



<http://journallepoint.ca>  
[journallepoint@hotmail.com](mailto:journallepoint@hotmail.com)

JOURNAL  
**Le PONT**  
de PALMAROLLE

CLDAO-hugolacroix  
Vol.13, No 6 - Novembre 2023

# Halloween

28 octobre, de 14 h à 17 h



## Le Club Bon Temps de Palmarolle reçoit l'Abitibi-Ouest



Impressionplus  
*La Sarre*

IMPRIMERIE • CONCEPTION GRAPHIQUE  
BANNIÈRES ET KIOSQUES D'EXPOSITION • AFFICHAGE  
ENSEIGNES • ARTICLES PROMOTIONNELS  
REPROGRAPHIE • RELIURE THERMIQUE

[www.impressionplus.qc.ca](http://www.impressionplus.qc.ca) • 819 333-2231 • 185, 2<sup>e</sup> Rue Est, La Sarre (Qc) J9Z 2G7

**AMECQ**  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage  
certifié  
AMECQ

Culture  
et Communications  
Québec

## Sommaire

Actualités	2 à 6
Affaires municipales	12-13
Opinions	10
Vie communautaire	11, 18-19
Art et culture	16-17

Chroniques	
*J.-Pierre Robichaud	5 - 6 - 7
*Gilles Fortier	15
*Cercle de fermières	15
*Francine Gauthier	8
*MFC	14
*Lise Bouillon	9

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : J.-P. Robichaud  
Vice-présidente : Christiane Plante  
Infographiste  
Secrétaire : Clarisse Vachon  
Trésorière : Denise Mercier  
Administrateur : Lise Bouillon

Imprimé par Impressionplus, La Sarre

Placez votre publicité  
dans **LE PONT**  
DE PALMAROLLE

C'est une visibilité  
incontournable  
Tiré à 665 exemplaires

1/8 page - carte professionnelle 18 \$  
1/4 page 25 \$

1/8 page couverture 40 \$  
1/2 page 40 \$ - Page 70 \$  
annonces classées 5 \$

journallepont@hotmail.com

C. Plante 819 782-4233  
A. Chrétien 819 787-2996

Tombée: 18 du mois



# Des cadets de la région se familiarisent avec les Forces canadiennes

*Jean-Pierre Robichaud*

Lors de la fin de semaine des 22, 23 et 24 septembre derniers, des cadets des corps et escadrons d'Amos, La Sarre, Malartic, Rouyn, Senneterre et Val-d'Or ont fait un voyage pour s'initier à différents pans des Forces canadiennes en visitant la base militaire de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Ils ont notamment suivi des ateliers sur certains métiers plutôt méconnus de l'Armée canadienne, vu des mesures de sécurité à prendre en cas d'urgence, visité le poste de la police militaire et effectué des vols de familiarisation en planeurs et en avions motorisés. Ils ont aussi visité le Cosmodôme de Laval sur le chemin du retour.

Ce fut une expérience exceptionnelle et une occasion unique de visiter des installations normalement inaccessibles. Le cadet Derek Goudreau de Malartic a particulièrement apprécié sa visite du Cosmodôme. « J'aimerais y revenir pour une journée complète avec ma famille » relate-t-il. De leur côté, les cadettes Catherine St-Germain et Alice St-Jean de Val-d'Or ont beaucoup apprécié leur expérience de vol. « Le feeling de voler, mais dans un avion sans moteur c'est vraiment spécial, on n'entend que le vent ».

Les jeunes de 12 à 18 ans intéressés à rejoindre les cadets peuvent communiquer avec leur unité locale via leur page Facebook pour plus d'information.



## 10<sup>e</sup> saison Bilan



# Marché public de Palmarolle

Pierre Vachon pour le Comité de développement

Les 13 vendredis du Marché, du 16 juin au 8 septembre, ont été choisés par dame nature avec du beau temps. Une seule fois nous avons dû déménager à l'aréna Rogatien Vachon.

À chaque Marché, en moyenne 17 artisans étaient présents. De plus, 316 clients de partout au Québec et de l'extérieur de la province ont fréquenté le Marché, ce qui se compare à l'année dernière.

Les organisateurs ont procédé à un changement cette année en demandant la participation des artisans afin d'aider aux préparatifs de chaque vendredi en installant les chapiteaux, tables et chaises. Cette méthode fut très appréciée par ceux qui y ont participé et leur implication a été soulignée lors du dernier Marché public.

Nous remercions en outre la participation du personnel de la municipalité pour le soutien technique tout au long de l'été ainsi que de la fabrique et des Chevaliers de Colomb qui assurent l'accès au stationnement, à l'électricité et à un endroit sanitaire.

Finalement, un gros merci à toute la population qui nous appuie par sa présence à chaque vendredi, ce qui assure le maintien du marché public année après année.



**Une première initiative déjà mise en place dans 4 municipalités de la MRC.**



# Nouvelle stratégie en milieu municipal pour l'A-O

Par Chloé Pronovost, Le Citoyen

La nouvelle Stratégie jeunesse en milieu municipal de la MRC d'Abitibi-Ouest prendra place de 2023 à 2028. Elle a pour objectif d'amener les jeunes de la MRC à occuper une place importante dans les décisions de leur municipalité, afin d'améliorer leur qualité de vie et leur sentiment d'appartenance. Un comité consultatif jeunesse a également été mis en place, afin de bien connaître la vision des jeunes et cerner leurs besoins. Ce comité est composé de 10 jeunes du territoire âgés de 12 à 35 ans.

« Le but étant d'être plus attractif, favoriser l'attraction et la rétention des jeunes sur notre territoire, parce qu'on le voit avec le vieillissement de la population, le fait que les jeunes de chez nous doivent quitter pour aller aux études, on le sait qu'il y a une grande proportion de ces jeunes qui ne revient pas nécessairement en Abitibi-Ouest. On voulait développer une stratégie qui leur permettait d'avoir une plus grande place sur le territoire et de leur montrer que c'est possible de faire une différence, de mettre en place des projets qui conviennent à leurs besoins et leurs intérêts », mentionne Maude Bergeron, agente de développement à la MRC d'Abitibi-Ouest depuis 2017.

Ce comité jeunesse a ressorti les 3 priorités pour le territoire de l'Abitibi-Ouest pour les prochaines années, soit l'éducation, l'emploi et la vie sociale.

## TRAVAIRES ESPACE PUBLIC

Les 4 aires de travail aménagées dans les municipalités de La Sarre, Macamic, Normétal et Palmarolle constituent le premier projet mis en place faisant suite aux consultations dans le cadre de la stratégie jeunesse.

« Les jeunes souhaitent avoir des lieux accessibles où ils pouvaient se rencontrer, faire des travaux ensemble et avoir accès au wifi. Ce projet-là est ressorti dans les consultations. Ensuite, le projet a été pris, on a eu une activité de réflexion et d'idéation qui a été pilotée par le Collectif Territoire pour connaître les besoins pour ses espaces de travail extérieurs », ajoute Maude.

Le Carrefour jeunesse emploi d'Abitibi-Ouest a, par la suite, tout mis en œuvre pour réaliser quatre structures extérieures qui conviennent aux besoins soulevés par le comité. Le lancement officiel du *TRAVAIRES ESPACE PUBLIC* de La Sarre, situé sur la 5<sup>e</sup> avenue, s'est également déroulé lors de la soirée du 13 octobre.

« De voir déjà des projets qui se réalisent concrètement, c'est très intéressant pour les jeunes. On ne veut pas que cette stratégie jeunesse soit tablettée, le but c'est vraiment d'amener la mise en place de différentes initiatives sur notre territoire », termine avec fierté Maude Bergeron.



# Le Club Bon Temps de Palmarolle reçoit l'Abitibi-Ouest

*Jean-Pierre Robichaud*

Le mardi 3 octobre dernier, le Club Bon Temps de Palmarolle accueillait 10 équipes d'autant de villages d'Abitibi-Ouest pour son tournoi biennuel de baseball-poche.

« Malgré la chaleur caniculaire ce mardi-là, les participants sont venus en grand nombre pour ce tournoi. » Claude Ayotte, administrateur, Club Bon Temps.

Pas moins de 90 personnes participaient à ce tournoi qui ne décerne ni prix, ni honneurs, le but étant de fraterniser et de s'amuser avec les autres clubs de l'Âge d'Or de la région.

Toutes les deux semaines, d'octobre à mai, chaque club reçoit les autres clubs participants pour ce tournoi.



# Émilie Daraize a enfin son brevet d'enseignement

Jean-Pierre Robichaud

Après avoir cheminé péniblement dans le labyrinthe bureaucratique de l'immigration pendant plusieurs années afin d'obtenir son permis de travail ouvert et sa résidence permanente, Émilie Daraize est maintenant fière d'exhiber son brevet d'enseignement qu'elle a reçu du ministère de l'Éducation le 18 septembre dernier.

« Après plusieurs années de bataille et de papiers, enfin! Je suis fière de faire partie de la grande famille des profs québécois... », jubile Émilie Daraize.

Rappelons qu'en 2021, Le Pont écrivait que le couple Daraize-Macé de Palmarolle avait dû s'exiler au Nouveau-Brunswick, leur permis de résidence temporaire au Québec étant échu. Les délais pour le renouveler étaient enlisés dans la machine bureaucratique. Après quelques mois dans la province voisine, ils obtenaient enfin un permis de résidence canadien. En juillet 2022, ils rentraient au Québec et à Palmarolle, leur village d'adoption. Entretemps, ils sont toujours en attente de la citoyenneté canadienne leur donnant droit de vote et de possession d'un passeport canadien.



Après deux années en enseignement à la Cité étudiante Polyno, Émilie était toujours désignée « prof non qualifiée », son diplôme français en science n'étant pas reconnu ici. Normalement elle aurait dû suivre une formation complémentaire pour obtenir son brevet. Étrangement, c'est son année d'enseignement au Nouveau-Brunswick qui lui a permis d'obtenir son plein droit d'enseigner au Québec. Comme quoi la bureaucratie peut parfois être déroutante.

Émilie, résidente du rang 7 de Palmarolle, enseigne les sciences en 1<sup>re</sup> et 3<sup>e</sup> secondaire à la Cité étudiante Polyno de La Sarre. Dans le contexte de pénurie de profs, nous ne pouvons que saluer le droit officiel d'Émilie d'enseigner chez nous.

## NOUVELLE BOUTIQUE POUR ANIMAUX



### de tout pour vos animaux et bien plus

Nourriture et accessoires pour vos animaux de compagnie chiens, chats, petits rongeurs, oiseaux, poissons, etc...

Nourriture et accessoires pour animaux de la ferme, moulée pour poules, bovins, chevaux, porcs, grain, etc...

Location de véhicules  
**U-HAUL**

Prénature HAGEN SAUCY BOON UKAL

138, rue principale, Palmarolle  
ouvert mardi au vendredi, 11 h à 17 h 30  
samedi 10 h à 15 h



Crédit: Peupleloup-Flickr

# La danse des épinettes noires

Jean-Pierre Robichaud

Je fréquente un camp de pêche en région nordique avec mes frères depuis 2005. Je relate ici l'un des nombreux événements que la nature nous a offerts et qui m'ont marqué.

Sans avertissement, en ce début d'après-midi d'octobre, au moment où on s'apprêtaient à sortir pêcher, le vent du noroît s'engouffra dans le goulot à l'ouest du camp, derrière le cap garni d'épinettes. En l'espace de quelques minutes, des vagues moutonnées hautes de deux pieds défilèrent au bout du quai et jusque de l'autre côté de la rivière trois cents mètres plus loin. Les chaloupes, amarrées au quai, dansaient et cognaient rageusement contre celui-ci.

Dans le camp, douillet refuge où crépitait la cuisinière à bois, on entendit « pchitt » : quelqu'un venait d'ouvrir une canette de bière, ce qui signifiait « pas de pêche aujourd'hui ». En effet, dans ce coin isolé du nord du Québec, loin des secours, accessible que par eau ou par air, c'est une règle entre nous : sécurité maximale. La pêche vient toujours au second plan, quand les conditions le permettent.

Chaque séjour d'une semaine passée là-bas est surtout une occasion de retrouvailles, de fraternisation et de détente entre nous, les cinq frères. Outre les travaux d'entretien du camp, il faut couper le bois pour l'année suivante, le « casser » comme on dit à Laval, et le corder pour qu'il sèche. Voilà pourquoi la pêche n'est pas l'objectif principal. Et quand on y va, dès qu'on a un souper accroché à la chaîne, souvent on rentre au camp.

Ça devenait apocalyptique devant le camp. Un brouillard de neige filait maintenant à l'horizontale au-dessus du plan d'eau. De la fenêtre,

nous observions silencieusement le déchaînement de la nature. Dans ces moment-là, elle impose le respect, sans plus...

Par chance le camp, appuyé sur un cap au nord, est protégé sur trois côtés par de denses et longilignes épinettes noires dont seule la tête arbore une touffe de branches quelque soixante-quinze pieds plus haut. Hormis le vent du sud, le camp est à l'abri de ces coups de gueule de la nature. Mais il n'empêche que le vent tourbillonnait maintenant dans cet entonnoir dans lequel se trouve notre abri et les flocons de neige virevoltaient, semblant ne pas savoir où se poser. Les fenêtres étant toujours entrouvertes en cas d'émanations de propane, la bise sifflait dans les fentes des airs de châteaux fantômes.

Après avoir regarni la réserve de bois derrière le poêle et engouffré quelques bûches, ce dernier se remit à crépiter sa traditionnelle ritournelle, voulant narguer la bise qui cherchait à entrer par les fenêtres entrouvertes.

Quel moment d'extase! Assis autour de la table à regarder la nature qui se déchainait à l'extérieur pendant que le poêle nous enveloppait de sa douce chaleur, sirotant une bière ou un verre de vin, où il n'y a pas âme qui vive à cent kilomètres à la ronde, c'est dans ces moments-là qu'on se trouve privilégiés de vivre quelque chose de...subliminal.

Et c'est là, le regard tourné vers la fenêtre à l'est que j'ai vu une chose qui m'a fasciné. Dans cette nature déchainée, un bal s'offrait à moi : la danse des épinettes noires. Emportées par la tourmente, elles se balançaient, tournaient sur elles-mêmes, s'enlaçaient tour à tour, à gauche, à droite, en avant, en arrière, dans un carrousel endiablé.

# Novembre... Enfin!

Nous y voilà.

*Francine Gauthier*

Des voix s'élèvent. Comment peut-on accueillir novembre? Comment peut-on aimer novembre? Ce mois est triste, gris, synonyme d'agonie, même de maladie parfois lorsque nous nous adaptons difficilement aux conditions de ce passage d'une saison à une autre. Oui. Un passage, quelques fois très étroit, d'autres fois plutôt large jusqu'à s'y perdre de vue, un passage au même titre qu'une autre saison, celle du printemps, mais à l'envers... car l'année a deux côtés à sa médaille, peut-être trois, ou quatre.

L'automne et le printemps sont des saisons chargées, à quelques kilos près. On récolte ce qu'on sème. À l'instar de la légèreté avec laquelle on s'est engagé avec détermination dans les projets les plus fous au printemps, l'adage nous aide plus loin à constater la lourdeur de la charge à l'automne, si l'on se soucie encore de la suite. Ce concept peut s'appliquer à une vie entière. C'est donc un engagement, un devoir envers soi-même en quelque sorte; si l'on se donne la peine de lancer un projet, d'engendrer un rêve, encore faut-il pouvoir déployer l'énergie pour en gérer à la fin, le résultat. Or, lorsqu'on a terminé le travail, assuré la suite, tout traité, transformé, verni, rangé, clos, entreposé et qu'on est prêt pour affronter l'hiver avec confiance, ce



qui reste le but de toutes ces précautions, que nous reste-t-il à faire, sinon se déposer? Ou... carrément se reposer?

On aime novembre quand il répond à un besoin vital : décrocher. Novembre, c'est rentrer à l'intérieur. Possiblement, à l'intérieur de soi-même. Faire le vide. Voir venir. Apprécier. Goûter le temps qui passe, lentement. Oui, faire l'éloge de la lenteur. Il n'y a rien à envier à personne. Nous sommes les choyés de cette terre comme disait Hubert Reeves et la vie suit paisiblement son cours, en tout cas jusqu'à maintenant. Sauf que cette paix, si c'en est une, d'autres humains nous l'envient peut-être. D'autres comme

nous n'ont pas cette chance de vivre en paix. Une paix relative car, faut-il garder à l'esprit qu'en matière de perfection, il y a loin de la coupe aux lèvres. Quand d'autres humains comme nous l'ont perdue depuis longtemps et que d'autres encore la recherchent désespérément afin de mettre fin à la détresse qui les habite en ces temps de guerre, comment, même en novembre, dans le confort de notre foyer pouvons-nous garder la paix de l'esprit?

Force est d'admettre à quel point nous sommes vulnérables, à quel point l'avenir nous échappe, à quel point nos plates habitudes nous aliènent dans la conception vague que nous avons du monde, de la vie facile, des objectifs à court terme, des ambitions matérialistes et j'en passe et des meilleures... Cette complaisance est désolante.

Aussi faut-il tenter de faire de novembre ce mois hors du temps, trouver un sommeil régénérateur, comme si le fait de glisser entre deux draps de flanelle se substituait, la nuit venue, au retour inconscient dans le chaud utérus de la mère, dans une analogie rassurante afin de nous apaiser. Aussi faut-il, à l'inverse, continuer à renouer avec le vivant que nous sommes en ces jours sombres, même en opposition à mai. Si loin que nous sommes des grands centres, la chance nous appartient de vivre près de la nature pour rejoindre enfin les rares silences qu'elle peut encore nous offrir. Ces moments d'allégresse inespérée pourraient réussir à nous apaiser dans notre humanité, malgré la désespérance que nous inspire le vaste monde.

Restaurant Au Ptit Bonheur



(819) 787-3777

*175 Principale, Palmarolle*

*Propriétaires: France et Valérie Bordenaveau, Guy Bédanger*

*Services offerts*

---

*Menu du jour*

*Repas pour emporter*

*Brunch du dimanche*

*Salle privée*

*Terrasse*



Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et Stéphanie Galarneau

PHARMACIENS - PROPRIÉTAIRES

84, 5<sup>e</sup> Avenue Est  
La Sarre (Québec) J9Z 1K9  
**Tél.: (819) 333-1160**  
**Fax.: (819) 333-3534**

Pharmacie Jean-François Rondeau, Bruno Sévigny et Stéphanie Galarneau Inc.

Affiliée à





# LA COUR DES PETITES CRÉANCES

## UN TRIBUNAL ACCESSIBLE

Lise Bouillon

La Cour des petites créances est un tribunal où vous agissez par vous-même, sans avocat. Les règles de fonctionnement de ce tribunal ont été simplifiées pour que vous puissiez facilement vous représenter seul. La limite que vous pouvez demander est de 15 000 \$, sans compter les intérêts.

### Un tribunal pour les demandes de 15 000 \$ ou moins

Vous pouvez faire une demande aux petites créances pour réclamer 15 000 \$ ou moins à une personne ou une compagnie qui vous a causé des dommages.

Voici quelques exemples de situations que vous pouvez soumettre aux petites créances :

- Vous avez découvert un vice caché dans votre nouvelle maison et vous voulez réclamer le coût des travaux de réparation au vendeur;
- Un magasin vous a vendu un téléviseur défectueux et refuse de l'échanger, de le réparer ou de vous rembourser;
- Une personne vous a emprunté de l'argent et ne vous a pas remboursé;
- Un voisin a brisé votre clôture et refuse de payer pour la réparer;
- Vous voulez annuler l'achat d'une roulotte usagée affectée de vices cachés;
- Vous voulez mettre fin à un contrat de service.

Si le montant des dommages que vous avez subis dépasse 15 000 \$, vous pouvez choisir de réduire le montant que vous réclamez. De cette façon, vous pouvez soumettre votre dossier aux petites créances et profiter des règles de fonctionnement simplifiées, sans avocat. Par exemple, si le coût des travaux de réparation d'un vice caché est 21 000 \$, vous pouvez décider de ne réclamer que 15 000 \$.

### La Cour des petites créances n'accepte pas toutes les demandes

Même si le montant en jeu est de 15 000 \$ ou moins, vous ne pouvez pas faire n'importe quelles demandes aux petites créances, par exemple :

- si votre demande concerne un bail de logement, vous devez vous adresser au Tribunal administratif du logement (TAL; autrefois appelé la Régie du logement).
- si vous voulez réclamer une pension alimentaire, vous devez vous adresser à la Cour supérieure.
- si vous voulez réclamer un montant d'argent parce que vous avez été victime de diffamation, vous devez vous adresser à la Cour du Québec.

### Vous ne pouvez pas être représenté

Aux petites créances, vous devez agir seul devant le juge. Un avocat peut vous aider à préparer votre dossier, mais il ne peut pas parler pour vous devant le juge.

Dans certains cas, votre conjoint, un membre de votre famille ou un autre proche pourrait vous représenter. Vous ne pouvez cependant pas être représenté par une autre personne simplement parce que vous avez peu de connaissances en droit ou parce que vous avez de la difficulté à parler en public.

Si vous n'êtes pas capable d'agir par vous-même, votre tuteur ou votre mandataire peut vous représenter.

### Une entreprise doit être représentée par un dirigeant ou un salarié

Aux petites créances, une entreprise doit être représentée par un dirigeant ou un salarié qui travaille exclusivement pour eux. Le représentant ne peut cependant pas être avocat, même s'il travaille exclusivement pour l'entreprise.

Par contre, si votre avocat ou son bureau vous réclame des honoraires non payés, ce bureau pourra être représenté par un avocat pour agir aux petites créances.

Une entreprise peut toujours aller aux petites créances pour se défendre lorsqu'elle est poursuivie. Cependant, une entreprise peut seulement présenter une demande aux petites créances si elle a eu 10 employés ou moins dans les 12 mois avant sa demande.

### Vous pouvez faire votre demande en ligne

Vous pouvez faire votre demande aux petites créances en ligne sur le site « Web de Justice Québec » en cliquant sur « Accès au formulaire de demande ». Vous devez ensuite vous inscrire s'il s'agit de votre première demande aux petites créances.

### La médiation est gratuite

Vous pouvez participer à une ou des séances de médiation gratuites offertes par un programme du gouvernement. Vous avez droit à un maximum de trois heures gratuites pour votre dossier. Ces trois heures peuvent être utilisées pour du travail fait par le médiateur pendant la séance avec vous ou encore pour du travail fait par le médiateur en dehors de la séance pour préparer la médiation.

Chacune des parties peut proposer à l'autre d'aller en médiation. Les deux parties doivent cependant accepter de participer. Si vous acceptez de participer, c'est le tribunal qui informe l'autre partie.

### Pour savoir comment participer à la médiation

- Communiquer avec le greffe de la Cour du Québec du palais de justice où se trouve votre dossier.
- Consulter notre vidéo : La médiation aux petites créances



# Réflexions

Trois grues cendrées, crédit photo : Raymond Marius Boucher  
Même les oiseaux sauvages nous quittent...

Louisa Nicol

Plusieurs de mes amis ont quitté le chemin : compagnes et compagnons de travail, amis de longue date, copains et copines d'école, amis des Beaux-Arts.

Je vous parlais récemment de Malie L'étrange, grande routeuse, qui au moment de la publication du texte « Sur la route », j'ai appris le 5 septembre dernier son décès à Paris. Je pensais à elle quinze jours plus tôt en relatant son séjour à Palmarolle. Je me plais à croire que nos pensées se sont croisées quelque part.

La perte de mes amis me fait penser à mon propre départ. Évidemment que j'y pense : à **reformuler mon testament**, mettre de l'ordre, consulter les personnes qui seront concernées et l'aide médicale à mourir...



La vie est comme un relais, sauf que j'ai voulu ma vie sans enfant. À l'époque des années 50-60, je voyais les femmes prises dans des corsets de pensées sociales et religieuses telles que « **vierge et mère** », ce qui en soi est une aberration. Après avoir fait des études d'enseignante, d'infirmière, de secrétaire, elles devaient cesser leurs professions aussitôt mariées, car enceintes, les femmes cachaient leurs ventres avec des robes tentes.

Fallait avoir des enfants au mépris de sa propre vie. Le curé qui faisait sa visite paroissiale sermonnait celles qui n'avaient pas eu d'enfant depuis deux ans. Ces mêmes curés ordonnaient aux médecins de privilégier l'enfant lors de naissances difficiles où l'ont sacrifiait la mère, même une mère qui décédait lors de l'accouchement du 19<sup>e</sup> enfant. J'ai connu ce 19<sup>e</sup> enfant qui m'a raconté qu'après la messe de Minuit, son père « **veuf** » offrit ses 19 enfants en adoption sur le perron de l'église.



J'ai dit oui à une vie sans enfant et sans religion. Surtout non à l'alliance religion-politique comme cela existait sous Duplessis : « **L'enfer est rouge, le ciel est bleu** ». L'Alliance politico-religieuse dans la fondation des pensionnats amérindiens, je m'en souviens et je ne veux pas l'oublier; c'est mon chien de garde, c'est ma loi de la laïcité. Je veux réfléchir et penser librement.

Comme le disait la Marquise de Lambert : « **Il ne faut pas toujours dire ce que l'on pense, mais il faut toujours penser ce que l'on dit** ».

Dans Le Devoir du 2 octobre dernier, Nathalie Plaat s'interroge sur la manière de penser sa mort : dans mon sommeil sans m'en rendre compte? **Y voir une nouvelle aventure? Un moment important? Un mystère?**

Elle nous invite à partager : comment pensez-vous votre mort? [nplaat@ledevoir.com](mailto:nplaat@ledevoir.com)

# L'AVENIR DE NOTRE ÉGLISE

(son comité / ses projets)



*Sharon Hogan*

Le 12 avril dernier a eu lieu une rencontre publique pour une consultation sur l'avenir de notre église. Non pas parce qu'on était prêt à la fermer, mais parce que nous voulions être proactifs face à sa sécurité financière suite à l'évolution de son utilisation (diminution de l'assistance, moins de cérémonies célébrées, etc.)

Après discussion, un comité fut formé pour étudier les différentes options de rentabilité. Les personnes nommées étaient : Dominique Aubin, Michel Langevin, Julie Labbé, Mélanie Pelletier, Céline Lebel, Julien Aubin, Margot Couture et Martine Lapointe. Depuis, elles ont travaillé fort pour élaborer des moyens à court, moyen et long termes.

À court terme, pour combler nos besoins de liquidité, ils ont fait les démarches pour organiser une loterie. Cinq cents billets ont été mis en vente à 20 \$ chacun pour des prix totalisant 3,750 \$. Nous anticipons un profit net possible de 7 000 \$. Les billets sont maintenant tous vendus et le tirage aura lieu en novembre lors de notre dîner spaghetti annuel.

Aussi, un sous-comité a décidé d'accepter une invitation qu'on a reçue du Marché public de profiter de leur location et publicité. Durant la saison, nous avons participé à trois reprises, vendant des « produits maison » fabriqués par nos paroissiens.

MERCI aux Chevaliers de Colomb pour nous avoir donné une mise de fonds de 200 \$ pour l'achat de contenants, verres, etc. MERCI pour la grande générosité de nos cuisiniers et cuisinières et MERCI à tous ceux qui nous ont si bien encouragés!

MERCI aussi à deux paroissiens : Lise Bergeron qui a donné un panier de ses articles tissés et Jacques Marciel qui a offert une planche à découper de sa création. On a pu vendre des billets pour le tirage de ces magnifiques cadeaux qui ont été gagnés lors de notre dernier Marché public par Sylvie Beaudoin et Michel Audet respectivement. Les profits de nos trois présences au Marché ont totalisé : 4 565,65 \$ (incluant 437,50 \$ pour le tirage des cadeaux). Quelle belle générosité!

En ce qui concerne les solutions à moyen et à long termes, le comité étudie présentement des projets fort intéressants qui seront présentés au public aussitôt que les détails et l'échéancier seront définis.

Parallèlement, le Comité pastorale et les marguilliers travaillent ensemble pour planifier des liturgies dynamiques dans le but de répondre aux besoins d'un plus grand nombre de personnes, afin que chacun soit accueilli et inclus dans les activités paroissiales, telles que : Parcours de foi Alpha, préparation aux sacrements avec jeunes et parents, messes thématiques (Messe de la rentrée scolaire, Messe des chasseurs, Allumage de l'arbre de Noël et de la crèche, exposition des « Crèches du monde » le 3 décembre prochain.

Il y a aussi une page Facebook de la Paroisse Notre-Dame-de-la-Merci qui a été mise en place pour mieux informer les personnes intéressées par nos activités.

Nous sommes ouverts à vos commentaires et à votre implication comme bénévoles et nous apprécions énormément votre encouragement et votre soutien!



### Prochaine séance du conseil 6 novembre 2023

La séance a lieu à 19 h, au 124 rue principale, Palmarolle

Les séances ont lieu le premier lundi du mois (sauf exceptions) à 19 h à la grande salle du Centre municipal, située au 124 rue Principale, à Palmarolle.

## Grande semaine des tout-petits

Dans la semaine du 14 au 19 novembre 2023, ce sera la Grande semaine des tout-petits pour faire connaître les droits de l'enfant. Nous sommes impliqués dans le réseau des amies, donc pendant la semaine nous enverrons des engagements, des activités etc. pour montrer notre implication. Vous pouvez nous suivre sur notre page Facebook. Il s'agit d'une occasion importante de défendre et sensibiliser la population aux problèmes les plus urgents auxquels sont confrontés les enfants et les jeunes au Canada et dans le monde.

## LES CENDRES NE VONT PAS DIRECTEMENT DANS LES ORDURES!

Nous désirons solliciter votre coopération envers les éboueurs en plaçant vos cendres complètement refroidies dans des sacs-poubelles fermés, avant de les placer dans le bac à ordures. Ceci est dans le but premièrement de sécuriser la condition de travail des éboueurs et les camions. En effet, il est extrêmement dangereux pour ces travailleurs de devoir respirer la poussière de cendres lorsque celles-ci sont déversées librement dans le camion, et de surcroît, c'est très irritant pour les yeux. En plus de garder vos bacs plus propres, cette action vous permettra aussi de vous assurer que les cendres sont bien éteintes et froides, et votre participation sera vraiment appréciée par les travailleurs et l'entrepreneur, afin de prévenir les accidents de travail et les incendies dans les camions.

Sachez que, toujours selon le Règlement municipal n° 218 à l'article 13.1, vous vous exposez à une amende pouvant atteindre 300 \$ :

« Toute contravention au présent règlement rend le délinquant passible d'une amende ne dépassant pas trois cents dollars (300 \$), sans préjudice des autres recours qui peuvent être exercés contre lui. »

Les pneus d'hiver sont obligatoires *du 1<sup>er</sup> décembre 2023 au 15 mars 2024*.

La date obligatoire de pose des pneus d'hiver permet notamment de s'adapter davantage aux conditions climatiques changeantes et de plus en plus imprévisibles et d'assurer une meilleure sécurité aux usagers de la route.

Pneus à crampons et chaînes : autorisés entre le 15 octobre et le 1<sup>er</sup> mai inclusivement.

**CIRCULER DANS UN « IGLOO MOBILE », C'EST DANGEREUX ET INTERDIT!**  
Quand la visibilité d'un véhicule est réduite par une accumulation de neige, de glace ou de buée, un agent de la paix peut remettre à son conducteur une amende de 100 \$ à 200 \$, plus les frais, et exiger que le véhicule (dont le pare-brise, les phares, les feux et les réflecteurs) soit nettoyé avant qu'il ne reprenne sa route.

## ENTRETIEN ET DURÉE DE VIE DE VOS BACS

Étant donné que les bacs verts et les bacs bleus ont plus ou moins 10 ans et que tout plastique a une durée de vie limitée, qu'ils passent leur vie aux intempéries et au soleil, ceci affecte grandement leur flexibilité.

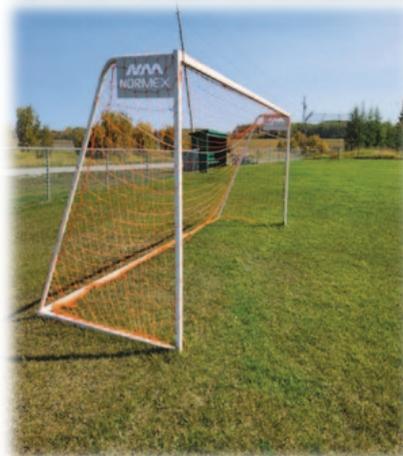


Il est important de penser à les remplacer si vous constatez qu'ils sont endommagés. Les Entreprises JLR inc. ne sont aucunement responsables de tout bris concernant ces vieux bacs. Les Entreprises JLR inc ont à leur disposition des bacs de grande qualité et d'une garantie de 3 ans.

Les bacs trop endommagés ne seront pas vidés!

## UN PETIT RAPPEL CONCERNANT LE STATIONNEMENT

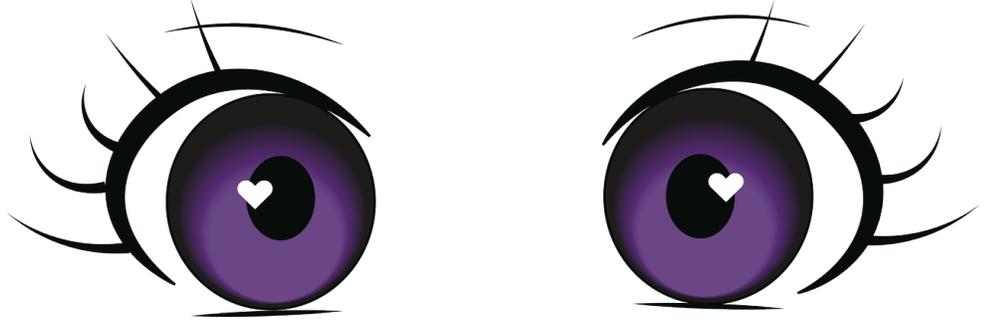
Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public (selon le Règlement n° 176 de la Municipalité de Palmarolle) entre 23 h et 7 h, du 1<sup>er</sup> novembre au 1<sup>er</sup> mai inclusivement, et ce, sur tout le territoire de la municipalité. Notez que les agents de la paix porteront une attention particulière au respect de ce règlement cet hiver.



# Voici quelques réalisations pour l'année 2023

# SE REGARDER AVEC DES YEUX BONS

Que veut dire  
se regarder  
avec des yeux  
bons?



*Dolores Guertin-Audet*

N'est-ce pas être fidèle à soi-même; n'est-ce pas se déculpabiliser, se pardonner, se donner un nouvel élan, reprendre confiance en soi-même au lieu de se mépriser?

« Sois bonne pour toi » Accepte-toi sans toujours te critiquer, sois douce et tendre à la fois; tourne tes regards vers le positif, c'est plus facile. Pour cela éliminons notre esprit sceptique et destructeur, méditons sur l'amour de soi bienveillant, faisons la chasse aux messages négatifs, reconnaissons nos qualités, apprenons de nos erreurs et de nos défauts; sachons nous consoler et bien sûr passer à l'action.

Pour y arriver, méditons sur trois piliers importants : L'amour de soi, l'affirmation se soi et la confiance en soi. Ces trois piliers doivent être en équilibre pour avoir une estime de soi solide et s'accepter.

L'estime de soi est l'évolution continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne. Elle se développe en étant fidèle à moi-même, en me respectant dans mes besoins, émotions, limites, valeurs, etc.

Goûtons à chacun de ces piliers. L'amour de soi, c'est s'accepter et se respecter; cela signifie qu'on se soucie de notre bien-être. Je suis sympa avec moi-même. L'amour de soi s'exprime dans ce qu'on fait, c'est-à-dire dans la manière dont je me traite : la bonté, la tendresse, la douceur, le respect, l'accueil, la joie.

L'affirmation de soi est un style d'interaction avec les autres; il s'agit de notre attitude basée sur le sentiment qu'on est un individu qui a autant de valeur que tous les autres. Le noyau de l'affirmation de soi est tout simplement l'expression de nos opinions, de nos besoins et de nos sentiments dans le respect mutuel. C'est dans le partage d'expériences personnelles de sa vie que la relation s'enrichit et enrichit les deux partis.

La confiance en soi : croire en nos projets et avoir des objectifs clairs; arrêter de se mettre des restrictions limitantes; avancer pas à pas; se valoriser après chaque succès; s'entourer de bonnes personnes...

Avoir confiance en soi est bénéfique pour la santé mentale, pour la réussite, pour la prise de décision et la résilience; le niveau de confiance en soi dépend aussi de son entourage, se choisir de bons amis qui nous veulent du bien de façon désintéressée.

Soyons des êtres d'amour; un être d'amour n'a pas à rechercher la perfection, au contraire il sait s'aimer dans ses imperfections, il sait accueillir ses faiblesses et accepter ses limites. Il est pour lui-même tel un meilleur ami bienveillant. Être tendre avec soi (la présence ouvre le chemin). Je vous livre un refrain de « Dolly... on est comme on est » écrit par Roger Tabra, interprété par France D'Amour.

## « Au MFC, laissez-vous inspirer... »

### Prochaine rencontre

À toutes les femmes du secteur Abitibi-Ouest

Nous vous invitons à assister à notre prochaine rencontre :

Date : Le mercredi 29 novembre

Heure : 13 h

Lieu : Centre récréatif de Sainte-Germaine-Boulé

Thème du jour :

« *Se donner un nouvel élan pour repartir à nouveau* »

Parmi les sujets à partager :

« *Cultiver son jardin intérieur* »

Cela commence au creux de soi-même.

Chaque personne peut changer sa vie pour devenir meilleure, libre et heureuse, pour vivre en harmonie avec soi-même et en solidarité avec les autres.

### « Le reflet de mon intérieur »

- Atelier d'art thérapie

Les bienfaits sont formidables. Il améliore la confiance et l'estime de soi.

Grâce à l'apprentissage et sa pratique d'activités créatives, il favorise la communication et l'expression de ses sentiments et de ses émotions.

Il dénoue les peurs vécues dans son quotidien.

D'autres points seront soulignés à l'ordre du jour.

Cela promet d'être intéressant.

Venez vous joindre à nous.

L'équipe locale MFC

Pour plus d'informations communiquez avec Josée Corriveau

**Téléphone : 819 787-6264**



Cercle de fermières  
Palmarolle n° 31



**Prochain rendez-vous des Fermières :**  
**Réunion régulière, mais avec une invitée.**  
**Par la suite nous ferons la rencontre habituelle**

Dans l'optique de toujours fière de partager notre Patrimoine

## 7 novembre, 19 h à la salle communautaire de Palmarolle

Invitée du mois : La clinique infirmière Nord-Ouest

- Isabelle Leclerc, infirmière vient nous présenter les services offerts par la clinique qui ne cesse de s'agrandir.

Ouvert à toute la population de Palmarolle et les environs



Artisanes à l'œuvre : Apporte les confections que tu as réalisées ce mois-ci.  
Avez-vous terminé vos bas? Êtes-vous rendues au talon?



D'autres projets de confection t'intéresseraient? Fais-nous part de tes goûts et intérêts.

Nous sommes toujours en recrutement : 819 339-8148

Nous avons déjà accueilli trois nouvelles membres.

Bienvenue!

*Mélanie Hamelin*, présidente

## GRENIER AUX SOUVENIRS

# Démonte-pneu

*Gilles Fortier*

Voici le seul outil que je crois avoir acheté! Si je me souviens bien, je me le suis procuré en 1972 chez Canadian Tire.

Je me suis vite aperçu que cet outil avait des problèmes d'utilisation, notamment la poignée trop courte et faible que j'ai dû renforcer, et également son manque d'équilibre. Sur la photo on voit bien l'installation Ça n'a pas été long que je l'ai mis de côté.



Cet outil apparaît dans le catalogue Canadian Tire 1967-68, et ce, jusqu'au début des années '80. Pour vous donner une idée de l'évolution du prix de cet outil : en 1967, il se vendait 8,75 \$ et, en 1981, il est rendu à 34,99 \$.

C'est exactement le même, sans aucune modification.

Je ne sais pas pourquoi je l'ai toujours conservé, mais maintenant je trouve ça le fun de le montrer!



**Mon équipe  
et moi  
sommes là  
pour vous !**

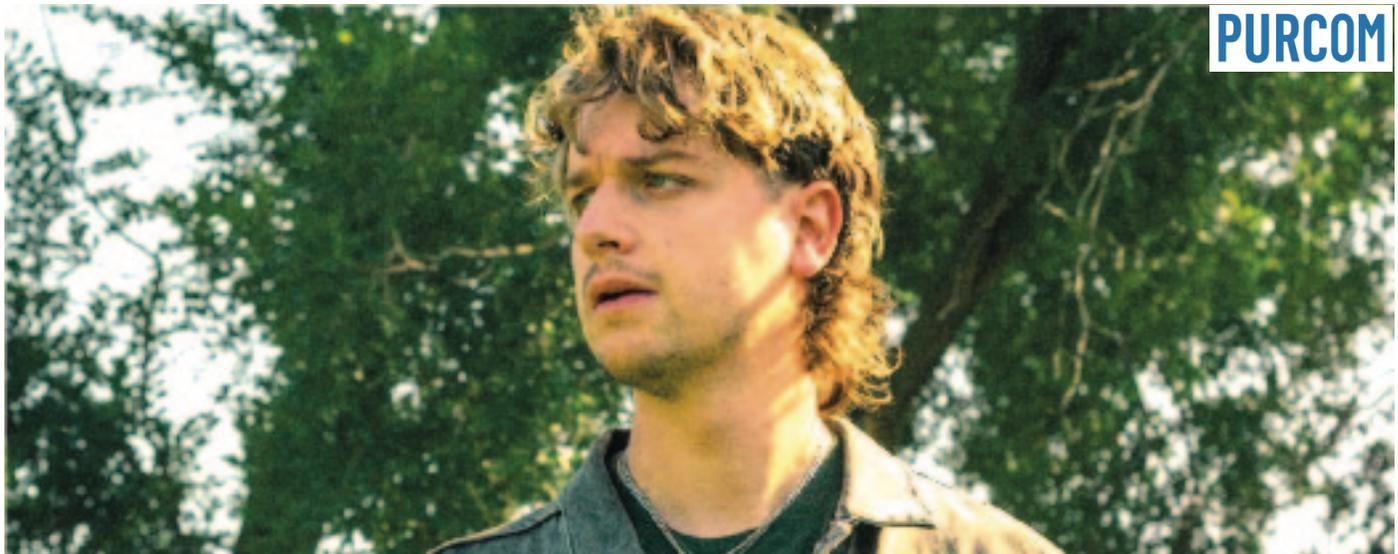
[www.lemire.info](http://www.lemire.info)

819-762-3733

Sans frais : 1-800-567-6433

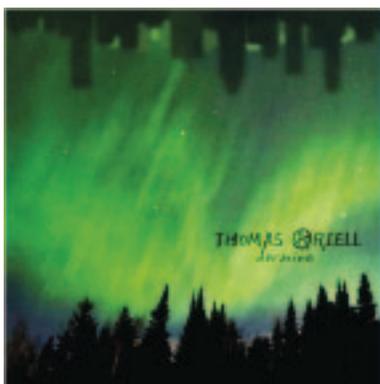
  @seblemireAT





## « Déraciné » Un premier EP pour Thomas Ariell

Montréal, le 12 octobre 2023 – L'auteur-compositeur-interprète québécois Thomas Ariell présente Déraciné, un premier EP de six chansons. L'artiste originaire de l'Abitibi-Témiscamingue présente ainsi de nouvelles pièces originales dans un folk-rock personnel et assumé. Pour ce projet dont le lancement aura lieu ce dimanche 15 octobre au Verre Bouteille de Montréal, Ariell a notamment collaboré avec Philippe Girard (Edith Butler, Kim Albert) à la co-réalisation et l'ingénieur de son Manuel Marie (Céline Dion, Vincent Vallières) au mixage, au son et à la co-réalisation.



Dans Déraciné, Thomas Ariell aborde le genre humain sous divers thèmes dont l'évolution rapide et ravageuse de la technologie sur Nos ailes et les relations amoureuses sur Prends mon corps ainsi qu'Existence illimitée. Il aborde également son déracinement et la nostalgie de sa terre natale pour la grande métropole montréalaise avec Trop sensible. « Ce micro-album est le projet le plus important de ma vie jusqu'à présent.

J'ai la chance d'avoir une équipe en or qui croit en mon artisanat musical. Pour moi, la chanson est la meilleure manière de dire ce que j'ai à dire dans ce monde fascinant et complexe. J'espère que ça pourra parler au plus de gens possible » déclare l'artiste à propos de son nouvel opus. Avec un son accrocheur inspiré du folk américain et du rock des années 90, l'Abitibien montréalais de 23 ans désire faire entendre ses propos à la fois personnels et engagés au reste du monde.

### À PROPOS DE THOMAS ARIELL

Influencé par la tradition folk et le rock américain, Thomas Ariell marie son inspiration boréale avec son énergie urbaine. Originaire de Palmarolle en Abitibi-Ouest, il touche à la musique dès l'âge de 4 ans. La tranquillité de la région lui permet non seulement de développer son oreille musicale et de se produire sur scène à maintes reprises, mais aussi d'observer minutieusement ce qui l'entoure pour tenter de comprendre le monde et en venir à écrire ses propres chansons.

À l'âge de 17 ans, il quitte son royaume nordique pour Montréal. Il étudie en chant jazz au Cégep Marie-Victorin et poursuit ensuite ses études en pratique artistique populaire à l'UQAM avec un seul but en tête : pratiquer son art comme auteur-compositeur-interprète. Habité par des questionnements existentiels et par la complexité de notre société, Thomas Ariell démarre officiellement son projet solo en 2022 et se produit en spectacle avec ses musicien.nes provenant des quatre coins du Québec.

### THOMAS ARIELL EN SPECTACLE

15 octobre : Lancement au Verre Bouteille, Montréal  
 19 octobre : Cabaret de la Dernière Chance, Rouyn-Noranda  
 20 octobre : La Brute du Coin, La Sarre  
 4 novembre : Zénob, Trois-Rivières

Le EP Déraciné offert sur toutes les plateformes numériques le 13 octobre

Retrouvez Thomas Ariell sur Instagram, YouTube et son site Web

# Un nouvel album pour le Lasarrois Gabriel Côté



**Cette nouvelle sortie compte 8 titres portant sur la nostalgie, l'urgence de vivre, la crainte du futur et la mort.**

Chloé Pronovost-Journal Le Citoyen

Intrigué et inspiré par le temps qui passe, Gabriel Côté a décidé de mettre cette thématique en musique. C'est d'ailleurs l'auteur-compositeur-interprète originaire d'Abitibi-Ouest qui assure chacun des instruments entendus sur l'album soit la guitare, le piano, la batterie, la basse, le saxophone et le violon.

« Les instruments comme le violon ça été tout un défi, surtout quand tu n'en as jamais joué, c'était un peu plus difficile, j'ai fait quelques prises supplémentaires, mais je m'en suis bien sorti finalement », raconte en rigolant Gabriel Côté. De plus, la seule autre personne que l'on peut entendre sur ce nouveau projet de l'artiste est sa grand-mère, Doris, qui appuie la trame narrative de l'album avec la sagesse de ses mots.

« Je suis très proche de ma grand-mère et c'est elle qui m'a initié à l'histoire en rendant ça intéressant pour moi. C'était clairement la personne que je voulais pour m'accompagner. Je dis que c'est une entrevue, mais en fait on a jasé comme à l'habitude et j'en ai extrait des bouts pour les inclure à l'album. Elle a parlé honnêtement et sincèrement et ça se ressent sur l'album », ajoute le musicien.

## Un documentaire

Pour accompagner son nouvel album de 23 minutes, l'artiste souhaitait proposer à son public un accès privilégié à son processus créatif. Un documentaire paraîtra ainsi à l'automne 2023 où l'auteur-compositeur-interprète mettra en lumière ce qui se cache derrière les 8 titres de l'album *Chers voyageurs*.

« L'album n'est pas long et il y a énormément de choses qui y sont discutées, donc je trouvais ça intéressant de montrer le « pourquoi » j'ai écrit ces chansons-là et « comment » je procède pour faire l'album, l'enregistrement et tout. Je peux aller plus en profondeur dans les thèmes que j'aborde dans mes chansons et les expliquer de façon plus précise », explique Gabriel Côté.

NDLR : Gabriel Côté est le petit-fils de Doris Morin et le fils de Chantal Vallières.

**L'œuvre alternative comptant 8 titres sera disponible dès le 5 octobre prochain sur l'ensemble des plateformes d'écoute numériques.**

# À tous ceux qui craignent de vieillir

## Poème

Raphaëlla Robitaille

Vieillir te permet de récolter ton jardin,  
Tu reconnais la qualité de tes semences.  
Dans la terre sous tes pieds, tu découvres le fruit  
De tes efforts, de ton travail, de tes passions.

Vieillir te permet d'ajouter des effets spéciaux,  
Le tableau de ta vie s'embellit de couleurs,  
Un coup de crayon fait naître une autre saison.  
Tu joues de la guitare et te reposes dans ton salon.

Vieillir te donne le temps de choisir ta chanson,  
Tu l'écoutes et la fredonnes à ta façon.  
Tu as le temps de changer de refrain  
Et de danser joyeusement le matin.

Vieillir te permet d'arrêter, de ralentir le pas.  
Tu marches lentement et tu prends le temps  
De voir les arbres et d'entendre chanter les oiseaux.

Tu avais oublié de lever les yeux plus haut.  
Vieillir te donne le plaisir d'être TOI,  
De retrouver ton âme d'enfant et ta foi.  
Tu joues avec la durée des jours et des nuits.  
Ton cœur amoureux défie l'âge et le temps.

Vieillir, c'est voyager et monter plus haut,  
Aller plus loin dans tous les chemins.  
Accepter son passé et vivre au présent,  
Connaître sa vérité et trouver la paix.

Avoir du temps pour aimer à nouveau  
Aimer mieux et plus longtemps,  
Espérer renaître dans l'Éternité  
Pour vivre intensément en toute liberté!



## Espace de bureau à l'église de Palmarolle 139, rue Principale, Palmarolle

Tu es un professionnel qui cherche un espace de bureau dans le secteur de Palmarolle, nous avons ce qu'il te faut!

- Grand local de 18' x 22' avec accès à une salle d'attente et salles de toilette. Situé au rez-de-chaussée avec accès pour personnes handicapées.
- Stationnement, électricité et WIFI fournis.
- Lieu tranquille ayant un cachet particulier.

Pour planifier une visite ou obtenir plus d'information sur cette chance de location exceptionnelle, communiquez au 819 787-2477 (Marcel) ou 819 787-2383 (Alain).

Fabrique de Palmarolle



Conseil 12007 - Palmarolle

Grand chevalier  
Alain Bédard



## Noël des enfants

Rosaïre Plante

Le Comité organisateur des Chevaliers de Colomb est présentement à la préparation de la Fête de Noël des enfants.

L'événement aura lieu le 10 décembre prochain, au Centre municipal de Palmarolle, à 13 h.

Cette fête est réservée aux enfants résidant à Palmarolle ainsi qu'à ceux des membres Chevaliers 12007, âgés de 9 ans et moins.

L'inscription doit contenir :

- Nom et prénom de l'enfant
- Sexe
- Âge
- Nom d'un parent
- Numéro de téléphone

L'inscription doit se faire avant le 1<sup>er</sup> décembre, soit par la poste au C.P. 151, Palmarolle, soit par courriel à : [alain\\_f1@hotmail.com](mailto:alain_f1@hotmail.com)

# Services de prélèvements et de santé courants

## CLSC en milieux ruraux d'Abitibi-Ouest et Beaucanton

Voici l'horaire du mois. Notez que les services sont offerts sur rendez-vous seulement.

<b>NOVEMBRE 2023</b>			
Prélèvements : 8 h à 9 h 30 Santé courants : 10 h 30 à 11 h 30		Notez que les services de santé courants ne sont pas offerts à Taschereau, Gallichan, Duparquet et Normétal.	
<b>Macamic</b>	<b>Palmarolle</b>	<b>Dupuy</b>	<b>Beaucanton</b>
Mardi 14 novembre	Mardi 7 novembre	Mercredi 8 novembre	Mercredi 1 <sup>er</sup> novembre
Mardi 28 novembre	Mardi 21 novembre	Mercredi 22 novembre	Mercredi 15 novembre
	Mercredi 29 novembre		Mercredi 29 novembre
<b>Duparquet</b>	<b>Gallichan</b>	<b>Normétal</b>	<b>Taschereau</b>
Mardi 14 novembre	Mercredi 8 novembre	Mardi 7 novembre	Mercredi 1 <sup>er</sup> novembre
Mardi 28 novembre	Mercredi 22 novembre	Mercredi 15 novembre	
		Mardi 21 novembre	

Coordonnées pour prendre rendez-vous, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

Macamic : 819 782-4661, poste 3222  
 Palmarolle : 819 787-2216, poste 233  
 Dupuy : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Beaucanton : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Normétal : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Gallichan et Duparquet : 819 787-2216, poste 233  
 Taschereau : 819 782-4661, poste 3222



## VOTRE CAISSE VOUS INFORME

### MON BUDGET

L'outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.

Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, **Mon budget** vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

<https://www.desjardins.com/particuliers/comptes-services-relies/modes-acces-comptes/internet/outil-budgetaire/index.jsp>

### CARTE DE CRÉDIT

Votre carte a été volée ou vous pensez l'avoir perdue? Utilisez la fonction **Suspendre la carte** offerte dans AccèsD pour bloquer temporairement son utilisation. Vous éviterez les transactions frauduleuses, le temps de la retrouver ou de la faire remplacer. Comment?

Sur AccèsD internet :

- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur le bouton **Options** de la carte visée, puis choisir **Gestion de la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Sur appli mobile :

- Sous **Accès rapide**, cliquer sur **Mes comptes** ;
- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur la carte visée ;
- Dans l'écran **Détail** de la carte, cliquer sur **Information**, puis sur **Gérer la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Vous pouvez réactiver votre carte en tout temps en faisant glisser le bouton vers la gauche. Le statut indiquera **Carte réactivée**. Une fois votre carte bloquée, communiquez immédiatement au **1 800 363-3380** pour signaler sa perte ou son vol. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



ÊTRE MEMBRE DESJARDINS  
À SES AVANTAGES !  
[desjardins.com/avantages](https://desjardins.com/avantages)



**Desjardins**  
Caisse de l'Abitibi-Ouest