

# Pause-Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

Volume 2 | Numéro 4 | Novembre 2019

**Bien vieillir dans Rimouski-Neigette** p.7

Retour sur le colloque

**Grandir ensemble** p.8

Avec Claudia Côté-Fortin et Céline Nyinawumuntu

**La mobilisation des collectivités** p.10

Par Vincent Cousin



# TALO SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS  
SPA DÉTENTE  
MASSOTHÉRAPIE



418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST  
RIMOUSKI

## Avant-propos

*L'individu fait face à une autre tâche importante, celle de se discipliner et de choisir des objectifs qui sont cohérents par rapport au bien-être des autres et au bien général de l'humanité*

Roberto Assagioli  
«L'acte de volonté» p.82

## SOMMAIRE

- 3 Éditorial : La force de nos rêves
- 4 La voie du karaté avec Sensei René Lanteigne
- 5 Mes rêves par Josiane Francoeur
- 6 Poème «Belle oie blanche» par Anne Pichette
- 7 Vieillir ensemble par Anne Pichette
- 8 Grandir ensemble avec Claudia Côté-Fortin et Céline Nyinawumuntu
- 10 La mobilisation des collectivités : devenir plus vivants, ensemble par Vincent Cousin
- 12 Le minimaliste : un cheminement vers une simplicité de vivre par Myriam Lévesque
- 13 Écrire un roman « Du rêve à la réalité » par Suzanne Blanchard
- 14 Sur les traces de mon année 2019 par Nelly Marmen
- 15 À venir

## Pause-Vie

### Rédactrice en chef et éditrice

Anne Pichette

### Photographe

Claudine Forget

### Correctrice

Lucie Pichette

### Chroniqueurs

Myriam Lévesque

Nelly Marmen

Anne Pichette

### Collaborateurs

Suzanne Blanchard

Vincent Cousin

Josiane Francoeur

### Conception graphique

Impression JYC Design

### Publicité

annepichette08@hotmail.com

418-509-0299

### Distribution

Stéphanie Dubé

Jocelyne Gagnon

Myriam Lévesque

Anne Pichette

André-Pierre Vignola

Réseau Biblio



## La force de nos rêves

Je suis très fière de vous présenter votre édition de novembre 2019. Elle reflète l'image de notre région et porte ses grandes valeurs garantes de notre avenir.

Nos rêves peuvent nous aider à réaliser de beaux projets personnels et ils peuvent contribuer à notre épanouissement. Nourrir nos aspirations, quelles qu'elles soient, demeure un mouvement important et nécessaire.

Aussi, très souvent, nos rêves peuvent prendre des chemins extraordinaires. Ils peuvent se fondre dans une œuvre collective pour le plus grand bien de tous. De là le mot « exponentiel » que notre belle Claudia, directrice de la Station, m'a révélé au cours de notre entrevue.

Chaque époque contient son lot de termes, ils sont interprétés selon les enjeux du moment. Aujourd'hui, notre société essaie de se remettre psychologiquement et physiquement d'un vocabulaire économique désincarné. Il a causé et cause encore bien des dommages. Actuellement, plusieurs personnes tentent de survivre aux grands maux du terme performance. Allié au mot économie, utilisé à toutes les sauces, il a grugé nos plus importantes valeurs sociales.

Heureusement, je peux vous affirmer aujourd'hui que son balancier remonte activement la côte. Dans les pages qui suivent, des mots tels que justice, réseau, sens, alliance, multiculturalisme redonnent vie à nos valeurs sociales malmenées durant les dernières années. D'autres termes sont à naître de notre nouvelle société soucieuse de grandir ensemble.

Voilà pourquoi, cette édition de novembre 2019, est si intéressante. Elle s'inscrit dans un mouvement collectif, qui a le potentiel de transformer notre monde, ici même, dans notre belle région du Bas-St-Laurent.

Soyons fiers de nos bâtisseurs et fiers de cette audacieuse jeunesse qui reprend vaillamment le flambeau! Et faisons nôtre le mot exponentiel.

*Anne Pichette*

*Fier partenaire de la revue Pause-Vie!*



**Impression JYC DESIGN**

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

IMPRESSON GRAND FORMAT • GRAPHISME • VÊTEMENTS CORPORATIFS • ARTICLES PROMOTIONNELS

418-750-8655 23, ST-JEAN-BAPTISTE, OUEST WWW.IMPRESSONJYCDDESIGN.COM

# LA VOIE DU KARATÉ

Le sport est un incontournable aujourd'hui. Tant par son importance au niveau du corps, mais aussi par les liens humains qu'il permet de créer. Pause-Vie a rencontré Sensei René Lanteigne de l'école de karaté Kyokushin de St-Anaclet. Son parcours et celui de son école démontrent bien comment se développent des liens à travers une passion et une voie commune.

À l'âge de huit ans, René Lanteigne s'initie au karaté. Il rejoint ensuite l'école de Shihan Sylvain Lessard avec lequel il développera des liens très forts. Ce dernier lui confiera, dès l'âge de quatorze ans, l'enseignement de son école de St-Anaclet. Bien de l'eau a coulé sous les ponts depuis. Plusieurs des anciens élèves de Shihan Sylvain occupent les rangs de l'école, des élèves de Sensei René sont aujourd'hui ceintures noires et instructeurs, et de nombreux nouveaux adeptes s'inscrivent chaque année.

Les valeurs fondamentales qui régnaient à l'époque de Shihan Sylvain se retrouvent également à l'école de St-Anaclet. Des liens communautaires forts, le respect, la force du mental et la persévérance sont façonnés par des entraînements rigoureux.

À tout cela s'ajoute le développement au niveau international. Des alliances solides se sont instaurées avec l'association Kyokushin All Japan. Des valeurs communes de perfectionnement de l'art selon la tradition de Masutatsu Oyama, fondateur du Kyokushin, sont partagées avec de grands maîtres au Japon, Shihan Shichinohe et Shihan Tabata. Tous deux sont d'anciens élèves de

Sosei Oyama. Ils se sont rendus dans notre région pour partager leur enseignement sur l'invitation de Sensei René Lanteigne. Le dernier séminaire avait lieu en mai dernier avec Shihan Tabata, 8e dan. Cet événement d'envergure pour la région de Rimouski a permis aux élèves d'entrer plus profondément dans la compréhension de la voie du karaté. Shihan Tabata répétait fréquemment le même message : « un enseigne à mille et mille enseignent à un ».

La vérité contenue dans la voie du karaté se transmet et se saisit à force d'expériences, à force de perfectionnement de l'art et à force de liens qui se créent autour d'un enseignant et de ses élèves. Le respect de chacun envers les autres et la force du groupe permettent de repousser plus loin le seuil de persévérance.

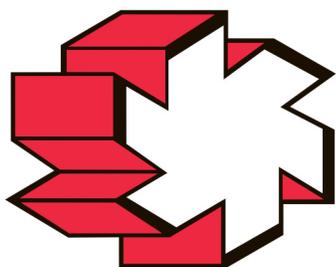
Pour faire suite à la proposition de Shihan Tabata et Shihan Fouad El Harif (école de karaté Kyokushin St-Luc), Sensei René Lanteigne se rendra au Japon en mai 2020 afin de passer du rang de Sensei au rang de Shihan, 5e dan. Pour ce faire, il doit maîtriser parfaitement tous les katas et techniques d'enchaînement, passer à travers tous les tests physiques et terminer le tout par 50 combats. Sept élèves de son école passeront eux aussi un grade de ceinture et d'autres seront là pour les soutenir.

Nous leur souhaitons de revenir riches de leur expérience qui leur aura permis certainement de repousser leurs limites au-delà de la volonté!

Shihan Tabata et Sensei René Lanteigne



Séminaire de mai 2019



# CAMEC INC

RBQ : 5596-7939-01

## MÉCANIQUE DE BÂTIMENT

- VENTILATION
- CLIMATISATION
- CHAUFFAGE
- CONTRÔLES

- RÉSIDENTIEL
- COMMERCIAL
- INSTITUTIONNEL
- INDUSTRIEL

ISO 9001-2000

571 CHEMIN DU RANG 3 OUEST, SAINT-ANACLET (418) 724-6792

[WWW.CAMEC.CA](http://WWW.CAMEC.CA)



# Mes rêves

JOSIANE FRANCOEUR

Tes rêves.

*Ne les vois-tu pas ancrés au fond de toi ?*

*Ne les vois-tu pas qui attendent patiemment que tu leur ouvres qu'une infime partie de ta porte, pour qu'ils s'y faufilent, sans retenue, afin de prendre tout l'espace ?*

*Ne les entends-tu pas qui t'appellent constamment vers eux pour que, pour une fois, tu ne penses qu'à eux, qu'à toi.*

*Ces rêves, ces buts, ces missions, ces choses qui te font vibrer, qui te font t'illuminer. Ces choses auxquelles tu crois, auxquelles tu t'accroches.*

Tes rêves sont là.

Ils attendent.

*Ils attendent que ta volonté de les réaliser te secoue de plein fouet.*

*Comme la force du nouveau-né, qui prend son premier souffle hors du cocon, et qui s'attaque ardemment à la vie.*

*Qu'attends-tu pour laisser tes rêves émerger ?*

*Ta volonté de les atteindre ne dépend que de toi.*

*Des petits pas, un à la fois*

*Qui te mèneront vers cette émancipation.*

*Car tu le sais aussi bien que moi, nous sommes nos rêves.*

*Nos rêves sont nous.*

*Nos rêves sont notre volonté.*

*Et comme tout le reste, on doit travailler fort pour y arriver.*

*Parce que la volonté au fond, c'est la raison qui nous pousse à atteindre le plus fou, le plus irréaliste de nos rêves.*

*Parce que nos rêves sont des illusions devenues réalité, par notre simple volonté.*

*Il existe autant de rêves qu'il existe d'humains sur cette terre.*

*Et, dis-moi alors ?*

*Qu'attends-tu pour te lancer à la conquête de tes rêves ?*

*En as-tu la volonté ?*

*Cette volonté qui consiste à l'acceptation de ce que l'on est et le désir de le bonifier, afin de réaliser nos rêves les plus survoltés !*

*Alors !*

*Tous ensemble, rêvons !*

*Tous ensemble, voulons !*

*Tous ensemble, devenons ce que nous rêvons,  
propulsés par ce que nous voulons.*

# Belle oie blanche

*Belle oie blanche qui ne peut plus partir  
Prisonnière d'une aile blessée*

*Belle oie blanche qui demeure seule  
En ce novembre gelé*

*Belle oie blanche qui te sauvera ?  
Seras-tu là demain ?*

*Demain,  
La neige envahira ton lit  
La glace recouvrira ton eau  
Tu auras froid*

*Mais en attendant belle oie blanche  
Mon soupir rejoint ta solitude  
Ta vie enseigne à ma vie*

*Je ne peux m'approcher de toi  
Que par cette simple poésie  
En étant complice  
De tes peurs avant la nuit*

*Car une aile brisée,  
Un lac gelé,  
Le froid et la nuit qui tombe,  
Prennent d'assaut  
Nos plus grandes solitudes*

*Anne Pichette*



**L'ENTRETIEN DE VOTRE VOITURE  
ET LA POSE DE VOS PNEUS  
NE SONT PAS ENCORE FAITS ?**



**RIMOUSKI TOYOTA**  
409 AVENUE LÉONIDAS-SUD  
(418) 722-6633



*L'équipe Toyota est là pour vous servir !*

# VIEILLIR ENSEMBLE

En octobre dernier, un événement significatif avait lieu à Rimouski : « Bien vieillir dans Rimouski-Neigette ». Une initiative de monsieur Harold Lebel, député de Rimouski et du Carrefour 50 + du Québec. Ce colloque d'envergure rassemblait à la fois des acteurs importants du milieu régional et provincial, des intervenants et les aînés eux-mêmes. Ces derniers ont pris la parole et ont exprimé leurs besoins et leur vision.

Mme Denise Gagnon du Carrefour des 50 + du Québec nous a présenté un portrait réaliste des problèmes auxquels nos aînés font face. La solitude, l'exclusion sociale, les difficultés relatives à l'emploi, le manque de services et de soins de proximité ainsi que le manque de reconnaissance ne sont que quelques-unes des problématiques abordées.

La pauvreté, la maltraitance, les abus financiers, la sécurité, le soutien aux proches aidants figurent également au cœur des enjeux et défis que doit prendre en compte chaque communauté afin de mieux faire régner les droits des personnes âgées.

Tous les participants au colloque ont été invités à une prise de parole lors des différents ateliers. Chacun avait le loisir de s'exprimer face aux problématiques vécues. Le travail des animateurs consistait à dégager les propos et les avenues évoqués. De grands moments forts ont eu lieu au sein de ces mini communautés formées pour la cause. Un très bel exemple à reproduire dans chacun de nos quartiers, villes ou villages. Et pourquoi ne pas faire cet exercice entre voisins de rue ou d'immeuble ?

Ce colloque inspirant et émouvant a réussi à conscientiser et mobiliser une région dont la population âgée est plus élevée qu'ailleurs au Québec. Une occasion pour tous de s'inscrire dans un mouvement collectif innovateur. Ce mouvement symbolique est porteur de notre identité culturelle et multiculturelle. Il nous rappelle que nous n'avons pas oublié qui nous sommes et qu'il est maintenant nécessaire de définir nos valeurs profondes.

Après cette grande réflexion, force est d'admettre qu'en répondant aux besoins de nos personnes âgées, nombre d'enjeux sociaux actuels seraient aussi résolus. La dignité, la sécurité et le respect de nos aînés c'est l'affaire de tous.



Photos par Michel Dompierre



# GRANDIR ENSEMBLE

En tant qu'éditrice de Pause-Vie, je passais le 2 octobre dernier un après-midi de formation à La Station pour ensuite y revenir pour une autre activité : Le foyer des possibles. J'en suis ressortie en soirée avec le sentiment que le monde était réellement en train de changer en mieux.

La Station est un espace de travail collaboratif. Un milieu où travailleurs autonomes, professionnels, petites entreprises et organisations utilisent les bureaux, les salles de réunion et installations selon leurs besoins. Le tout situé dans un bel espace lumineux au centre-ville de Rimouski. Un endroit qui offre également un environnement stimulant pour l'entrepreneuriat.

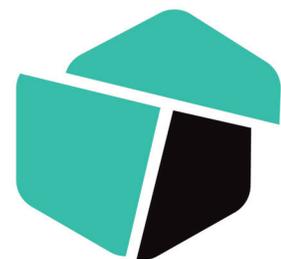
Un grand projet, novateur, que Claudia Côté-Fortin, sa directrice, mûrissait depuis très longtemps. Originaire de Rimouski, Claudia s'est toujours impliquée dans son milieu, ce qui lui a permis de connaître et bâtir des relations avec ceux qui font maintenant partie de ses proches collaborateurs. Bien ancrée dans la communauté, elle s'est ainsi dirigée vers la voie de l'entrepreneuriat.

C'est au cours d'un voyage à Bordeaux, effectué dans le cadre de ses études en techniques administratives au Cégep de Rimouski qu'est né son rêve de fonder un espace de « coworking ». Elle en a fait son projet de fin d'études. Elle continue de nourrir cette vision tout au long de son baccalauréat en finance et elle reçoit finalement la bourse Jinette-Côté de la Fondation de l'UQAR. Son entreprise peut maintenant devenir réalité.

Entre temps, d'autres rencontres, d'autres options et les valeurs communautaires de Claudia lui feront mûrir davantage son projet. Son modèle d'affaires, autrefois basé sur l'entreprise privée, évoluera vers un choix plus cohérent avec sa mission, celui d'un modèle collaboratif. La Station devient alors un organisme à but non lucratif où l'entrepreneuriat se transforme en richesse collective. Un endroit stimulant, soutenant et soutenu, où les acteurs du milieu, les gens d'affaires et les porteurs de projets se côtoient et peuvent partager leurs expériences.

Pour une femme comme Claudia, qui a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour son implication sociale et communautaire, ce milieu lui permet de créer un univers de liens de même qu'un univers de possibilités. Spécialiste du réseautage, elle aime connaître les gens et les mettre en relation les uns aux autres. Pour elle, La Station est beaucoup plus qu'un espace ou un modèle d'affaires. « La Station est plus qu'un lieu de travail, c'est un milieu de vie, une communauté et une grande force pour notre région. Rien ne me fait plus plaisir que de voir les membres et utilisateurs de La Station connecter entre eux. Chacune de leur réussite me fait chaud au cœur. »

Âgée seulement de 29 ans, Claudia Côté-Fortin a la tête remplie d'idées. Femme de vision, de valeurs et de carrière, elle souhaite ne jamais cesser d'apprendre. Elle a un mot qui résume la portée de ses projets : « c'est exponentiel ». Ça promet!



la station  
espace collaboratif



<https://www.lastationrimouski.ca/>

# GRANDIR ENSEMBLE



C'est également à La Station que j'ai rencontré Céline Nyinawumuntu, agente de projets jeunesse à Économie sociale du Bas-St-Laurent. Cet organisme a pour mission de promouvoir l'entrepreneuriat collectif et l'économie sociale en tant que vecteur de développement régional. C'est dans le cadre de l'Incubateur d'entreprises collectives Sismic de l'organisme qu'elle a créé l'activité de révélation et de réflexion sur des projets d'entreprises « Le Foyer des possibles ». Cet incubateur Sismic est propulsé par le Chantier d'économie sociale et est financé par le Secrétariat à la jeunesse.

Déjà dans sa troisième année d'existence, Le Foyer des possibles est un concept qui réunit la force des jeunes, les idées créatrices, le milieu socio-économique et de développement et qui tisse également des liens intergénérationnels.

Ce projet agit à la fois sur les enjeux et la portée du collectif. Il génère une force de levier au démarrage d'entreprise en économie sociale. Il nourrit un espace où les jeunes de moins de 35 ans peuvent développer leur potentiel avec l'aide et l'expérience des alliés du territoire qui sont nombreux à vouloir s'impliquer auprès de la jeunesse.

Céline, dont le nom de famille Nyinawumuntu signifie « la mère des hommes », est originaire du Rwanda. Elle a grandi en Belgique et s'est établie dans la région depuis 8 ans. Elle a terminé ses études au Baccalauréat en communication (relations humaines) à l'Université du Québec à Rimouski ainsi qu'un Certificat en animation culturelle à l'Université du Québec à Montréal.

Son emploi à Économie sociale du Bas-St-Laurent s'inscrit aussi dans la lignée de ses valeurs profondes. Elle mentionne que renforcer les liens sociaux en jumelant les forces de la jeunesse avec l'expérience de la sagesse, donne du sens à une idée, à un projet, à un rêve.



À travers tous les enjeux sociaux actuels, l'entrepreneuriat en économie sociale ouvre donc un univers de sens et de possibles. Il nous invite à renforcer nos liens, à prendre soin de soi et de l'autre, et à porter collectivement notre croissance.

Partager des savoirs, prendre des risques, s'assurer que la génération montante détient les conditions qui lui permettent de se propulser vers ses buts c'est prendre part à l'œuvre collective qui se dessine actuellement.

Claudia et Céline ont en commun cette belle énergie communicative qui leur permet de bien s'entourer et de fonder des alliances solides. Elles croient profondément en ce qu'elles créent et travaillent ensemble vers les mêmes buts : une société plus juste où chacun peut y faire une différence. Elles deviennent en ce sens deux ambassadrices de choix pour la vitalité de notre région.



# LA MOBILISATION DES COLLECTIVITÉS DEVENIR PLUS VIVANTS, ENSEMBLE

PAR VINCENT COUSIN



« Tout seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin ». Ce proverbe est devenu de plus en plus populaire à travers les deux dernières décennies et, à juste titre, le fait de collaborer avec plusieurs forces vives autour d'un projet commun permet d'accomplir des actions qu'il serait impossible de réaliser seul. Par contre, toute collaboration demande des conditions favorables pour être fertile et porteuse.

En effet, chacun d'entre nous a déjà vécu l'expérience de se sentir seul, isolé, étranger dans un groupe de personnes : à l'école, dans une équipe de travail, dans le quartier de notre ville ou au sein même de notre famille. Quel constat terrible de se sentir isolé, moins performant ou mobilisé, épuisé auprès de personnes que l'on peut apprécier ou aimer par ailleurs! Nous avons tous pu constater au moins une fois dans nos vies qu'il ne suffit pas de rassembler des personnes dans un même espace pour sentir que nous faisons partie d'un groupe, d'un clan soudé, solidaire, mobilisé pour des causes et des visions communes.

Comment devenir plus intelligents, plus en santé, plus rayonnants ensemble? Comment trouver les moyens d'aller réellement plus loin, grâce à nos collaborations?

Depuis une douzaine d'années, je parcours le Québec pour accompagner des groupes, des collectivités, des équipes de travail, qui souhaitent contrer l'isolement de leurs membres, soigner l'épuisement individuel et collectif, développer les sentiments d'appartenance, mettre en valeur les forces vives de chacun et se mobiliser au nom de projets communs.

Je m'appuie principalement sur cinq piliers pour réfléchir et agir avec les collectivités intéressées, que j'emprunte à M. Maletto<sup>1</sup> :

Vision et objectifs communs : La première faille est le rythme de l'action. Tout va vite, trop vite. Il est fréquent que les membres d'une collectivité agissent sans réellement savoir où ils s'en vont. Le sentiment d'« éteindre des feux » est fréquent. Pause. Sommes-nous au courant de là où nous souhaitons nous rendre, ensemble? Pas seulement les gestionnaires et les décideurs. Est-ce que chaque membre d'une collectivité se reconnaît dans une vision commune? Sans reconnaissance d'un but collectif, la mobilisation de chacun est fortement compromise.



M. Maletto (2012). Les équipes de haute performance : comment consolider son équipe de travail. Montréal : Éditions Maletto. 150 p.



Clarté des rôles et des responsabilités : Est-ce que chacun est au courant de ses rôles et de ses responsabilités pour accomplir cette vision? Sommes-nous au courant des rôles et responsabilités des autres? Il est fréquent qu'un membre réalise des actions qui reviennent à un collègue, par méconnaissance à ce niveau. J'ai besoin de savoir où sont les pieds des autres si je veux ne plus marcher dessus.

Complémentarité des compétences de chacun : Quelles sont les forces vives de chaque membre? Nous n'excellons pas tous dans chaque détail d'une action. Comment faire en sorte que les forces de chacun deviennent complémentaires, et non des occasions de compétition malade ou de comparaison?

Démarche commune : Avons-nous un plan collectif? Qui fait quoi, à quel moment, et pour quoi? Réfléchir à ce niveau permet de valoriser l'action de chacun dans l'atteinte d'un but commun. Il est malheureusement trop fréquent que des membres aient le sentiment que leur action est isolée, parce qu'ils ne savent pas quelle place leur investissement a dans la mobilisation globale.

Engagement mutuel : Sommes-nous solidaires face aux épreuves? Quand je vois un collègue en difficulté dans sa situation, est-ce que je suis soutenant ou est-ce que je me plains de son travail? Je me moque auprès de mes autres collègues? L'engagement mutuel est un pilier majeur de la mobilisation... Il est trop fréquent que la solidarité se fasse CONTRE quelqu'un et non POUR un projet commun (santé collective, réalisations porteuses). Quand je vois une personne se noyer, est-ce que je me moque de ses compétences en natation, ou est-ce que je le ramène sur la rive?

La mobilisation d'une collectivité renvoie donc à un projet porté en relation au sein duquel les forces vives d'une communauté s'associent pour se mettre en mouvement, ensemble, au nom d'une vision commune. Elle est le fruit d'un travail de chaque instant, d'un entretien jour après jour, année après année. Il est dit qu'« il faut tout un village pour éduquer un enfant ». Cela vaut également pour une collectivité. Elle est une personne à part entière, qui a besoin de l'implication de chacun pour effectivement, réellement, aller plus loin, ensemble.

Vincent Cousin  
vincent.cousin.rdv@gmail.com



LA PAUSE SANTÉ  
DÉJEUNER | DÎNER | SOUPER

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

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



# LE MINIMALISTE

## UN CHEMINEMENT VERS UNE SIMPLICITÉ DE VIVRE

PAR MYRIAM LÉVESQUE

À la suite d'une séance de magasinage, je me suis dernièrement demandé à quel degré mon attachement aux objets influence mon bonheur. C'est une petite question tellement enrichissante si on tente d'y répondre honnêtement.

Le minimalisme est un mode de vie qui peut se définir de plusieurs façons. Il s'agit de trouver un équilibre nous permettant, chacun à son propre rythme, de nous défaire des liens de la surconsommation. Il valorise le fait de vivre une expérience, plutôt que d'acquérir des biens matériels. D'où l'importance de prioriser ses valeurs et sa confiance intérieure en misant sur soi-même plutôt que sur un nouveau « kit » à la mode.

J'ai débuté mon cheminement en recentrant mon bonheur sur les choses simples qui ne s'achètent pas : une randonnée dans les couleurs d'automne, le plaisir de se rassembler entre amis ou en famille ou, simplement discuter avec son conjoint de tout et de rien !

En sachant que ces petits bonheurs simples contribuent à mon épanouissement, j'ai commencé à me défaire graduellement des objets que je n'utilise pas. Je garde ceux qui me rendent heureuse et que j'exploite au quotidien. Ce n'est pas chose facile, mais l'exercice est très libérateur.

En ce moment, je me motive à relever le projet 333 inventé par la blogueuse minimaliste Courtney Carver. Ce défi a engendré certaines prises de conscience parmi les participants tant au niveau de leurs réels besoins en matière de vêtements que dans leur confiance en soi et leur appréciation des choses qu'ils possédaient.

Le principe est simple. Il suffit de choisir 33 morceaux de vêtements dans notre garde-robe qui composeront les 3 prochains mois. Les accessoires, le linge d'extérieur et les souliers sont inclus dans ce compte. Les bijoux portés en tout temps, les sous-vêtements, les pyjamas et les vêtements de sport sont exclus.

Petits conseils pour le défi : soyez créatifs pour l'agencement de vos vêtements ! Priorisez les couleurs qui s'assemblent bien. Pensez aux changements de température. Et gardez les morceaux que vous aimez vraiment.

N'hésitez pas à vous informer davantage sur ce défi et à me partager vos expériences sur la page web de Pause-Vie !

Bon cheminement à tous !

# ÉCRIRE UN ROMAN

## « DU RÊVE À LA RÉALITÉ »

J'ai appris à lire, je n'avais que cinq ans. J'ai tout de suite été fascinée par le monde de la littérature qui s'ouvrait à moi. Un monde où l'imagination n'avait aucune limite.

À l'adolescence, mes lectures ont continué à me suivre, je gobais de la littérature et je m'intéressais à plusieurs genres. Ma vie adulte a été agrémentée de beaucoup d'auteurs et de romans différents.

J'ai commencé à écrire des nouvelles à partir de 2012. Le goût de l'écriture croît avec l'usage. En 2013, j'ai débuté la rédaction de mon roman « Les monstres du placard ». Les personnages étaient des enfants vivant des situations toxiques. C'était un sujet qui m'interpellait beaucoup. Je voulais traiter ce thème d'une nouvelle façon. Le roman était principalement narratif et décrivait les pensées du personnage principal, Sylvia, sa façon de voir le monde qui l'entourait, les expériences qu'elle et sa famille vivaient ainsi que les conclusions qu'elle pouvait en tirer.

Ce roman fut un travail colossal, mais comme j'aimais écrire c'était aussi un énorme plaisir. Je me sentais devenir l'artiste que j'avais toujours senti en moi.

Dès que j'ai eu terminé l'écriture du roman, je savais que mon projet ne pouvait s'arrêter là. J'ai dressé la liste d'éventuelles maisons d'édition et je me suis pliée à leurs exigences. Puis, j'ai été déçue en lisant leur refus.

J'ai consulté « La porte ouverte sur les mots » de Rimouski. Daniel Projean et Georgette Renaud y exercent un travail formidable et gratuit. Ils enseignent les différentes étapes de l'autoédition. J'ai continué à travailler très fort, mais sous un angle différent. Je travaillais pour l'avancement de ma propre édition désormais.

Je voulais et je devais réussir. Ce roman était si précieux, si important. J'ai engagé un excellent correcteur en la personne de Vianney Gallant. C'était important pour moi d'éliminer les erreurs et les imperfections dans mon texte.

PAR SUZANNE BLANCHARD

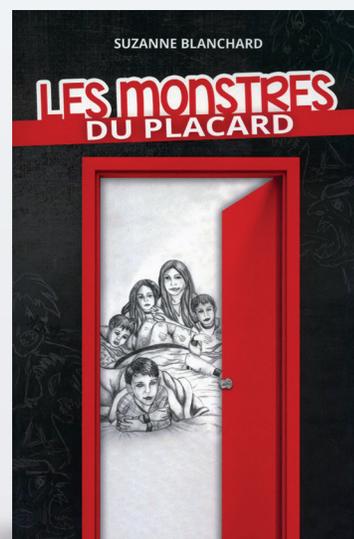


Deux jets plus tard, après les révisions de mon correcteur, mon roman était prêt. J'ai demandé des soumissions chez des imprimeurs et j'ai effectué mon choix. En bonne optimiste de mon succès, j'en ai fait imprimer cinq cents copies.

La première fois que j'ai vu mon roman dans une librairie, j'ai vécu de fortes émotions. Je suis entrée juste pour le toucher afin de m'assurer que je ne rêvais pas et qu'il était bien tangible. Puis, je suis ressortie les yeux pleins d'eau. Je suis retournée à mon véhicule et là, j'ai fondu en larmes. Ce trop-plein d'émotions était rempli de joie mais il était étrangement chargé de compassion pour la battante qui avait travaillé si fort pour parvenir à réaliser son rêve.

Pour en savoir plus, texte complet sur :

<https://www.pausevie.ca/blogue/ecrire-un-roman-du-reve-a-la-realite>



***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)

# SUR LES TRACES DE MON ANNÉE 2019

PAR NELLY MARMEN



Bonjour,

Je vous propose ce mois-ci, de faire une réflexion sur le chemin parcouru cette année dans notre vie. Cela permet de nous ouvrir à des perspectives nouvelles et de mieux comprendre qui nous sommes. Cela nous permet aussi de voir nos forces et de faire la paix avec les choses qui ne se sont pas passées comme nous le désirions. C'est une façon ludique de faire un bilan, d'avoir un regard neuf sur ce que l'on a vécu.

J'ai souvent fait l'exercice de tracer un chemin pour avoir une vue d'ensemble sur un évènement ou une période de ma vie. Il n'est pas facile, mais chaque fois, il me fait réaliser tout le bout de chemin que j'ai parcouru.

Nous avons trop souvent l'impression de faire du surplace, le sentiment que les choses n'évoluent pas toujours à la vitesse que l'on veut. L'exercice m'a permis de réaliser l'expérience que j'avais acquise durant toute cette traversée et comment j'en ressortais transformée.



## EXERCICE :

- Sur une page blanche, marquez d'un point le début de votre chemin et inscrivez 2019. À l'autre extrémité de la feuille, faites un point et inscrivez 2020.
- Prenez quelques bonnes respirations pour vous détendre. Très lentement, tracez une ligne qui circule lentement sur la page en partant du point 2019 pour rejoindre le point 2020. Prenez conscience de votre geste et réfléchissez à l'ensemble de votre année, aux moments positifs et négatifs. C'est le chemin que vous avez parcouru en 2019.
- Ce chemin a sûrement des courbes, des pics, des retours en arrière, toutes sortes de formes. Soyez bienveillant avec vous-même et regardez votre chemin avec tendresse.
- Une fois la ligne tracée, placez à différents endroits, douze petits cercles comme des pierres de gué. Chaque rond correspond à un mois de votre année. Inscrivez dans chaque rond un mot ou une phrase qui correspond au moment.
- Cet exercice peut se réaliser sur quelques jours, car votre chemin peut renfermer des moments plus difficiles à revivre. Laissez-vous le temps. Il faut le faire à son rythme, tout en se respectant.
- Une fois le chemin de votre année 2019 terminé, regardez-le de façon globale et soyez fier de vous, de tout le chemin parcouru. Mettez de la couleur autour en célébrant l'année qui se termine.
- Concluez cet exercice en écrivant un titre à votre chemin et une phrase qui va vous propulser dans votre année 2020. Soyez dans la gratitude de cette année qui se termine et du nouveau chemin qui s'ouvre à vous.



Bon exercice, amusez-vous!

Source : « Méthode du journal créatif », Anne-Marie Jobin

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



En février prochain, comme à chaque début d'année, nous célébrons la femme. Sous le thème «Histoires de femmes», nous pénétrons au cœur de la force féminine. Une exploration riche de sens et de créativité.

De plus, un autre spectacle Pause-Vie se prépare pour le 8 mars 2020 !

## 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 abonnement
- 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 !*



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**

Le magazine Pause-Vie est conçu pour exprimer l'identité et la culture du territoire. Je suis fier de m'associer à cette édition sur la volonté collective. Un vrai bijou qui valorise la créativité locale et fait rayonner les forces vives de notre beau coin de pays.

Bonne lecture !

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



# *Pause-Vie*

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION



*Rendez-vous sur*  
[www.pausevie.ca](http://www.pausevie.ca)

*Consultez les blogues*  
Puis partagez-les sur vos pages Facebook

Ce tout petit geste d'engagement  
génère une très grande visibilité pour la revue

*Merci !*