantage sur qui elle est.

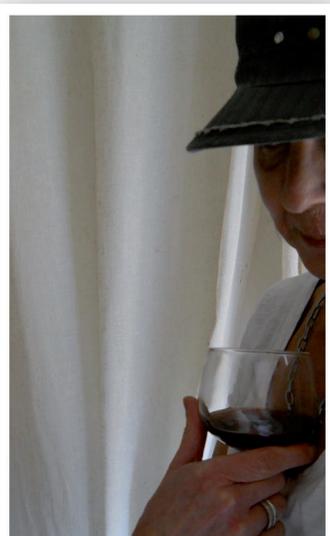
Coiffeuse de profession, elle opère son salon « Estelle Beaulieu coiffure » à la maison. Elle accueille ses clientes avec son sourire, son grand cœur et son humour. Elle aime écouter, elle aime se raconter et elle aime rire et faire rire.

Dans ses moments libres, elle brocante. Sa maison est décorée de meubles et d'objets anciens. La chaleur et l'âme de sa propriétaire s'expriment dans ce décor feutré. Sa page Facebook « La mère brocante », est active et compte plus de 3000 membres. Derrière son ordinateur, Estelle anime son site avec passion, travail et persévérance.

Estelle est une artiste, et comme tous les artistes, elle doit assumer sa fragilité. Elle le fait très bien et souvent avec humour. Quel beau médiateur! Elle peut transformer des événements banals en scène de théâtre. Elle possède l'art de dévoiler l'intensité de son être et de son cœur en créant du bonheur autour d'elle. Pour elle, l'humour c'est thérapeutique.

Estelle ne se le cache pas, elle a besoin des autres pour se révéler et se recentrer. Elle a besoin de cette énergie que lui procurent les gens qui l'entourent. Elle a besoin aussi de vivre ses passions à fond.

Ainsi, bien entourée, aimée et aimant les autres, elle se permet d'aller jusqu'au bout de son intensité! Elle conclut notre entrevue en mentionnant : « Quand on veut, on peut! »



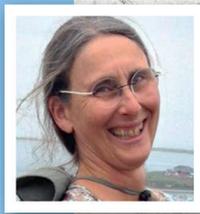
CRÊPERIE  
Le Crêpe Chignon  
DEPUIS 1998



LA PAUSE SANTÉ  
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

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

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



# TRANSMISSION

PAR PIERRETTE CYR

J'aimerais vous présenter une amie à moi, Martine Belzile.

L'âme d'une famille.

Elle est la transmission de l'amour inconditionnel de mère en fille et fils, de fille en petites-filles. Sur ce fil du temps, elle tisse des liens, elle tricote sa famille. La famille proche, mais aussi toute sa parenté, les Belzile et les Turcotte de la Vallée.

Martine rassemble la visite dans ses soupers d'été où cinquante personnes se retrouvent dans sa grosse maison grise. Martine la maman, la tante, la grand-maman, la sœur, la fille, la femme, la cousine. Elle connaît l'histoire de chacun, ne compte pas les heures, les efforts, les visites et les encouragements prodigués.

Elle peut aussi rire et pleurer avec la même intensité. Regarder ses beaux enfants adultes dans le calme de leur maison familiale. Se lever la nuit pour les « petites », dormir avec elles, les bercer, les soigner. Cueillir dans leur regard, l'amour pur de l'enfance.

Martine est unie à Robin, son conjoint, son âme sœur, son ami, son confident, le père de ses enfants, le grand-papa. Ils sont les conservateurs de la maison familiale, du temps passé, du temps qui passe, des souvenirs à décaper, reprendre, reconstruire, mettre au goût du jour, redistribuer, inventer, créer. Leurs mains sont des puits sans fond de générosité et de talents.

Martine une amie toute oreille. Ses yeux brillent, son sourire éclate, sa bonté est contagieuse par sa simplicité. Elle est source pour les confidences et tombeau pour les secrets.

Martine est un modèle d'amour inconditionnel, sans jugement, un modèle d'humanité, douce, pétillante, au bonheur profond. Elle est reconnaissante de sa vie, de ce qu'elle a, et de ce qu'elle accomplit.

Son amitié m'est précieuse. Elle me prouve que la beauté de la vie se trouve dans le quotidien, dans ses petits plis cachés, ordinaires. Martine, une vieille âme...



## Pause-Vie

Espace publicitaire disponible pour l'édition Mai 2019

- ✓ Belle visibilité en ligne
- ✓ Distribution diversifiée



Pour infos : <https://www.pausevie.ca/a-propos/publicite>

# PAUSE LECTURE

PAR JULIE FOURNIER



## Ainsi parlait Zarathoustra – de Friedrich Nietzsche

Ainsi parlait Zarathoustra est pour certains un ouvrage philosophique et pour d'autres, une fiction romanesque loin de ce que Nietzsche avait publié au préalable. Une œuvre inspirée du prophète Perse Zoroastre, fondateur d'une des plus anciennes religions monothéistes le zoroastrisme qui prône la dominance du bien sur le mal. Selon cette doctrine, chaque homme possède la bonté en lui, mais aussi le mal. Cependant la bonté doit toujours triompher du mal.

Nietzsche pour sa part parle du principe de « surhumain ». Pour lui, il est fondamental de se libérer de la religion et des schèmes établis afin de laisser le « surhomme » se développer. Son livre comporte quatre parties où chacune semble être un stade de l'évolution de l'homme vers le « surhomme ».

Mon histoire avec ce livre débuta lorsque j'étais en seconde année de Philosophie à l'Université Laval. Ce fut un début laborieux entre nous parce que j'avais énormément d'appréhensions par rapport à cet ouvrage.

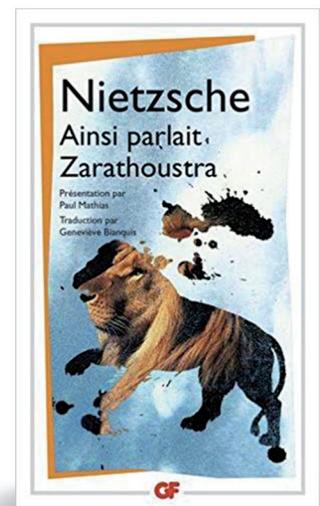
En fait, selon mes collègues étudiants de l'époque je n'avais pas encore acquis ce qu'il fallait pour me lancer dans ce type d'étude. Ceux qui l'avaient fait trouvaient ardu et difficile de pénétrer dans cette œuvre et d'en comprendre le sens.

À ce moment-là, je ne savais pas encore que pour moi le plus difficile serait d'en sortir. Je suis une fille de défis, j'ai donc entrepris la lecture de ce volumineux bouquin malgré mes craintes. J'appréhendais de ne rien comprendre et surtout de ne pas être à la hauteur d'un tel auteur.

Ce qui arriva par la suite est sûrement la seule chose que je n'avais pas prévue. J'ai compris, au fil des pages, l'essence et la vocation du propos. Mais, paralysée par la peur, je n'y croyais pas. Je me disais que si personne ne comprenait alors pourquoi moi j'aurais saisi si rapidement. Je me suis mise à douter. J'ai douté de ma capacité à raisonner et à penser. J'ai douté de moi.

Pendant les années qui suivirent, Zarathoustra était constamment à mes côtés, essayant de me convaincre de tendre vers le « surhumain », seule vraie liberté pour l'Homme.

Alors depuis ce temps, j'aspire à me libérer de mes chaînes, mais surtout à me libérer de mes appréhensions qui sont un frein à mon évolution. Un frein à mon développement, au développement du « Surhumain ».



Ainsi parlait Zarathoustra – Un livre pour tous et pour personne. Un livre pour tous ceux qui n'ont pas peur de chasser leurs schèmes de pensées anciens afin de participer à la construction de nouveaux.

***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](http://librairielalphabet.com)



# MA CRÉATIVITÉ, MA VITALITÉ !

PAR NELLY MARMEN

« Il ne s'agit pas seulement de parler de créativité,  
mais de mettre en lumière la personne que vous devenez  
pendant que vous créez. »

Charlie Peacock

Nous sommes tous et toutes des artistes du quotidien, peu importe ce que nous faisons. Notre créativité est toujours en action, que ce soit dans la cuisine, au travail, avec notre famille ou pour régler des conflits. Elle est le chemin entre nous et ce qui naît par nos activités. La créativité fait partie de la nature humaine, c'est son énergie de vie.

Mon besoin de création est aussi vital que l'air que je respire. Je me définis par l'énergie créative qui m'habite. Je suis toujours en processus de création dans mon quotidien : lorsque je modifie une recette pour le souper, lorsque je défais un tricot trois ou quatre fois pour finalement n'en faire qu'à ma tête, ou lorsque je cherche une solution à un problème. C'est plus fort que moi, mon esprit crée, invente, expérimente et ose.

Je crois profondément en notre potentiel créatif. Il suffit de se donner la permission d'être et de prendre le temps de réaliser les désirs qui nous habitent.

Chacun a un potentiel créatif inné, à nous de le développer !



**Pour me contacter : Nelly Marmen : 418-750-1929**

**Page Facebook : Mes couleurs, ma nature, consultante en créativité**

*À venir !*

## EN MAI PROCHAIN, PAUSE-VIE PRÉSENTE JE ME SOUVIENS

Le village de St-Donat célèbre son 150<sup>e</sup> anniversaire. Cette fête sera à l'image de la force et du dynamisme de ses résidents. Ils ont au cœur la passion de transmettre les valeurs humaines et universelles des gens d'hier et d'aujourd'hui. Votre revue Pause-Vie s'unit au sens de cette célébration avec une édition riche, axée sur les valeurs qui colorent notre grande région!

C'est un rendez-vous qui goûtera les saveurs de l'été assurément!



*Notre histoire, notre fierté!*

Du 20 au 24 juin 2019  
Pour informations :  
[www.saintdonat.ca](http://www.saintdonat.ca)  
Cliquez sur le lien du 150<sup>ème</sup>



### AIMEZ PAUSE-VIE!

Vous aimez votre revue Pause-Vie? Vous appréciez son contenu, ses images et ses thèmes? Rendez-vous sur la page Facebook de Pause-Vie et, si ce n'est pas déjà fait, aimez la page!

C'est un tout petit geste d'engagement pour vous, qui lisez Pause-Vie, mais une grande source de motivation pour nous qui la publions!

Merci!



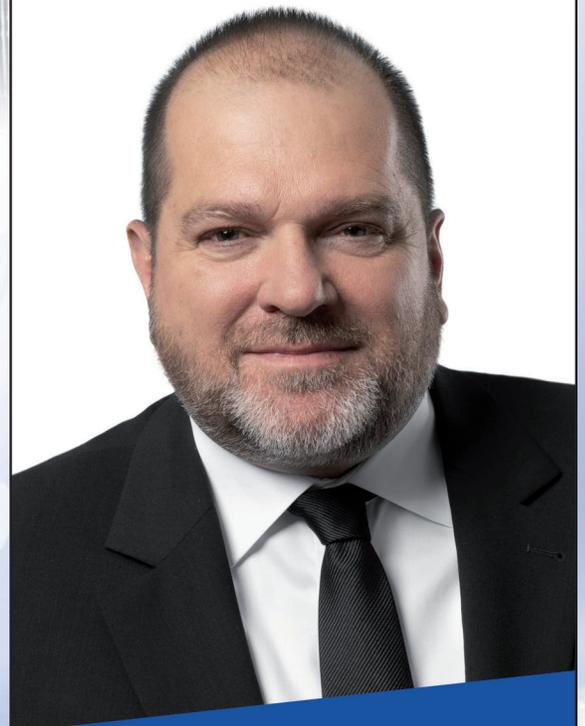
**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

C'est avec fierté que je m'associe à cette édition de la revue Pause-Vie qui souligne le travail exceptionnel des femmes de ma région. Ces femmes contribuent avec fierté et passion au développement et au rayonnement de notre beau coin de pays.

De plus, il est important pour moi de souligner le premier anniversaire de la revue Pause-Vie. Je tiens à les féliciter pour ce magazine qui permet d'ouvrir un espace d'expression afin de donner la parole aux gens d'ici.

Bonne lecture!

**Harold LeBel**  
Député de Rimouski  
[harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca](mailto:harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca)



# Pause-Vie

UNE HALTE DANS LE TOURBILLON DE LA VIE !



Visitez le 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 !*

