

# Pause Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

Volume 2 | Numéro 2 | Mai 2019



**L'humain monumental** p.4  
avec Roger Langevin

**La force de l'équilibre** p.6  
avec Yoga SAM

**Je me souviens** p.8 et 9  
Par France Cantin



# TALO SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS  
SPA DÉTENTE  
MASSOTHÉRAPIE

## Avant-propos

*Un homme donc éprouvait un sentiment informulable  
Il a donné quelques coups de pouce dans la glaise  
Il a placé sa glaise sur ton chemin  
Et te voilà chargé, si tu empruntes cette route  
Du même sentiment informulable  
Et cela même s'il s'est écoulé cent mille années  
Entre son geste et ton passage*

Antoine de St-Exupéry  
Citadelle, p.418

## SOMMAIRE

- 3 Éditorial : Retracer son histoire
- 4 L'humain monumental avec Roger Langevin
- 6 La force de l'équilibre avec Yoga SAM
- 7 Petit essai identitaire par Vianney Gallant
- 8 Je me souviens par France Cantin
- 10 Je me souviens par Myriam S.
- 11 La pierre et la plume par Anne Pichette
- 12 Photo de femme avec Claudine Forget
- 13 Fier de mon village natal, Saint-Donat par Réjean Pigeon
- 14 L'enfant en soi par Nelly Marmen
- 15 À venir

## 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

**Publicité**  
annepichette08@hotmail.com  
418-509-0299

**Collaborateurs**  
France Cantin  
Myriam Coutu  
Roger Langevin  
Sébastien Noël  
Vianney Gallant  
Réjean Pigeon  
Myriam S.

**Correctrice**  
Lucie Pichette

**Conception graphique**  
Impression JYC Design

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

418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST  
RIMOUSKI

# Retracer son histoire

Bienvenue à cette nouvelle édition de votre revue Pause-Vie de mai 2019. Sous le thème « Je me souviens », une grande réflexion s'amorce pour nous. Une réflexion alimentée par des gens d'ici. Ils se racontent, ils célèbrent, ils se souviennent et ils créent.

Tracer son histoire c'est marcher sur des chemins inconnus. Nos ancêtres, d'ici et d'ailleurs, l'ont fait bien avant nous selon les connaissances, le contexte et les défis du temps passé. Aujourd'hui, nous avançons vers ce grand inconnu : le futur. Il se transforme à une vitesse vertigineuse devant chacun de nos pas.

Un retour aux sources, à la nature, à l'intériorité et à l'art s'impose plus que jamais. Je me souviens, s'adresse à chacun de nous. Il nous renvoie à nos désirs profonds, à notre force de résilience et à notre force intérieure individuelle, collective et multiculturelle.

Notre beau coin de pays avec ses montagnes, son fleuve, ses histoires et sa culture sous toutes ses formes, nous anime et nous guide. À nous de nous en inspirer afin de faire face aux grands défis de notre ère et de trouver un juste équilibre entre une réalité économique exigeante, notre bien-être collectif et nos passions.

Les auteurs des textes et les personnes rencontrées ont tous en commun une histoire, une expérience ou un regard à partager. Ils ont traversé des défis, ont créé des projets et ils œuvrent dans des domaines diversifiés. Ils sont les pionniers et les pionnières de demain.

Pause-Vie vous souhaite un bel été en harmonie avec qui vous êtes!

*Anne Pichette*



*Fier partenaire*  
DE LA REVUE PAUSE-VIE!

Impression  JYC  
**DESIGN**



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

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

**418-750-8655**

**23, ST-JEAN-BAPTISTE O. RIMOUSKI**

**WWW.IMPRESSIIONJYCDDESIGN.COM**

# L'HUMAIN MONUMENTAL

« J'aime la sculpture monumentale parce qu'elle me permet, à travers le temps, de manifester ma présence à des endroits visibles, ouverts à tous, gratuitement »

Roger Langevin

Grâce à ce désir qui hante le cœur de monsieur Roger Langevin, artiste-sculpteur, nous avons le privilège de contempler une partie de ses œuvres monumentales. Des sculptures qui nous révèlent l'expression humaine dans toute sa beauté et sa poésie.

Ici, à Rimouski, nous en retrouvons plusieurs au parc Beauséjour. Plus à l'est s'érige le Trimural, une autre oeuvre de monsieur Langevin. Elle a été réalisée collectivement. Nombre de bâtiments publics de la région exposent également ses sculptures.

Roger Langevin est né à La Doré, au Lac-Saint-Jean. Très jeune, il a accompagné son père au cours d'un hiver dans un camp de bûche-rons. Certaines de ses sculptures monumentales s'inspirent de ce temps où ses yeux d'enfant contemplaient des géants qui travaillaient dans des conditions extrêmement difficiles.

Marié depuis 58 ans à l'artiste Monique Bégin et père de quatre enfants, monsieur Langevin a étudié, enseigné et perfectionné son art tout au long de sa vie. Ses études aux Beaux-arts et en Europe, sa longue expérience artistique, ses choix et le soutien de son épouse ont favorisé l'expression et l'évolution de sa passion.

De la sculpture sur bois à la sculpture monumentale, le caractère humain de ses œuvres s'est progressivement imposé. Le monde gigantesque des pionniers de notre histoire, l'univers aquatique et féminin de nos profondeurs, la famille, les relations et les enjeux sociaux cohabitent avec le paysage de nombreuses villes et municipalités du Québec et ailleurs dans le monde. Ils forment un héritage inestimable.

M. Langevin est un artiste, un professeur et un entrepreneur. À 35 ans, il envisageait de quitter l'enseignement afin de vivre essentiellement de son art. Son épouse l'a encouragé en ce sens. Ce choix audacieux comportait une grande part de défi.

Sa famille et sa passion au cœur, l'artiste-entrepreneur n'a cessé de suivre ses élans créateurs tout en relevant les défis qui se présentaient à lui. Au fil des rencontres et de ses expériences, il a modelé ses œuvres avec des matériaux de plus en plus légers. Il a suivi l'évolution du temps et des techniques artistiques ce qui a permis à ses sculptures de rejoindre un public de plus en plus large.

Plus tard, il a effectué un retour à l'enseignement. Plusieurs étudiants en art de l'UQAR ont donc bénéficié du savoir-faire et du savoir-être de cet artiste passionné. Dans la confiance il a assumé sa vocation en demeurant fidèle à lui-même. Il assurait ainsi la progression de son art.





Cette vocation le porte, depuis toujours, à chercher, pour chacune de ses sculptures, une place de choix. Il propose des lieux où l'environnement et le public peuvent faire corps avec l'ensemble de l'œuvre. Il s'inscrit ainsi dans la lignée de tous ces grands artistes monumentaux du passé qui ont laissé leur trace. Les inukshuks, les statues grecques et égyptiennes, pour ne nommer que celles-ci, font partie des œuvres monumentales. Elles témoignent de l'histoire et de la vision des peuples qui nous ont précédés. Car pour monsieur Langevin, l'histoire de l'art demeure un incontournable pour un artiste : « Pour faire nouveau, on doit connaître et approfondir notre culture ».



Le grand sculpteur travaille toujours aussi intensément. Il est secondé par un homme qu'il apprécie énormément, Jean-François Beaulieu. Il l'assiste actuellement auprès d'une sculpture hautement impressionnante : Le coureur des bois. S'arrêter devant elle, ne serait-ce que quelques minutes, nous place directement face à une force de détermination incroyable, une force mouvante et vitale : l'humain dans sa grandeur monumentale.

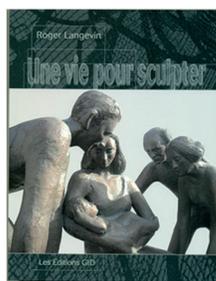
Quelle richesse pour la ville ou la municipalité qui s'en portera acquéreur et la dressera fièrement en son sein !

« La beauté est partout. Elle est dans la nature, d'abord. Et dans la multiplicité de bien des ouvrages venant du cerveau humain. Elle est souvent dans l'être humain lui-même, non dans son apparence physique, mais tout autant dans sa gestuelle, elle-même conditionnée par des élans intérieurs, eux-mêmes beaux en soi. »

Roger Langevin



Pour en savoir plus :



Disponible en ligne sur

<http://www.rogerlangevin.com/web/#livre>

ou aux coordonnées suivantes :

M. Roger Langevin  
260 Laval, Rimouski (Québec)  
G5L-6L3  
(418) 723-9539



Aux  
**Bienfaits**  
Chocolaterie Pâtisserie  
Café et sandwich

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

1, de l'Évêché Ouest, Rimouski  
418-723-3311



yogasam

## LA FORCE DE L'ÉQUILIBRE

Pause-Vie est très fière de vous présenter les copropriétaires de l'entreprise Yoga SAM : Myriam Coutu et Sébastien Noël. Deux partenaires aux parcours différents, ils partagent ensemble une même passion, le Yoga.



Myriam est biologiste de formation, mère de deux enfants et native de St-Charles sur le Richelieu. Elle est venue à Rimouski pour ses études universitaires. Elle a été conquise par la nature de notre belle région et s'y est installée avec son conjoint. C'est durant son baccalauréat en biologie qu'elle a débuté le yoga. Elle y a appris à mieux respirer et à diminuer son anxiété.

Sébastien est natif de Lévis. Après l'université, sa carrière a démarré rapidement avec l'obtention d'emplois très recherchés dans le milieu du marketing à Montréal. Compétitif, mais aimant la nature, il s'est ensuite établi à Rimouski et a créé sa propre entreprise. Il dirige aujourd'hui les Grandes Fêtes Telus.

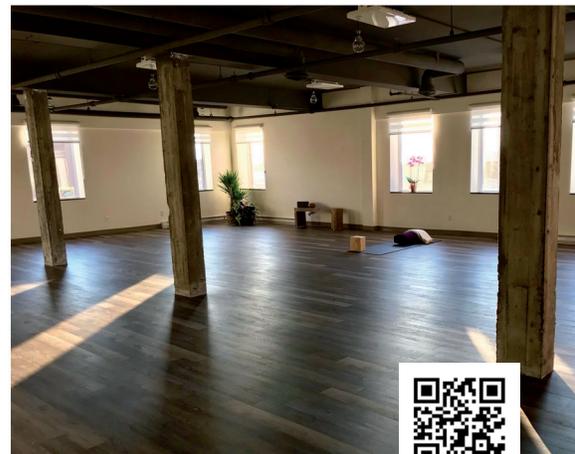


Il s'est initié au yoga suite au conseil de son médecin qui lui a diagnostiqué un décollement de la rétine de l'œil. Il était urgent pour lui d'apprendre à gérer la pression, à l'origine de sa maladie. Le yoga lui a appris à mieux respirer et à agir sur ses tensions tout en respectant ses limites. La collaboration entre Myriam et Sébastien a débuté dans le cadre d'une session de yoga chaud où Myriam enseignait. Outre leur passion du yoga, ils ont en commun le besoin d'aller au fond des choses. Ils ont suivi des formations rigoureuses et lu de nombreux ouvrages sur l'histoire du yoga. Ils partagent également la même philosophie face à cette discipline et sa pratique.

Ils ont donc fondé ensemble Yoga SAM et ils célébraient, ce printemps, le premier anniversaire de leur entreprise. Situé dans de grands locaux éclairés au deuxième étage des Halles St-Germain, le studio réunit les forces, connaissances et aptitudes des deux fondateurs ainsi que celles des professeurs qualifiés qui enseignent avec eux.

Possédant chacun leur champ de compétences en affaires, les deux entrepreneurs se complètent et se positionnent devant les réalités économiques d'aujourd'hui. Leur grand défi est de maintenir un bon équilibre entre leurs valeurs et une saine gestion, semblable à l'image d'une bonne pratique posturale en yoga.

De cette recherche d'équilibre se dresse un lieu d'enseignement dédié à la pratique avec un grand P. En ce lieu, chacun se dépose, respire et prend contact avec son corps. Chacun apprend à respecter ses limites tout en développant ses zones de force. L'environnement y est sécuritaire et favorable au développement intérieur et communautaire.



115, rue Saint-Germain Ouest, local 2  
Rimouski, Québec, G5L 4B6  
(418) 723-3311

info@yogasamrimouski.com  
facebook.com/yogasamrimouski  
yogasamrimouski.com



# PETIT ESSAI IDENTITAIRE

PAR VIANNEY GALLANT

Tu viens d'un désir décalé qui ne t'appartenait pas  
Tu as oublié ce *Je me souviens* qui te hantait  
Tu viens de ta peur d'être  
Fuite en avant  
Fébrilité  
Et ces histoires montent de ta gorge  
Tel un goût d'allaitement maternel

Tu viens de trop de transparence  
Cette glace qui craque  
Tu viens  
De ta peur de vivre et de mourir  
Si tu n'écris pas  
Si tu ne contes pas  
Tu viens des regards qui te créent et te tuent  
Regards dont il te faut te libérer  
Comme du temps

Tu vas vers ton identité  
Là où le désir devient le tien  
Une voie libre une trace une empreinte  
Gratuites  
Et pourtant imprimées dans l'inconnu du monde



Le Camp Éducatif Médiéval accueille de juin à août des jeunes des écoles et des camps de jour afin de leur faire vivre une journée unique et ludique en incarnant un personnage médiéval fantastique. Le site médiéval sera alors le théâtre d'une aventure épique où magie, monstres et combats sont au rendez-vous pour émerveiller les braves héros.



L'association de Développement de Saint-Marcellin est un OBNL qui développe des projets afin de faire rayonner sa communauté tout en étant un levier économique important.



Oyez! Oyez! Oyez! La dix-huitième édition de la Feste Médiévale se tiendra du 16 au 18 août prochain. Venez voir la toute nouvelle Maison Sir Roland avec son architecture unique et fidèle à l'époque médiévale. Découvrez les différents camps, les artisans, le trébuchet, les chevaliers et leurs montures et bien d'autres. On vous y attend!



# JE ME SOUVIENS

PAR FRANCE CANTIN

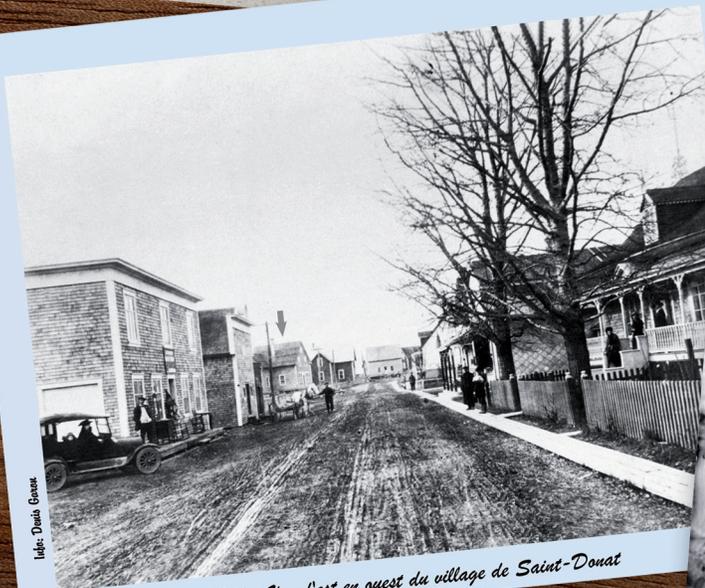
Se souvenir, c'est évoquer un temps passé où la vie était fort différente de celle que nous traversons. Le temps coulait-il plus lentement ? Peut-être à notre regard, mais cependant il fixait le même rythme que maintenant. Les souvenirs sont le fruit d'un amalgame de faits, d'actions, d'événements qui nous ont marqués ou que d'autres personnes que nous avons côtoyées, nous ont transmis.

Devons-nous préserver les souvenirs ? Oui ! C'est essentiel ! C'est le terreau sur lequel nous construisons notre existence. Bien de jeunes enfants s'intéressent à ce temps qui a prévalu avant eux. Ils sont avides de connaître les us et coutumes d'une époque révolue. Leur curiosité est insatiable et elle leur permet d'envisager leur vie dans une trame plus large que la période dans laquelle ils baignent.

Certains veulent découvrir le quotidien d'antan : se rendre à l'école en voiture à cheval, cueillir les petits fruits des champs, marcher sur les trottoirs en bois, aller chercher le lait à la ferme à chaque jour "beau temps, mauvais temps", rentrer le bois de chauffage à l'automne, prendre soin de ses jeunes frères et sœurs...

Pour rappeler les souvenirs liés à la naissance de Saint-Donat, mentionnons que ce territoire, alors sans nom défini, a vu ses premiers occupants vers 1840. Il comprenait une partie de la seigneurie Lepage et Thibierge, de la seigneurie Lessard et un morceau du canton Neigette. Un peu plus tard on lui attribua le nom "Mission Neigette". Le prêtre desservant, l'abbé Gabriel Nadeau vint par intervalles enseigner le catéchisme et célébrer la messe à la maison de monsieur Ignace Fournier.

Venus de Sainte-Luce d'abord, et de lieux plus éloignés tels que Rivière-Ouelle, Saint-Pacôme, Saint-Alexandre, Saint-Patrice, plusieurs se sont installés sur les bords de la rivière Neigette. Graduellement ils ont défriché et cultivé la terre sur différentes parcelles. D'autres familles sont arrivées et elles ont essaimé sur de nouveaux espaces. Cet afflux de personnes créa des rangs plus nombreux et une petite agglomération qui devint le cœur du village au milieu duquel on souhaita dès 1858 ériger une église. Mais il fallut attendre l'année 1861 avant que l'édification d'une chapelle ne débute. À ce moment, le choix d'un nom pour la paroisse se porta sur l'inversion du patronyme de Nadeau, nom du prêtre fondateur, d'où le nom de Saint-Donat.



± 1920 Vue d'est en ouest du village de Saint-Donat



Famille d'Alfred Demers père et Rose-Anne Bauville  
Antoinette, Isidore (le petit), Alfred fils, Marie-Louise, Rose-Anne Bauville, Adrien (bébé),  
Marie (la petite), Marie-Anna, Alfred père, Marie-Rose, Bernadette, Albert



*Snowmobile  
Arrière-plan école, église et presbytère de Saint-Donat*

Les débuts furent difficiles, certaines terres étant incultes. Tout était à bâtir : maison, mobilier, grange-étable et dépendances. Les chemins furent tracés de façon minimale, la boue l'été et la neige l'hiver entravaient les déplacements. Un bac reliait les deux rives de la rivière à l'endroit où le pont la traverse de nos jours à l'entrée nord de la municipalité.

Le travail assez difficile en forêt offrit à bien des pères de famille et des jeunes hommes un revenu nécessaire. Des moulins à scie, construits au fil du temps dans la vallée de la Neigette, permettait aussi à certains de gagner un salaire.

Des enfants de ces familles prirent racine en ces lieux, s'établissant non loin de la terre familiale ou sur une portion morcelée de cette même terre. Beaucoup d'autres émigrèrent dans les états limitrophes de notre voisin du sud : Maine, Massachusetts, New-Hampshire etc. La plupart ne revinrent jamais. Cependant la vie dans les manufactures ne convenant pas à tous, quelques-uns ont préféré la campagne qui les avait vus naître.

Avec le temps, il y eut de moins en moins de fermes, car les nombreuses petites entreprises agricoles des années 1930-1940-1950 disparurent pour laisser la place à quelques entreprises ancrées dans ce deuxième millénaire, à la fine pointe de la technologie.

Des gens sont arrivés comblant le vide laissé par toutes les formes de départ. Des hommes et des femmes œuvrant en éducation, en santé, en sciences, en informatique habitent l'espace donatien apprivoisé il y a plus de 150 ans par des êtres courageux et tenaces qui malgré les contraintes innombrables ont tenu "feu et lieu".



*3e rang: ?  
2e rang: Marie-Louise St-Pierre  
et son mari Paul-Émile Ross  
1er rang: ?*



*Hermine Paquet, Siméon (filz), Odilon et Siméon Lévesque*

**MUNICIPALITÉ DE**

**SAINT-DONAT**

**MUNICIPALITÉ DE SAINT-DONAT**  
 194, Avenue du Mont-Comi  
 Saint-Donat, QC G0K 1L0  
 (418) 739-4634  
[municipalite@saintdonat.ca](mailto:municipalite@saintdonat.ca)  
<http://www.saintdonat.ca>



LA PAUSE SANTÉ  
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

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

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



# JE ME SOUVIENS

PAR MYRIAM S.

Je me souviens de mon arrivée au Québec avec mon conjoint, mes deux jeunes enfants et cinq bagages dont deux perdus et jamais retrouvés. Venus de l'Afrique du Nord, nous sommes arrivés à Montréal en octobre 2000 pour un nouveau départ.

Nous étions fébriles, curieux, mais nullement stressés. Nous nous étions donnés un an pour bien nous installer au Québec. Si nous ne trouvions pas de travail dans nos domaines, nous allions retourner dans notre beau pays. Pour nous, c'était une expérience de vie à tenter.

Je me souviens de notre arrivée. Nous étions venus visiter ma sœur pour une semaine, et par un incroyable destin, nous nous sommes installés à Rimouski. Mon conjoint venait d'avoir une promesse d'emploi au Centre Mitissien.

Je me souviens des difficultés rencontrées pour avoir nos équivalences. Mon conjoint devait passer des examens pour obtenir le droit d'exercer au Québec, et moi, je devais reprendre des études. Les démarches étaient longues et difficiles. Quelle joie quand j'ai su que je pouvais travailler dans mon domaine! Ce n'était pas sous le même titre professionnel, mais ça ne me dérangeait pas, tant que j'étais avec ma famille.

Je me souviens aussi de ma première rencontre avec mon superviseur de stage et mes collègues en réadaptation du centre hospitalier. Je garde de bons souvenirs, car j'ai reçu de certains d'entre eux un très bel accueil. Ils étaient chaleureux et m'ont mise à l'aise. C'était très important et valorisant pour moi. Ça m'a permis d'être moins stressée et plus confiante. Je me sentais heureuse de faire partie de leur groupe. Je n'oublierai jamais le bel accueil reçu de Jacques, Francine, Manon, Anne, Diane, Johanne, Katia, Hélène, Julie et d'autres. Merci à vous tous.

Je me souviens de notre très grande joie et soulagement quand nous avons eu le droit d'exercer après un an et demi de labeur, d'acharnement et de stress intense. Mais je garde de bons souvenirs de ces moments difficiles, car nous étions bien entourés par la famille et les amis. Nous apprécions ce que nous donnait la vie.

Depuis, je travaille au CLSC et je parcours la région. J'offre des services à domicile à des personnes en perte d'autonomie. J'adore mon travail et je suis heureuse d'aider les personnes vulnérables. Aujourd'hui, nous sommes fiers de nos parcours et réussites! Le temps a passé très vite. Les enfants ont quitté le nid et ils font leur vie. Mon conjoint et moi continuons à travailler dans le domaine de la santé.



# La pierre et la plume

*Plume légère écartelée au vent  
Sur les rondes roches polies de vagues anciennes*

*Légereté de l'âme apportant son bien  
Sur la souvenance d'un état longuement médité*

*Symboles scrutés par l'œil intérieur  
Instantants vibrants d'une mémoire antérieure*

*Surgissant aujourd'hui et me questionnant  
Cette plume et cette pierre  
Me parlent d'un autre lieu et d'un autre hier*

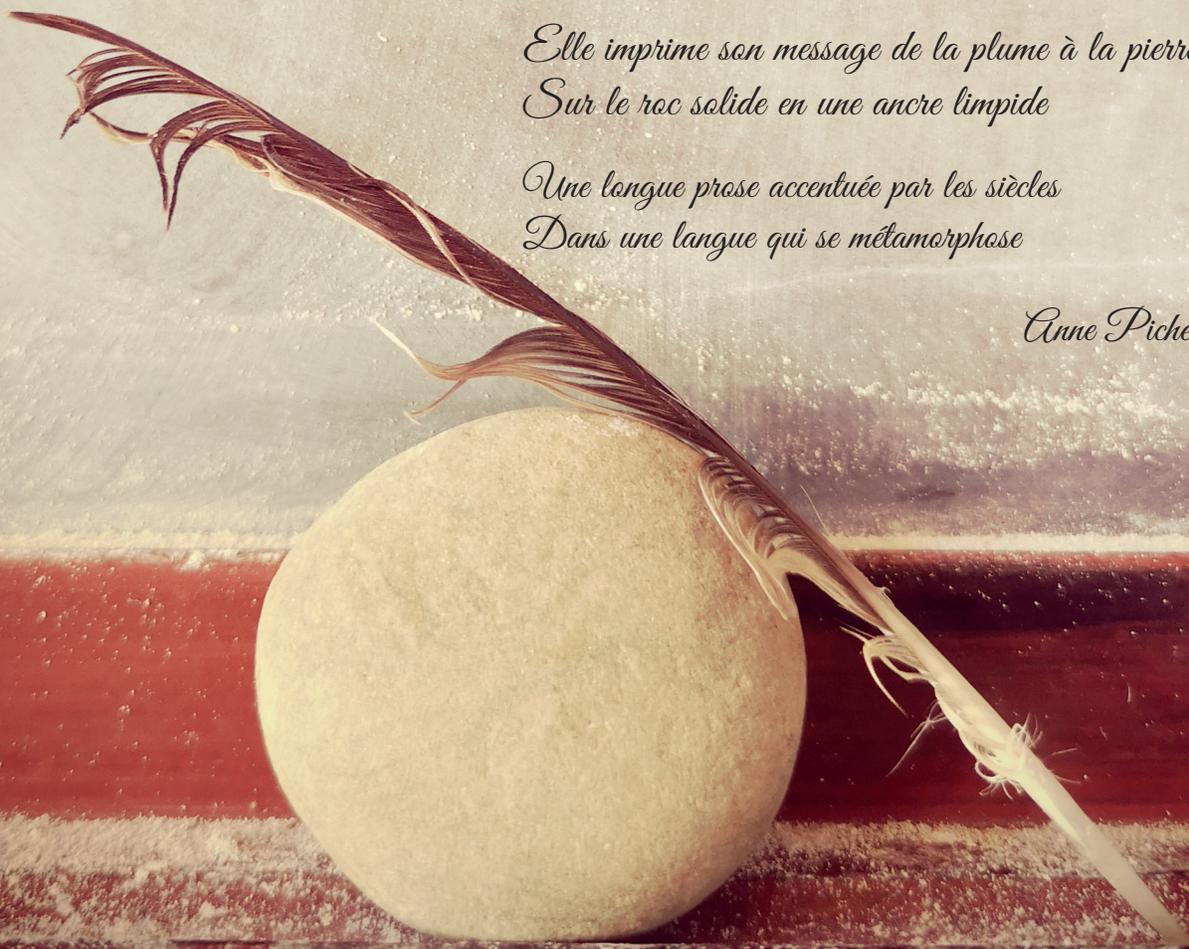
*Passant devant moi elles s'arrêtent et me narguent  
Usant de ma volonté et de ma curiosité*

*Et voilà que la vivante lumière archaïque  
Établit son aurore en mon corps*

*Elle imprime son message de la plume à la pierre  
Sur le roc solide en une ancre limpide*

*Une longue prose accentuée par les siècles  
Dans une langue qui se métamorphose*

*Anne Pichette*



# PHOTO DE FEMME

Il est maintenant temps de vous présenter une photographe : Claudine Forget. Elle signe les pages couvertures de la revue Pause-Vie depuis le début de l'aventure. Je me souviens de son oui inconditionnel lorsque je lui ai décrit brièvement le projet au comptoir-caisse de l'épicerie.

En janvier 2018, le tout premier « shooting » se déroulait dans une carrière de roches enfouie sous la neige. Malgré un terrain accidenté et plusieurs fous rires, l'appareil de Claudine est demeuré intact et nous révélait une série de merveilleuses photos par la suite.

Et puisque Pause-Vie suit les saisons, il y a aussi les mouches, le gros soleil tapant du midi et les contraintes de la température et du temps. De plus, selon les disponibilités, les séances se déroulent sur les heures de dîner ou après le travail.

Bref, Claudine sait relever des défis! Elle a effectué ses études en biologie et fondé sa famille au cours de la même période. Après être demeurée auprès de ses trois jeunes enfants, elle a commencé sa carrière de biologiste dans le domaine routier. Et, au moment d'écrire ces lignes, elle s'entraîne très fort pour le passage de sa ceinture noire en karaté. Elle est donc très occupée et partage généreusement de son temps pour la revue Pause-Vie.

Sa passion pour la photographie s'est révélée lorsqu'elle prenait en photo ses enfants. Elle adorait capturer chaque beau moment du quotidien passé avec eux. Lors du virage numérique, elle a décidé d'investir dans un bon appareil. Elle désirait ainsi garder en souvenir la plus belle représentation de ses enfants. Depuis, elle continue de se perfectionner au jour le jour auprès de ceux qu'elle aime et lors d'événements et de voyages. Elle prend donc beaucoup de photos!

Si la photographie est un art qui requiert l'apprentissage de techniques particulières, elle exige aussi la capacité de saisir la lumière et la beauté. Au bout de la lentille se retrouvent des objets, des paysages, des animaux, mais le plus souvent, des humains. Et tout le monde ne se sent pas à l'aise devant l'œil d'une caméra.

L'art de la photo demande donc plus que de la technique. Claudine a un véritable don, elle sait capturer la lumière et la beauté dans le visage des gens. C'est ce qui fait d'elle une photographe extraordinaire.





# Fier de mon village natal, Saint-Donat

PAR RÉJEAN PIGEON, ROMANCIER

PHOTO DE GINO CARON

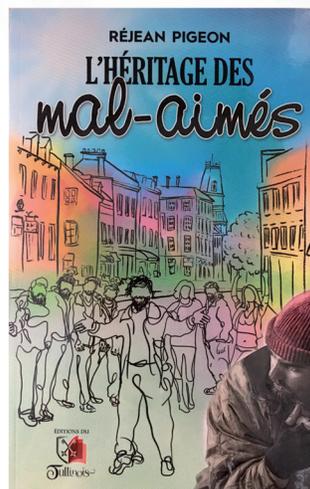
Né à Saint-Donat quelques années suivant la guerre, je fis carrière dans l'enseignement avant de m'adonner à l'écriture, la retraite venue. Quatre romans accouchèrent de ma plume, depuis, et un cinquième se prépare.

Particularité intéressante, l'environnement et les paysages choisis pour mes ouvrages s'inspirent en grande partie de mon village d'origine. Mon premier écrit, *Échec et Bac*, se déroule à l'école primaire située près de l'église, entre 1953 et 1955. J'y raconte mon expérience particulière comme élève de première et de deuxième année.

Comme auteur, je n'hésite pas à me servir des lieux enchanteurs de mon enfance afin de décrire à grands traits les scènes et les décors de mes récits. L'exceptionnel Mont-Comi, par exemple, où Auguste Hallé, mon grand-père, exploitait une érablière et des lots à bois, y occupe une grande place. Les commerces du temps, la rivière Neigette, la chute du même nom, autant d'endroits magiques que je me plais à ressusciter. Tout comme certains personnages pittoresques et aux caractéristiques particulières que les plus vieux reconnaîtront avec aisance.

C'est avec d'énormes regrets que je quittai mon milieu, en 1962, laissant plein de souvenirs et d'amis, derrière. Mais jamais je ne rate une occasion de venir me ressourcer aux beautés naturelles de ce village unique. Les célébrations de juin seront pour moi une occasion privilégiée, d'ailleurs, de renouer avec la sympathique population du coin.

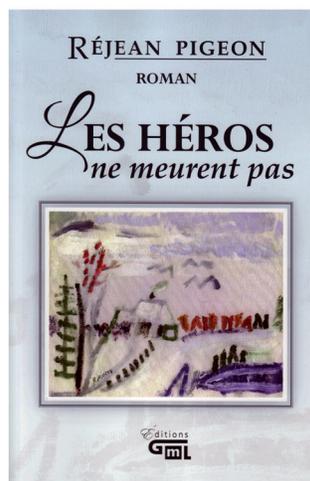
Autre spécificité, les profits de la vente de mes ouvrages sont remis à l'Association du cancer de l'Est du Québec. Sans prétendre me montrer généreux pour autant, c'est la solidarité à une cause initiée par des gens d'ici au profit de personnes de la région qui m'incite à agir ainsi.



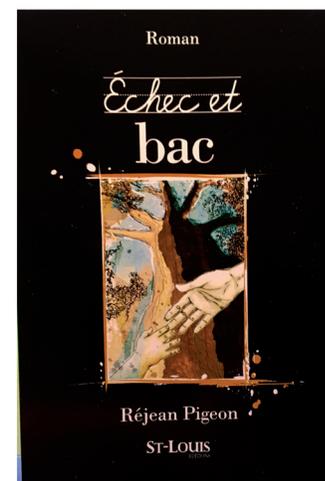
L'héritage des mal-aimés (2018)



Au-delà du secret (2016)



Les héros ne meurent pas (2014)



Échec et Bac (2007)

# **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)

POUR QUE CETTE  
JOURNÉE RESTE  
À JAMAIS GRAVÉE DANS  
VOTRE MÉMOIRE



**POUR ÊTRE LA PLUS BELLE!  
SALON DE LA MARIÉE  
DE L'ÉLÉGANCE**

Prenez rendez-vous pour vivre  
une expérience inoubliable!

Nous avons des robes  
de tailles 2 à 28 ans

**BOUTIQUE L'ÉLÉGANCE  
TOTALEMENT VOTRE STYLE**



**Pour un look actuel  
Prêt-à-porter**

132 Saint-Germain Ouest, Rimouski  
418-724-6804



# L'ENFANT EN SOI

PAR NELLY MARMEN

Ce mois-ci, je vous propose une nouvelle activité du journal créatif, un dialogue avec notre enfant intérieur. Notre passé résonne en nous et il interagit avec notre personnalité d'adulte. Nos anciennes blessures ainsi que nos forces acquises au fil du temps colorent notre présent. Cependant adultes, nous ignorons l'enfant que nous étions et qui vit toujours en nous.

## EXERCICE :

- 1) Trouvez une photo de vous enfant ou une image d'enfant dans une revue. La coller sur une page blanche.
- 2) Entrez en dialogue avec cet enfant. Écrire de la main droite dominante (vous) et de la main gauche non dominante (l'enfant). Utilisez deux couleurs de crayon pour le dialogue.
- 3) Posez-lui des questions. Comment se sent-il? De quoi a-t-il besoin? Que veut-il vous raconter? Soyez spontané, écrivez votre dialogue autour de la photo.
- 4) Ajoutez de la couleur qui vous fait du bien autour de votre dialogue pour terminer.

Cette semaine faite quelque chose pour cet enfant intérieur,  
pour lui faire plaisir!

Bon exercice, amusez-vous!

Source : « Le nouveau journal créatif »  
Anne-Marie Jobin  
Édition Le Jour



**Pour me contacter :**

**Nelly Marmen : 418-750-1929**

**Page Facebook :**

**Mes couleurs, ma nature, consultante en créativité**

# À VENIR !

Votre revue Pause-Vie prend une petite pause durant la période estivale. Elle vous revient début septembre en robe d'automne avec une belle réflexion sur le temps ! D'ici là, profitez bien de toutes les beautés et charmes de l'été.

*Bonnes vacances!*

## 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!



## 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 !



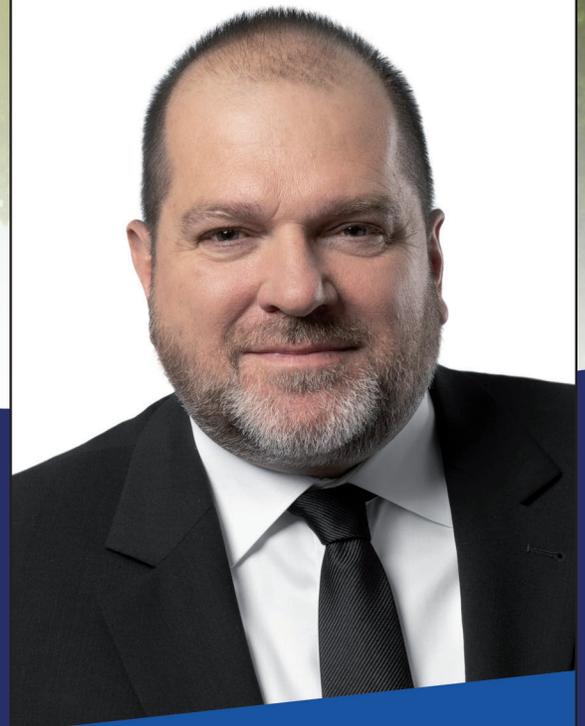
**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

C'est avec fierté que je m'associe à cette édition de la revue Pause-Vie. 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**  
Député de Rimouski  
[harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca](mailto:harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca)





Pour vos projets horticoles  
**trouvez tout**  
ce dont vous avez besoin  
chez *Fred Lamontagne!*



UN NOM QUI Pousse!



Fred Lamontagne

356, Chemin du Sommet E  
Rimouski (QC) G5N 1V1

Tél.: 418 723-5746

Laissez-nous partager avec vous notre passion pour l'horticulture!



Suivez-nous sur FB!

[Fredlamontagne.Com](http://Fredlamontagne.Com)