Pause Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

Volume 2 | Numéro 3 | Septembre 2019

En harmonie avec le temps et les saisons p. 4
avec La Cabottine - Saveurs Indigènes

Le secret de l'horloger p. 7
avec Jean Thibault

Honorer le temps et l'environnement p. 8 et 9
Par Annie Manseau et Jeanne Manseau-Noël

TALO
SPA

SOINS ESTHÉTIQUES COMPLETS
SPA DÉTENTE
MASSOTHÉRAPIE

418-724-3626

TALOSPA.COM

319, RUE SAINT-GERMAIN EST
RIMOUSKI

Avant-propos

Chemin faisant
Le temps qui passe
A pris la place
De mes seize ans
Mon pas plus lent
N'est pas moins leste
Mais plus modeste
Chemin faisant

Gilles Vigneault
https://youtu.be/00MbbNGxYuc

SOMMAIRE

3 Éditorial : Le temps et ses raisons
4 En harmonie avec le temps et les saisons avec Nadia Vaillancourt
5 Et si le temps par Julie Martin
6 Prenez rendez-vous avec votre bien-être chez Talo Spa
7 Le secret de l'horloger avec Jean Thibault
8 S'éduquer à prendre son temps par Annie Manseau
9 Traité de paix avec la nature par Jeanne Manseau-Noël
10 Enracinement par Anne Pichette
12 Le temps par Catherine Côté
13 Traversées d'hommes par Simon Plourde
14 Le temps d'un cœur par jour par Nelly Marmen
15 À venir

Pause-Vie

Rédactrice en chef et éditrice
Anne Pichette

Photographe
Claudine Forget

Correctrice
Lucie Pichette

Chroniqueurs
Catherine Côté
Nelly Marmen
Anne Pichette
André-Pierre Vignola

Collaborateurs
Annie Manseau
Jeanne Manseau-Noël
Julie Martin
Simon Plourde

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

Le temps a ses raisons

Le mois de septembre marque la rentrée des classes et le début des activités régulières. Pour une bonne majorité d'entre nous, cela signifie le retour à la vitesse grand V. Fidèle aux cycles et aux saisons, Pause-Vie vous propose donc aujourd'hui une petite réflexion sur un sujet très actuel : le temps.

Il nous faut profiter du moment présent. Toutefois, notre tête l'oublie souvent, trop occupée à gérer les tracas du quotidien. Mais notre corps le sait très bien lui, puisqu'il se trouve en première ligne sur le fil fragile de la vie.

Par ailleurs, l'aiguille de l'horloge suit invariablement un rythme régulier marqué par les secondes. Tenter de se syntoniser avec ce mouvement parfaitement délimité est impossible. Par contre, le rythme naturel des saisons synchronisé à celui des astres, définit ses propres lois et influence les cycles de la vie. Il redonne ainsi tout son sens au temps.

Aujourd'hui, même si nous devons suivre le mouvement de l'horloge, rien ne nous empêche de régler nos rythmes intérieurs à ceux de la nature. Les cycles et les saisons, avec leur loi de l'éternel retour, nous enseignent petit à petit, quelques vérités sur soi et sur la vie.

Cette nouvelle édition de Pause-Vie, nuancée de poésie et de réflexion, célèbre le temps qui passe et qui donne du sens à notre existence. Au fil des pages, des poètes, des entrepreneurs, des passionnés de l'environnement nous révèlent la richesse de la vie. Elle s'écoule à travers les tictacs de l'horloge et à travers les petits et grands battements du cœur.

Observons donc avec eux ce qui se façonne dans ce mouvement. Nous verrons que grâce au temps, la vision se transforme et la route à choisir se dessine. Cela nous permet de devenir qui nous sommes vraiment.
Pause-Vie vous souhaite un automne riche en temps et en réflexion.

Anne Pichette

Fier partenaire de la revue Pause-Vie !

Impression JYC DESIGN

Marchand autorisé PG PROMO GROUP
LEADERS DE L'IDENTITÉ PROMOTIONNELLE

IMPRESSION GRAND FORMAT • GRAPHISME • VÊTEMENTS CORPORATIFS • ARTICLES PROMOTIONNELS

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

EN HARMONIE AVEC LE TEMPS ET LES SAISONS

Pause-Vie s'est rendu dans la belle région de La Mitis, à Ste-Angèle-de-Mérici. Nous y avons rencontré Nadia Vaillancourt, propriétaire de l'entreprise familiale La Cabottine — Saveurs indigènes.

Biologiste de formation et spécialisée dans la faune et la flore, Nadia demeure dans le Bas-St-Laurent depuis 1997. Elle et son conjoint, amants de la nature, arpentent les bois à pied et en canot depuis plus de vingt ans. Afin de voyager léger, ils ont appris à consommer les produits sauvages comestibles qu'ils trouvent sur leur chemin. Et de fil en aiguille, ils ont découvert dans la région une grande diversité d'aliments ainsi qu'une grande variété d'arômes.

De cette passion est née une microentreprise spécialisée dans la cueillette des produits de la nature. Champignons, légumes, herbes, fleurs, petits fruits, font partie des trésors sauvages de la région. Ils sont cueillis avec soin dans le respect de la pérennité de chaque espèce. Certains des aliments sont ensuite séchés et transformés sur place en tisanes, thés, confitures, épices et autres selon les saisons.

La protection de la ressource demeure la grande ligne directrice de l'entreprise. Les plantes doivent se reproduire et l'équilibre de l'écosystème doit être maintenu. Cette priorité ne peut se prêter au jeu de l'offre et la demande qui règne aujourd'hui.
Les valeurs humaines siègent aussi au cœur des choix de l'entreprise. La proximité avec la clientèle et un milieu de travail respectueux et « tricoté serré » avec les employés y sont privilégiés.

Pour ce faire, l'équilibre entre le travail et la famille, le temps et les saisons, les ressources humaines et les ressources matérielles est constamment à réajuster. Cet exercice exige un bon sens de l'équité ainsi qu'un haut taux de créativité.

Parmi tous ces enjeux, le temps demeure le plus grand défi. Ce temps est partagé entre la cueillette, la transformation, la vente et la disponibilité pour la famille. Les deux enfants participent volontiers à certaines tâches de l'entreprise, mais aiment bien s'adonner à d'autres activités également.

Et pour terminer, l'odeur des fleurs dans les séchoirs, la beauté des paysages, le bon goût des confitures et l'amour de la nature font partie des trésors et valeurs que Nadia et son conjoint transmettent à leurs enfants. Et ces derniers ont aussi appris à apprécier tout particulièrement chaque dimanche passé en famille, et souvent, passé à randonner en forêt !

Pour en savoir plus :
Rendez-vous sur le site web **https://lacabottine.ca/**
Contact : **saveursindigenes@lacabottine.com**
Tél. : 418-775-1306
Nadia offre également des formations sur la cueillette des champignons.

Et si le temps…

PAR JULIE MARTIN

Et si le temps n'était rien de ce que l'on croyait ? …

Si les secondes n'étaient que bulles de champagne remontant le long d'une flûte tenue par une jeune mariée à qui l'on souhaite longue vie, à elle et à l'homme qu'elle vient d'épouser…

Si chaque minute était goutte de pluie visant le caniveau pour devenir flaque d'eau dans laquelle nous pourrions y tapoter du pied, y faire voguer des bateaux en papier…

Et si les heures étaient des billes de verre qu'on s'amuse à lancer à proximité d'un vide existentiel dans le but de gagner toutes celles que l'on a jusque-là jouées …

Et si les journées étaient des petites sphères de bois assemblées, tel un chapelet, et que chacune d'elles nous offrait l'espace-temps pour y déposer une prière, pour s'attarder à un souhait, pour courber l'échine face au temps qui passe…

Et si le temps n'était qu'espace divisé en une série de wagons attachés les uns aux autres, traversant tantôt de calmes prairies, tantôt de vertigineuses rocheuses, comme divers paysages de notre vie, ce merveilleux pays où l'enfance s'avère être le lieu de provenance d'un convoi qui rapetisse à mesure qu'il avance…

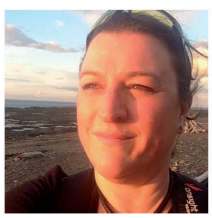
Et si chaque moment devenait perle rare déposée sur un fil d'éternité, formant ainsi un collier d'une longueur définie par la durée de vie de l'être qui le porte autour du cou…

Et si chaque vie, chaque collier de perles était un bien précieux reposant dans un immense écrin appartenant à une femme que l'on tient en respect depuis la nuit des temps…

Et si cette dame prénommée existence brodait sur ses gants de soie des oies blanches migrant vers des terres jusque-là inexplorées, vers de nouvelles expériences, vers d'infinies possibilités…

Et si l'existence, pour se faire coquette les soirs de fête, enfilait ses bijoux précieux pour offrir un répit au temps, car lorsque l'on s'amuse, le temps s'arrête comme par enchantement.

Et si temps était tout ce que l'on voulait qu'il soit ? …



Vous pouvez rejoindre Julie Martin alias La Djouly sur :
https://www.facebook.com/LaDjouly

TALO
SPA

319, RUE ST-GERMAIN EST
RIMOUSKI
418-724-3626

PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE BIEN-ÊTRE

Le 23 avril 2013, Daniel Gagnon et Michèle Charland inauguraient Talo Spa sur la rue St-Germain à Rimouski. L'entreprise permet aux deux propriétaires de vivre une toute nouvelle aventure dans une région qu'ils adorent.

Auparavant restaurateurs à Montréal, ils sont tombés amoureux du Fleuve et se sont établis à St-Fabien pour y amorcer leur retraite. Toutefois, ils ont vite ressenti le besoin de relever un nouveau défi. Un centre de soins réunissait bien les affinités et aptitudes du couple. Michèle détient un diplôme d'études en massothérapie et Daniel est un fervent des vertus de l'eau. De plus, leurs expériences de voyages leur ont permis de voir grand et d'intégrer le hammam au cœur de leur projet.

Talo Spa offre une vaste variété de soins : soins du visage, soins médicaux esthétiques, soins du corps et massothérapie. Il offre également une gamme de produits. L'espace détente abrite trois spas, un hammam et un sauna. L'endroit est aménagé de façon à favoriser la relaxation et profiter profondément des bienfaits de l'eau. De plus, l'ancienne flamme des deux restaurateurs n'est pas éteinte puisqu'ils offrent également des repas cuisinés avec leurs produits maison.

Le décor marin allié aux boiseries invite à la détente. Dès le premier coup d'œil, nous ressentons que le bien-être de la clientèle siège au cœur de la passion de Michèle et de Daniel. L'accueil est professionnel et tout est mis en œuvre pour nous permettre de prendre le temps de goûter au moment. Prendre rendez-vous avec votre bien-être est donc l'expression qui traduit le mieux les services offerts par toute l'équipe de Talo Spa. Cette équipe compte aujourd'hui vingt-trois personnes.

Et pour Daniel et Michèle, prendre rendez-vous avec le bien-être, c'est aussi refaire peau neuve. Ils ont pris contact avec cette philosophie lors d'un voyage à Istanbul. Ils y ont vécu l'expérience du hammam et du savon noir. Une expérience qu'ils désirent de tout cœur faire découvrir à leur clientèle.

WWW.TALOSPA.COM

bijouterie Fournier

LE SECRET DE L'HORLOGER

GEMME
mon bijoutier

Pour illustrer son thème, Pause-Vie rencontrait en juillet dernier, monsieur Jean Thibault, horloger et propriétaire de la Bijouterie Fournier à Rimouski. Durant l'entrevue, nous avons remonté le cours du temps afin d'en extraire les moments importants.

L'entreprise, fondée en 1940 par monsieur Rock Fournier et madame Elzire Thibault, offrait déjà du cristal, cadeaux et poterie en plus des montres et des bijoux. La nécessité d'avoir pignon sur rue émerge du besoin grandissant des gens de la région qui devaient faire leurs achats par catalogue.

Jean Thibault, leur neveu, s'intéressa très jeune aux mécanismes des objets qui l'entouraient. Il possédait une imagination très fertile et créative. Il apprenait à « faire tout avec un rien » lorsqu'il travaillait à la ferme de son père. Sa curiosité le porta à démonter une montre afin de connaître ce qui provoquait son tictac.

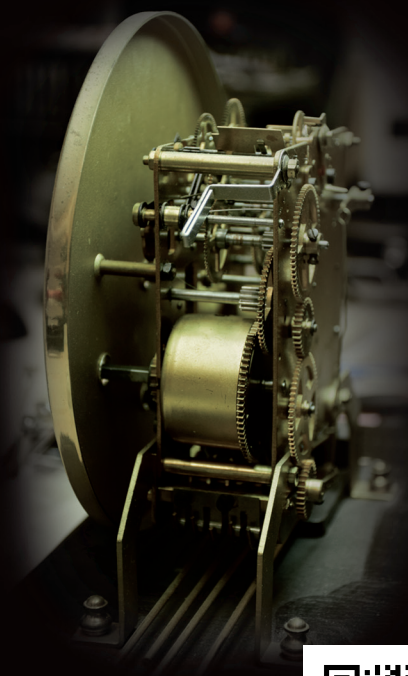
À seize ans, il se rendit à Montréal pour y étudier le métier d'horloger et y faire carrière. Mais il revint finalement exercer son métier à la Bijouterie Fournier, pour donner un nouveau souffle à l'entreprise, à la demande de son oncle et de sa tante.

Un peu plus tard, à l'âge de 25 ans, monsieur Thibault se lance en entreprise en acquérant la bijouterie qui est mise en vente. Il compte alors sur le soutien de madame Sylvie Fournier, sa cousine, qui s'occupe déjà de l'administration du commerce familial. Après deux ans, l'horloger a suffisamment confiance en lui pour acheter toutes les parts de l'entreprise. Par la suite, il acquiert aussi l'immeuble où loge la bijouterie.

Ce fut une époque très active pour monsieur Thibault. Il travaillait alors six jours et quatre soirs par semaine au niveau de l'administration, l'horlogerie et la vente, tout en supervisant la rénovation de l'immeuble. Avec son épouse, madame Marie Soucy, ils ont élevé leurs deux enfants durant cette même période. Pendant ce temps, plusieurs concurrents ouvraient, et d'autres fermaient leur porte. « On me donnait six mois comme commerçant et je suis encore là quarante ans plus tard », mentionne monsieur Thibault.

Jean et Marie, couple infatigable, travaillent encore très activement dans l'entreprise. Ils ont à cœur le respect du personnel ainsi que l'écoute du client. Ils favorisent les produits que la clientèle désire et maintiennent le service fait sur place. Ils sont secondés par une belle équipe qui partage les mêmes valeurs. C'est d'ailleurs une autre force de la bijouterie : la cordialité des employés et l'efficacité qui en découle.

Quel est donc le secret de la longévité en affaire, monsieur Thibault ? « C'est grâce à l'imagination et l'ingéniosité qui aboutissent au savoir et permettent de durer dans le temps. »



152, Cathédrale,
Rimouski, Québec G5L 5H9
Tél.: (418) 723-3235

bijouteriefournier@hotmail.com
https://gemme.ca/nos-bijoutiers/bijouterie_fournier/

En exclusivité à la Bijouterie Fournier
Horlogerie française haut de gamme
Les montres intemporelles Michel Herbelin

S'ÉDUQUER À PRENDRE SON TEMPS

PAR ANNIE MANSEAU

Naguère, mes parents n'arrêtaient jamais ou presque. Ils s'affairaient continuellement aux tâches quotidiennes. Tout leur temps était mis à faire du pain maison, à confectionner les vêtements des quatre enfants; à fabriquer les lits, les coussins, les étagères; à cuisiner les récoltes du potager et à travailler. Ce temps se matérialisait en objets qui embellissaient ma vie. Mes parents étaient des artisans de petits bonheurs quotidiens. Leur processus de création et de réalisation était naturellement lent certainement pour garder le plaisir dans l'accomplissement de leurs projets.

Maintenant, la société semble tout donner sans effort. À l'aube de mes cinquante ans, je réalise non sans gêne cette société d'abondance et de consommation marquée par des transports rapides et des communications instantanées. Alors, je prends le temps d'exprimer comment j'apprécie sincèrement tout le travail réalisé avant d'avoir un fruit à portée de mains, avant de revêtir un vêtement confortable ou de meubler ma demeure.

Par ailleurs, les enfants d'aujourd'hui arrivent dans un monde qui est déjà là, une planète Terre surexploitée et délétère ainsi qu'une société numérique accélérée et de surveillance immiscée dans les communications. Il y aurait de quoi s'inquiéter à moins de cela. N'empêche qu'il n'en tient qu'à soi de choisir un rythme de vie plus naturel. C'est reprendre conscience du temps qui passe, des autres qui nous entourent et de soi-même, telles que les valeurs des mouvements Slow Food & Slow Cities. Ainsi, s'offrent à nous la convivialité, la joie d'apprendre et le plaisir de mettre la main à la pâte. Sans doute ces quelques mots ne font qu'effleurer ce sujet. Quoiqu'il en soit, prendre soin du présent prépare au voyage de la vie dans lequel vivent et vivront les enfants.

TRAITÉ DE PAIX AVEC LA NATURE

PAR JEANNE MANSEAU-NOËL, 17 ANS.

Lorsque ma mère était enfant, le rythme de vie des humains commençait tout juste à s'accélérer. C'était les années où l'on développait une certaine dépendance au pétrole et où Greenpeace partait pour sa première mission. Malgré cela, le quotidien des gens ordinaires était plutôt lent et beaucoup de temps était consacré à la cuisine maison, à la fabrication ou à la réparation des biens.

De mon côté, je suis née dans un monde où l'apogée de la culture numérique et l'utilisation excessive des ressources fossiles ont accéléré et bouleversé les rythmes de vie de tous les êtres vivants. Certes, les droits des humains et des animaux ont beaucoup évolué depuis, mais le monde s'est transformé en un chaos climatique et environnemental majeur à cause des excès de l'industrialisation et de l'informatisation.

Heureusement, au moment où les sociétés humaines atteignent cet idéal industriel et numérique tant désiré, la Nature envoie un signal d'alerte. En effet, la planète Terre et les êtres vivants qui la peuplent sont les premiers à subir les conséquences désastreuses qui résultent des activités humaines. La vie elle-même ne survivra pas longtemps à un tel rythme effréné.

Cette situation mène à un constat décisif. En tant que vivant, nous dépendons de la Nature et nous en sommes même une partie intégrante! Comme le rappelle Cyril Dion, coréalisateur du documentaire « Demain », notre destin est irrémédiablement lié à celui de mère Nature et à ceux de nos voisins animaux. Cela signifie que s'ils disparaissent, nous disparaîtrons nous aussi.

Ainsi, le désir humain de dompter le temps et l'univers ne peut pas rester tel qu'il est puisque sa finalité entrainera la mort de notre monde. Dans le documentaire « La Terre vue du cœur », Karel Mayrand (directeur général de la Fondation David Suzuki) souligne que la nature est un organisme vivant avec lequel nous sommes en interaction permanente. Aujourd'hui, le temps est venu pour l'Homo sapiens de redéfinir entièrement son rapport au monde et à la vie. Or, il nous reste peu de temps pour retisser le lien qui nous unit avec la Nature.

Cela dit, chacun de nous peut et doit devenir maître de son éducation, de ses habitudes et de ses besoins en respectant la Nature et en honorant cette chance unique qu'est la vie sur Terre.

Pour compléter votre lecture, Jeanne vous invite à visionner cette vidéo sur le compte Instagram de Cyril Dion :

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fp%2FBxI2KPlgurE%2F%3Ffbclid%3DIwAR0TdS5WiEOPyceil3TAb9P_9Kd7OZLQSR2ZUgrcbCczAz9nfeB9CoB5bmo&h=AT2AIGJ940JNPLuFCC9Uh-dDf4ID8zt7eeXbjKm4kn7kdHJXZLMGrZpEBvZP1dC-F1M8MT71wLbt9jqOg1KS2eMeug_IhQRMJ8NxmZhuOp6x3fzOFxCd-VqxdhagW8TuM744xB5B8TIxAvFX78kLvIg

Enracinement

Un monde insouciant
Tente d'enrôler le temps
Il veut hisser le drapeau de la performance

Au prix fort de sa liberté
Il défie la longueur de son temps
Et ravit à la terre son espace et son essence

Tout a été calculé, restructuré et réaménagé
Avant même de mesurer
Le prix d'un agenda surchargé

Car, que vaut une simple seconde
Lorsque dans un espace limité
Elle est divisée par une unité trop pressée

Elle relègue les êtres au dernier rang
Esclaves de leurs besoins
Et soumis au rythme effréné

Les contours naguère si bien définis
S'effacent peu à peu entre deux inconnus
Confrontés au trouble des entrailles

Le passé et le présent s'entrecroisent
Pour dépeindre un avenir chargé d'angoisse
Teinté de lourdes impossibilités

Mais la nature ne trompe personne
Quand au fond de son cœur résonne
Le désir d'épanouir le temps
En un esprit ivre, libre et vivant

Les heures retrouvent leurs lettres de noblesse
La durée d'une longue journée se revêt de dignité
Sa beauté est célébrée lentement et abondamment

Au creux de ce doux temps de l'errance
Dans la fragilité d'un instant de silence
L'être se remet en branle
Se soumettant au grand mouvement

Il entre en cet autre lieu
Où se cache la lueur de vérité
Instant absolu de lucidité
Éclairant chaque doute pointant son ombre

Au sein de cette aube se déploie
Le temps qui attend son rendez-vous
Replaçant toute chose en perspective
D'un présent qui s'affirme

Bien logée en cet état,
Je me souviens de ce frêne planté
Il s'ancrait et s'enracinait doucement
En sa terre fraîchement retournée

Ce grand frêne, si longtemps poussé,
Voit aujourd'hui sa fin avancer
Les murs de béton prenant d'assaut
Sa terre et son millénaire

Que regarder alors
Si ce n'est ce monde qui avance trop vite
Ne laissant que peu de place
À l'âge et au temps qui passe

Ou bien la solitude de ce regard
Qui aimerait se dire
Dans un espace plus grand
Et dans un temps moins pressant

Car, en cet endroit où les mots se dérobent,
Habitent les profondeurs inconscientes
Celles qui hébergent les larges étendues du sens

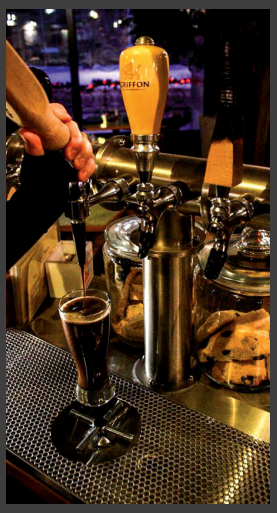
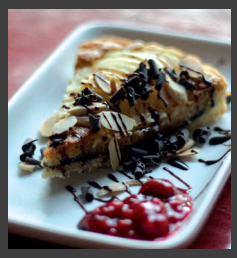
Installées en de vastes nuées,
Elles précèdent et président à toutes les instances
Contenant en elles-mêmes l'univers en balance

Nos racines traversent ces grands espaces
Elles en sondent les nuances et reconnaissent le trajet
Appelées et gouvernées par d'anciens sentiers

Chaque être est interpellé en son temps et en son lieu
Dans les sombres corridors de cette terre,
Intime partage entre la nature et son Dieu

Pays de l'héritage et du regard infini
Corps à cœur qui s'enracine
Dans le repos de sa profonde nudité

Anne Pichette

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

LE TEMPS

PAR CATHERINE CÔTÉ

Le temps, cette notion relative, lente pour certains, trop rapide pour d'autres, d'aucuns la considérant comme élastique (c'est mon cas et celui de tous les retardataires), occupant même un espace, fascine l'Homme pour son inexorable sort qu'elle lui réserve.

Autant le temps qui nous est imparti sur cette Terre nous est compté, autant nous le gaspillons quand nous en disposons et autant il est précieux lorsque nous en manquons ! Il est aussi nécessaire que l'eau.

Il s'est écoulé un an depuis ma chronique lecture sur l'Alchimiste. Lorsqu'on m'a proposé de faire un texte sur le temps, j'ai soudainement entendu dans ma tête un segment de la chanson L'escalier de Paul Piché. Croyant de plus en plus aux signes de la vie depuis la dernière année, j'ai tout de suite accepté. Voici le segment :

« Et puis le temps prenait son temps
Prenait le mien sur son chemin
Sans s'arrêter, sans m'oublier
Sans oublier de m'essouffler

Y'a pas longtemps j'étais petit
Me voilà jeune mais plutôt grand
Assez pour voir que l'on vieillit
Même en amour, même au printemps

Alors voilà je me décris dans une drôle de position
Les yeux pochés et le bedon
La bière sera pas la solution

J'aimerais plutôt que cette chanson
Puisque c'est de ma vie qu'il est question
Finisse un soir dans ma maison
Sur un bel air d'accordéon »

Cette chanson est pour moi un véritable hymne à la profondeur que nous voulons donner à notre existence. Il est beaucoup plus facile de mettre de côté les petits tracas quotidiens lorsque l'on prend vraiment conscience du temps qui s'écoule, et surtout, de celui qui nous reste pour achever notre œuvre personnelle.

Au crépuscule de ma vie, j'aimerais ne pas fredonner « Hier encore, j'avais 20 ans » , avec des regrets dans la voix… Et vous ?

---

[1] *L'escalier* interprétée par Paul Piché **https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/parasol-et-gobelets/episodes/410081/audio-fil-du-dimanche-24-juin-2018/17** cliquez sur le segment de 18 h 11 et allez au chronomètre suivant : 16:08

[2] Aznavour, Charles (1964). Hier encore. Barclay

Traversées d'hommes

PAR SIMON PLOURDE

Il était une fois un petit homme-guerrier. À sa naissance, ses organes génitaux mal construits l'ont contraint à faire pipi assis, comme les filles. Ce petit homme s'est fortement battu, a subi maintes opérations pour enfin devenir le pisseur[1] : celui qui « pisse déboute ».

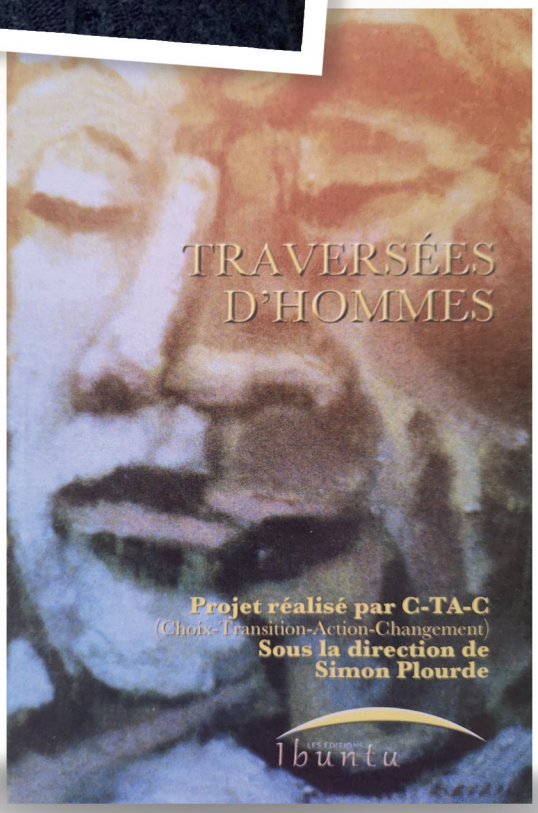
Cette histoire a forgé mon devenir d'homme. Et le temps passe et il s'accélère, sans lieu pour ritualiser ses accomplissements, nos traversées risquent fort de se retrouver aux oubliettes. Un certain Blake disait que : « l'on enseigne le mieux ce que l'on a le plus besoin d'apprendre ». Diplômé en psychosociologie à l'UQAR, j'avais besoin d'apprendre les contours d'être « homme ».

J'ai commencé à travailler à C-TA-C (choix-transition-action-changement) de Rimouski. Un organisme qui vient en aide aux hommes vivant diverses difficultés. Depuis 11 ans, j'accompagne ces hommes par le biais d'interventions individuelles et de groupes.

«Ces paroles émergentes d'hommes, sensibles et intimes, semblent pour le genre masculin occidental, en manque de lieu pour se dire et restent malheureusement trop souvent étanches à toute forme d'expression du vulnérable[2].»

Lors du vingt-cinquième anniversaire de l'organisme, nous avons mis sur pied un groupe d'hommes. Ils étaient accompagnés par l'écriture, la poésie africaine du Kasàlà et l'art dans le processus d'honorer leurs traversées en créant un recueil de textes. Nous voulions redonner au monde ce que ces hommes partagent dans l'intimité des groupes.

Ces hommes ont enfin pris la juste mesure de leur destin qui peut parfois sembler insignifiant. Mais une fois, mis en œuvre, il redonne tout son sens à l'écrivain qui redonne cette découverte à la communauté.



[1] Traversée d'hommes p.67

[2] Idem p 25.

LE TEMPS SCULPTE NOTRE CORPS
ÊTRE BELLE N'A JAMAIS ÉTÉ
AUSSI CONFORTABLE

TROUVEZ LE SOUTIEN-GORGE
QUI VOUS CONVIENT,
QUI HABILLE VOS FORMES
ET CORRESPOND À VOS GOÛTS

SAUTER À L'EAU AVEC ÉLÉGANCE

CHAQUE FEMME EST UNIQUE

LINGERIE ST-GERMAIN
118, rue Saint-Germain Ouest
Rimouski
418-724-2212
lingeriestgermain.com

LE TEMPS D'UN COEUR PAR JOUR

PAR NELLY MARMEN

Ce mois-ci, je vous propose une activité de Manon Lavoie. Je l'ai prise dans son livre « Créer le meilleur de soi ». Vous allez réaliser, en dessin, un cœur par jour, et ce, durant 30 jours. Faites-le sur un bout de papier lorsque vous avez un petit moment. Ce moment, je l'ai pris avec gratitude et je me suis rendue compte que cela m'apportait énormément de bien-être. Cette pause dans ma journée m'a permis de vivre le moment présent, d'écouter ma vibration intérieure et de la laisser s'exprimer.

EXERCICE :

1) Prenez un moment chaque jour pour dessiner sur un petit carton un cœur. Un cœur simplement tracé. N'hésitez pas à explorer les différentes façons de le faire. Par exemple avec les yeux fermés, avec la main non dominante ou à l'envers.

2) Ajoutez de la couleur par la suite. Laissez-vous inspirer par le moment présent. Quelle couleur vous attire maintenant lorsque vous dessinez votre cœur ? Soyez spontané !

3) Au verso de votre carte, écrivez un mot, une phrase qui monte en vous spontanément

Restez dans la douceur avec vous-même sans jugement, juste de vous à vous. Essayez aussi de respecter les 30 jours pour ressentir les bienfaits intérieurs de l'activité. Vous pourrez ainsi constater la transformation créative qui s'opère dans votre vie. Invitez même d'autres membres de votre famille à participer à votre mosaïque.

Bon exercice, amusez-vous !

Nelly Marmen
« Mes couleurs, ma nature »

Source : «Créer le meilleur de soi»
Manon Lavoie
p. 199

Journal Créatif®

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

À venir

L'édition de novembre s'intéresse au grand thème de la volonté. Une réflexion intéressante qui vous démontrera que chacun possède ce qu'il faut pour avancer vers ses buts !

VERNISSAGE

Francesca Gagnon
Nelly Marmen
Exposent

Poèmes
Anne Pichette

Performance poétique
Julie Martin

Jeudi 3 octobre 2019
18 à 20 h

Café le Moussonneur
173 Saint-Germain ouest
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 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. Cette initiative permet d'ouvrir un espace d'expression afin de donner la parole aux gens d'ici. Un vrai bijou qui valorise la créativité locale et fait rayonner notre beau coin de pays.

Bonne lecture !

Harold LeBel
Député de Rimouski
harold.lebel.rimo@assnat.qc.ca

Pause-Vie

LE TEMPS D'UNE INSPIRATION

À ne pas manquer !

LE 5 À 7 ANNUEL DE PAUSE-VIE
LE TEMPS D'UNE INSPIRATION 2019

AU PROGRAMME :

Musique
Slam
Atelier créatif
Et autres !

Des artistes de la région sauront vous inspirer et vous faire passer un très agréable moment.

DÉTAILS À VENIR

Sur la page Facebook de Pause-Vie
Ou sur le site web : www.pausevie.ca

Aimez la page facebook de Pause-Vie !