



LE JOURNAL DE LA MOTTE

Octobre 2010 vol.2 no 13

12^e édition de la Route du terroir à La Motte



Des exposants et des visiteurs valeureux et satisfaits!

Il y avait la pluie qui tombait, mais l'ambiance, l'énergie positive, les rencontres, la fidélité de nos visiteurs et la confiance de nos exposants ont fait de cette journée un succès dont on se souviendra longtemps.

Généralement, à 9 h il y a déjà beaucoup de visiteurs. Ils veulent être surs de mettre la main sur leurs confitures de fraises des champs ou sur leurs pains préférés. Ce matin-là, ils sont venus lentement, ils attendaient que la pluie se calme et quand ils ont vu que ça continuait, ils ont décidé de venir quand même.

Ils ne pouvaient manquer ce rendez-vous annuel. Ils ont rencontré des exposants chaleureux et fiers de présenter leurs produits. La musique jouait dans la rue, les navettes se promenaient et tout le monde souriait. Ils ont été nombreux nos visiteurs, 3700 personnes sous la pluie, c'est quelque chose, solidaires dans l'adversité.

Pour l'organisation, c'est un record de fidélité. Ça ranime notre sentiment de fierté et de satisfaction car nos exposants sont contents de leurs ventes et nos visiteurs ont une fois de plus apprécié ce rendez-vous à La Motte.

Je veux remercier tous nos citoyens qui ont fait de magnifiques décors. Nos visiteurs en ont souligné la beauté, ainsi que le charme que ça donnait à notre municipalité.

Plus de gens s'impliquent, plus nos visiteurs sont ravis et c'est notre plus grand désir!

Félicitations à Madame Aline Lacoste, de Rouyn, qui a remporté notre généreux panier rempli de bons produits de notre terroir! À l'an prochain! **(Lire la suite p. 3)**

Paulette Trottier
Coordonnatrice



Noël au terroir, 4^e édition



C'est encore avec grand plaisir que nous présenterons la 4^e édition de **Noël au terroir** le samedi **4 décembre de 10 h à 21 h** à la salle Héritage.

Plus d'une vingtaine d'exposants seront sur place, dans un décor des Fêtes, pour vous présenter leurs produits.

Vous cherchez un cadeau original? Vous voulez de bonnes pâtisseries pour Noël ou des produits du terroir? C'est l'endroit tout désigné pour répondre à vos besoins. Petit resto sur place!

On vous invite à vous inscrire dès maintenant. Les places sont limitées.

Bienvenue à tout le monde! Profitez-en, ça ne dure qu'une journée cette année!

Paulette Trottier
Agente de développement

Fête des bénévoles



Notre communauté est dynamique grâce à l'implication de plusieurs bénévoles dans différents comités et pour différentes activités. Nous invitons donc toutes les personnes qui ont fait du bénévolat pour notre communauté à une fête en leur honneur.

Cette fête aura lieu le **samedi 30 octobre à partir de 17 h.**

C'est soir d'Halloween, on invite les gens à se costumer.

Un souper sera servi à 18 h suivi d'une soirée de danse au son de l'orchestre « Génération ». C'est gratuit!

Cette fête est une belle occasion de remercier nos bénévoles et pour resserrer les liens qui nous unissent dans le développement de notre communauté.

Paulette Trottier
Agente de développement

Contenu

| | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| Coup d'œil municipal | p. 2, 3 | Salut les jeunes | p. 8, 9 |
| Nouvelles de vos comités | p. 4, 5 | Horaire de l'infirmière | p. 10 |
| Message de la paroisse | p. 6, 7 | Calendrier des activités | p. 10 |

COUP D'OEIL MUNICIPAL

Des nouveaux bancs pour s'y reposer



La Municipalité est fière de vous présenter les 10 nouveaux bancs réalisés par Denis Guay, employé municipal et artisan créatif.

À l'instar de ses citoyens, notre Conseil municipal a aussi très à cœur la beauté de notre environnement.

C'est pourquoi il a soutenu financièrement le projet de clôture au cimetière, ainsi que le projet de pancarte promotionnelle et a investi dans la construction de ces beaux bancs en bois identifiés au nom de notre Municipalité.

Ils sont encore tout neufs, car nos visiteurs à la Route du terroir ne les ont pas tellement utilisés étant donné la pluie.

Nous vous invitons donc à venir vous y reposer.

Paulette Trottier

Agente de développement

Bonjour chères citoyennes et chers citoyens,

Comme mon travail tire à sa fin une fois encore en ce début d'automne, je termine le 28 octobre prochain, je désire remercier le Conseil municipal pour sa confiance, ainsi que la directrice générale et l'agente de développement pour leur aide et surtout vous tous chers citoyens pour votre patience et votre compréhension. En attendant le printemps prochain, je vous souhaite une bonne fin de travaux. Par contre, je serai disponible pour vos demandes de permis sur rendez-vous. Pour me contacter, veuillez communiquer avec la Municipalité : soit en passant au bureau 349, Ch. St-Luc ou encore par téléphone au 819 732-2878.

N'oubliez pas que durant la saison froide il est interdit de pousser votre neige dans le chemin. Le 1^{er} octobre vous pouvez réinstaller vos abris de type « tempo », la marge de recul avant est de trois mètres et les autres marges doivent respecter les marges en vigueur pour chacune des zones; de plus, vous devez les enlever pour le premier mai.

À la saison prochaine!

Mario Guévin

Inspecteur municipal

Service de sécurité incendie de La Motte

Revoici un petit jeu questionnaire de trois questions.

Question 1 (l'avertisseur de fumée) :

D'après vous, dans quel pourcentage des incendies mortels survenus cette année l'avertisseur de fumée était-il absent ou non fonctionnel?

Choix de réponse :

- a) 10%
- b) 30%
- c) 50%
- d) aucune de ces réponses

Réponse :

Dans presque 100% des incendies mortels, l'avertisseur était absent ou non fonctionnel. Parfois pire, les piles avaient été retirées.

Informations supplémentaires :

Depuis l'avènement des avertisseurs de fumée dans les années 80, on a observé près de deux fois moins de décès causés par l'incendie chaque année au Québec. Selon les statistiques du ministère de la Sécurité publique, l'avertisseur était manquant ou ne fonctionnait pas dans 85% des incendies mortels au Québec.

Où faut-il placer l'avertisseur de fumée?

Placez-en un à chaque étage de la demeure, ainsi qu'au sous-sol. Il est recommandé d'en



placer un dans le corridor qui mène aux chambres à coucher et dans chaque chambre.

Que faire si l'avertisseur de fumée émet des signaux sonores intermittents?

Ces signaux indiquent que la pile est trop faible. Remplacez-la en suivant les indications du fabricant, elles sont inscrites sur le boîtier de l'appareil.

Quelques conseils de sécurité :

- ❖ Profitez du changement d'heure pour vérifier la pile et remplacez-la au besoin. Remplacez l'avertisseur de fumée tous les dix ans. Ne dépassez jamais la durée suggérée sur le boîtier de l'appareil.

Question 2 (Les feux de cheminée) :

À quelle épaisseur la créosote peut-elle prendre feu?

Choix de réponse :

- a) 1 cm
- b) 2 cm
- c) 3 cm
- d) aucune de ces réponses

Réponse :

À peine l'épaisseur d'une feuille de papier.

Informations supplémentaires :

Saviez-vous qu'un incendie sur quinze est un feu de cheminée?

Qu'est-ce que la créosote?

La créosote est un liquide qui, en se refroidissant, se solidifie et s'agrippe aux parois de la cheminée. Elle est contenue dans la fumée sous forme de petites gouttelettes de goudron qui, si elles ne sont pas brûlées au moment de la combustion, se condensent dans la cheminée.

Quelques conseils de sécurité :

- ❖ Faites ramoner la cheminée régulièrement par un spécialiste, une fois l'an au moins, plus souvent si vous employez beaucoup de bois;
- ❖ Ne brûlez que du bois sec;
- ❖ Assurez-vous que l'appareil a suffisamment d'air pour que le bois brûle plus proprement et produise ainsi moins de créosote;
- ❖ Vérifiez régulièrement les tuyaux de raccordement du poêle à bois et la cheminée, car 3mm de créosote peuvent constituer un danger d'incendie;
- ❖ Faites toujours installer les appareils de chauffage par un entrepreneur qualifié. Ces appareils doivent être reconnus par un organisme de certification (ULC, CSA, etc.)

Question 3 (les éléments nocifs de l'incendie) :

Dans un incendie, lequel des éléments suivants est le plus susceptible de vous enlever la vie?

Choix de réponse :

- a) La chaleur
- b) Le feu
- c) La fumée
- d) aucune de ces réponses

Réponse :

La fumée. La plupart des gens meurent asphyxiés par les gaz toxiques.

Quelques conseils de sécurité :

- ❖ Faites comprendre aux enfants de ne pas se cacher sous les lits en cas d'incendies;
- ❖ Prenez l'habitude de repérer les sorties partout où vous allez;
- ❖ Exercez-vous dès maintenant et souvent à marcher à quatre pattes dans votre maison. Faites-le les yeux fermés;
- ❖ Gardez les portes fermées pour ralentir la progression du feu.

Source : Le grand test de la prévention incendie, Punch communication. <http://www.legrandtest.org/>

Rappelez-vous, peu importe la situation ou la gravité en cas d'incendie, un des premiers réflexes est d'appeler les pompiers en appelant au 9-1-1 ; c'est un service qu'offre votre municipalité.

Votre service de sécurité incendie de La Motte.

Heures d'ouverture du bureau municipal : mardi et jeudi de 8 h à 16 h

Inspecteur municipal : le jeudi de 13 h à 16 h

L'agente de développement est présente du lundi au jeudi inclusivement

Prochaines séances du Conseil municipal : mardi 12 octobre et lundi 8 novembre 2010

SÉCURITÉ INCENDIE

URGENCE
9-1-1



DESSINER UN PLAN D'ÉVACUATION POUR ÉVACUER EN TOUTE SÉCURITÉ

- Dessinez le **PLAN DE VOTRE RÉSIDENCE** sur une feuille en faisant participer toute la famille.
- Faites **UN PLAN par ÉTAGE**.
- Prévoyez, si possible, deux sorties par pièce et les trajets à emprunter pour **SORTIR DE FAÇON SÉCURITAIRE**.
- **DÉGAGEZ TOUJOURS** les corridors et les balcons pour faciliter votre évacuation en cas d'incendie.
- Indiquez l'emplacement des avertisseurs de fumée et des extincteurs portatifs.
- Déterminez un **POINT DE RASSEMBLEMENT** généralement à l'avant de la maison.
- Faites connaître aux enfants le numéro d'urgence à composer, le **9-1-1**.



ÉVACUER EN SÉCURITÉ
CE N'EST PAS SORCIER !
ÊTRE EN SÉCURITÉ
CHEZ SOI—C'EST FACILE

Un message du département de Sécurité Incendie de la MRC d'Abitibi en collaboration avec vos services de sécurité incendie.



François Gendron
Député d'Abitibi-Ouest
Vice-président
de l'Assemblée nationale
fgendron@assnat.qc.ca

Hôtel du Parlement
Québec (Québec)
G1A 1A4
Tél. : 418 644-1007
Télé. : 418 644-1368

258, 2^e Rue Est
La Sarre (Québec)
J9Z 2H2
Tél. : 819 339-7707
Télé. : 819 339-7711

169, 1^{re} Avenue Est
Amos (Québec)
J9T 1H4
Tél. : 819 444-5007
Télé. : 819 444-5011

Des nouvelles de vos comités

Route du terroir...suite



Parmi les nombreuses raisons qui font qu'une grande quantité de gens viennent nous visiter, c'est que l'entrée sur le site est gratuite. L'organisation préfère que les visiteurs dépensent leur argent en achetant les excellents produits offerts.

Pour ce faire, nous devons compter sur de généreux et fidèles partenaires financiers.

Nous tenons donc à remercier sincèrement nos partenaires qui nous permettent d'offrir gratuitement la Route du terroir à nos visiteurs.

Municipalité de La Motte
Caisse Desjardins, Amos
Promutuel l'Abitibienne

Agnico-Eagle

Abitibio

Radio NRJ

François Gendron, député

Location Lauzon, Amos

Marc Lemay, député

Stavibel

Royal nickel Corporation

Imprimerie Bigot

Matériaux Blanchet

Daniel Bernard, député

Eaux vives Water inc.

Scierie Landrienne

Daniel Tétreault, Amos

Autobus Amédée Plante & fils

Papeterie commerciale, Amos

Coop Val-Nord

Sécur-Alert

Place Centre-ville, Amos

Ferme C.P. & fils

Envirobi

Jean-Claude Guay, La Motte

Un gros merci aussi à vous, bénévoles. Nous espérons vous voir à la fête organisée en votre honneur le samedi 30 octobre à 17h

Les Fermières, de La Motte



Le cercle des Fermières de La Motte souhaite une bonne saison à tous ses membres et invite toutes les dames intéressées à se joindre à nous pour apprendre le tissage, le tricot, la broderie, etc.

Pour nos activités, nous nous réunissons dans notre magnifique local situé en haut du Centre communautaire et nous avons une assemblée le 2^e mardi de chaque mois à 19h30 à la salle du Conseil. (sauf avis contraire)

Notre comité :

Francine Grenier, présidente

Monique T. Savard, vice-présidente

Valérie Pelletier, secrétaire

Viviane Toupin

Nathalie Michaud

Monique T. Savard

Communication

cueillette de bouteilles



Samedi le 6 novembre 2010, à partir de 9 h

Le comité jeunesse Kasuäl passera prendre vos **bouteilles ou cannettes** vides.

Si vous n'êtes pas là et que vous voulez nous faire don de vos cannettes ou bouteilles vides, vous n'avez qu'à les laisser dehors. La cueillette sera aux profits du comité jeunesse.

Merci à l'avance de votre grande générosité !

Carole Gamache

Animatrice



Message de votre bibliothèque

Un gros merci à tous ceux et celles qui sont venus nous encourager lors de la lecture « **Le vieux qui pissait partout** » l'activité a été très dynamique et intéressante. Nous étions 28 participants. Merci à tous. Pour les intéressés, nous avons le livre à la bibliothèque si vous désirez connaître la fin de l'histoire. Alors venez nous voir. Nous avons acheté dernièrement de très beaux romans pour les jeunes et les adultes. Premier arrivé, premier servi, alors nous vous attendons en grand nombre. Si vous avez des suggestions de volumes. Veuillez nous en faire part et nous tenterons de répondre à vos demandes.

Nicole Richard,
Responsable biblio

TOUS LES LUNDIS SOIR, 18 H
SUR CHOW-FM 105.3
C'EST RADIO BINGO!
1 500 \$ EN PRIX CHAQUE SEMAINE!
De la radio pour tous les chapeaux!

PROCUREZ-VOUS VOTRE CARTE CHEZ :

- Dépanneur l'Arrêt d'amis, St-Dominique
- Salon Dia-Bronze, Amos
- Dépanneur des Hauts-Bois, Val-d'Or
- Dépanneur du viaduc, Amos
- Dépanneur du village, Val-d'Or
- Dépanneur de l'est, Amos
- Le Coin de la fantaisie, Val-d'Or
- Dépanneur Ben, Barraute
- Tabagie Agathe, Amos
- Garage Legault (Sonic), Amos
- Dépanneur des rapides, Amos
- Dépanneur d'Alembert, Rouyn
- Restaurant le Palais de la Reine, Malartic

Nouveaux arrivants

Vous êtes nouveaux venus à La Motte?

Nous aimerions vous rencontrer et vous remettre une pochette d'informations sur La Motte.
Passez nous voir au bureau municipal, remplissez ce coupon ou téléphonez-nous au 819 732-2878.

Nom :

Adresse :

Tél :

Je désire que mes coordonnées paraissent dans le prochain bottin de La Motte

Oui :

Non :

Génie des sages

L'activité le « Génie des sages » a recommencé. On vous attend le premier mardi de chaque mois à 13 h au local de l'Âge d'Or, situé au Centre communautaire. Venez vous amuser avec nous, c'est gratuit!

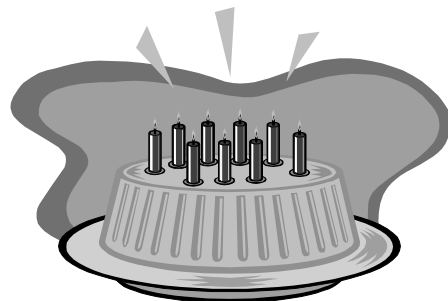
Léopold Larouche

Âge d'Or

**C'est à leur tour de se laisser parler
d'amour**

Octobre

| | |
|-------------------|------------|
| Florian Breault | 3 octobre |
| Denis Guay | 8 octobre |
| Maurice St-Amant | 8 octobre |
| Linda Turcotte | 17 octobre |
| Germain Allard | 17 octobre |
| Jean-Marc Albert | 21 octobre |
| Lilia Lafrance | 29 octobre |
| Larouche Guylaine | 30 octobre |



Novembre

| | |
|----------------------|-------------|
| Père Gaston Letendre | 2 novembre |
| Dolorès Richard | 9 novembre |
| Ludovick Marcoux | 18 novembre |
| Maurice Naud | 19 novembre |

Bonne chance à nos chasseurs!

Soyez prudents! On veut vous revoir!

Le Journal de La Motte
Est un journal publié aux deux mois. Dépôt légal aux
bibliothèques nationales
(du Québec et du Canada)

Téléphone : (819) 732-2878
Télécopieur : (819) 732-4248
Courriel : ad.lamotte@cableamos.com

L'équipe du journal :
Rédaction
Paulette Trottier

Correction : Jocelyne Lefebvre
Soutien : Aurise Savard
Monique St-Pierre
Monique T. Savard
Sylvie Thibodeau
Françoise Thibodeau

Mise en page : Nicole Richard



Message de la paroisse St-Luc

Une invitation

À prendre la route qui conduit à Dieu dans le sacrement du 1^{er} pardon et dans le sacrement de la 1^{re} communion. La vie chrétienne se bâtit ainsi, par une éducation chrétienne. Un premier pas a été fait par les parents au moment du baptême, la première étape.

Vous vous souvenez du baptême? Regardez les photos, placez-les bien en vue sur le mur. Vous ferez plaisir à votre enfant en lui expliquant et au moins il comprendra qu'il a grandi.

Vous vous en souvenez?

- } le signe de croix sur le front
- } l'eau qui coule sur la tête
- } le cierge allumé qui porte lumière et chaleur
- } le vêtement blanc
- } le Notre Père



Tout cela, accroché à un acte de foi des parents, du parrain et ou de la marraine, en attente de l'acte de foi de l'enfant à la confirmation.

Le temps est venu de faire l'inscription si vous jugez opportun de le faire après en avoir parlé avec l'enfant.

Voici la fiche d'inscription. Vous la remplissez et la remettez à la paroisse.

**Paroisse St-Mathieu
Paroisse St-Luc**

Inscription pour compléter le cycle de l'initiation chrétienne

-Baptême- 1^{er} Pardon- 1^{re} Communion- Confirmation-

Nom de l'enfant.....St-Mathieu () La Motte ()

Adresse.....Tél. (819).....

Nom de la mère.....

Nom du père.....

Dans quelle paroisse votre enfant a-t-il été baptisé?.....

Signature de l'enfant.....

Signature de la mère.....

ou

Signature du père.....

Nous vous encourageons à participer en famille à l'Eucharistie dominicale.

Personnes ressources : Gaston Letendre, C.S.V. 727-2015 avec répondeur

Aline Cyr 732-5576. Des invités pourront se joindre à nous.



**Bonne Fête de
l' Halloween à tous nos jeunes!**

**HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS EUCHARISTIQUES
DIMANCHE**

OCTOBRE 2010

- 3 octobre 2010 Messe à St-Mathieu
10 h
- 10 octobre 2010 Remerciements à St-Joseph pour faveur obtenue par Nicole Marcil
10 h
- 17 octobre 2010..... Messe à St-Mathieu
10 h
- 24 octobre 2010..... Âme Léonard Robitaille par quête funéraires
10 h
- 31 octobre 2010..... Messe à St-Mathieu
10 h

NOVEMBRE 2010

- 7 novembre 2010Âmes du purgatoire par Carmel Guénette
10 h
- 14 novembre 2010Messe à St-Mathieu
10 h
- 21 novembre 2010Âme Hélène Lapalice par famille Vital Hains
10 h
- 28 novembre 2010Messe à St-Mathieu
10 h

**HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS EUCHARISTIQUES
MERCREDI – RÉSIDENCE CLERCS ST-VIATEUR – LA FERME**

OCTOBRE 2010

- 6 octobre 2010 -----Âme Marc Guay par Quête funéraires
16 h 30
- 13 octobre 2010-----Âme Huguette Larouche-Trottier par Quête funéraires
16 h 30
- 20 octobre 2010-----Âme Fernande Forget (Chavigny) par Quête funéraires
16 h 30
- 27 octobre 2010-----Âme André Brunelle par Quête funéraires
16 h 30

NOVEMBRE 2010

- 3 novembre 2010 -----Âmes du purgatoire par Carmel Guénette
16 h 30
- 10 novembre 2010-----Âme Léonard Robitaille par Quête funéraires
16 h 30
- 17 novembre 2010-----Âme Marc Guay par Quête funéraires
16 h 30
- 24 novembre 2010-----Âme Huguette Larouche-Trottier par Quête funéraires
16 h 30

Les 15 et 16 octobre 2010
l'Abitibi fête le centenaire
de l'odyssée des Turcotte.



« Joseph Turcotte est aventurier. Un soir du mois de septembre 1910, il se rend chez Ernest et lui dit: « J'arrive d'un voyage dans le nord. Par différents portages, je me suis rendu jusqu'à la rivière Harricana. On m'a dit qu'à cinquante milles plus loin, ce cours d'eau est traversé par un tracé de chemin de fer, devant relier l'Ouest canadien au vieux Québec. Il y aura là sans doute une place d'avenir... Voulez-vous, on va y aller? Vous allez voir, on va «frapper»! . . . » (On va frapper, Pierre Trudelle, 1962, p. 27)

Ainsi a commencé une véritable odyssee,

du 22 septembre au 15 octobre 1910 :

- 2 hommes, 2 femmes, 4 enfants entre 9 mois et 5 ans,
- 2 canots,
- 2 tonnes de marchandises,
- 23 jours de pluie, de vent et d'orages,
- 300 kilomètres sur l'Outaouais, la Kinojévis et l'Harricana,
- 6 jours de portage.

Ne sommes-nous pas là en face d'un exploit digne des grandes légendes qui font un pays? Ne sommes-nous pas là en face de géants qui fondent l'avenir?

Les Turcotte, hommes, femmes et enfants, les premiers qui, prenant en main leur destin, décident de venir s'établir à demeure sur les rives de l'Harricana.

Comment, ce 15 et 16 octobre 2010, ne pas fêter cet exploit hors du commun?

La Ville d'Amos et la Société d'histoire d'Amos invitent l'Abitibi tout entière à renouer avec ses racines les plus fortes, à reconnaître l'acte fondateur de l'Abitibi moderne, à célébrer l'épopée de la venue des familles Joseph et Ernest Turcotte sur les rives de l'Harricana depuis Nord-Témiscamingue.

Une page d'histoire

**On vous invite à aller voir cette
« Folle odyssee de Bernadette » au
Théâtre des Eskers
les 15 et 16 octobre prochains à
Amos**

SALUT LES JEUNES

Auto- estime

L'auto-estime est notre capacité à nous considérer nous-mêmes capables et dignes d'amour et de respect.

Elle est directement liée à l'image que nous avons de nous-mêmes. Le développement de notre auto-estime ne peut se faire sans la prise de conscience de notre valeur individuelle et la croyance ferme dans nos possibilités. Nous ne pourrons pas avancer si nous ne nous considérons pas dignes et méritoires.



L'auto-estime est donc une attitude positive par rapport à notre « moi ». Elle est essentielle pour notre équilibre physique et mental et pour pouvoir avancer dans la vie d'un pas ferme, pour continuer à nous construire, apprendre, nous réaliser et créer, c'est-à-dire, développer la pleine expression de nous-mêmes.

Nous avons la capacité de choisir l'attitude que nous allons avoir devant une situation donnée et ainsi nous forger notre propre chemin. Ce qu'il en résultera ne sera imputable qu'à nous-mêmes. C'est notre libre arbitre, notre privilège, notre force.

Notre auto-estime nous permettra d'affronter un échec avec courage, nous permettra d'apprendre de l'échec, d'en tirer des leçons et non pas de nous écrouler en nous disant que nous sommes inutiles.

On peut donc dire que l'auto-estime est la confiance et le respect que nous avons pour nous-mêmes et qu'elle se renforce avec les pensées positives :

- Je me sens capable de faire des choses, de dépasser les problèmes, d'aller de l'avant. J'ai confiance dans mes capacités pour affronter les aléas de la vie.

- J'ai conscience de ma valeur et j'ai le droit d'être heureux. Je suis à l'écoute de mes émotions et de mes nécessités.

L'auto-estime influence notre vie et nos relations personnelles. C'est la clé qui ouvre la porte entre notre moi intérieur et le monde extérieur. Cette clé implique que l'on croit en soi, que l'on connaît ses faiblesses et ses points forts, que l'on est responsable de ses actes.

L'auto-estime nous permet d'agir sans tomber dans la dépression lorsque les choses ne se présentent pas comme on l'espérait. Elle nous protège contre l'anxiété, le stress, le sentiment d'échec. Penser que l'on ne va pas réussir attire souvent l'échec, au contraire, croire en soi et ses possibilités est souvent la clé du succès. Ressasser les échecs du passé fait souvent qu'ils se reproduisent mais agir avec confiance amène des résultats positifs.

L'auto-estime est une conviction intime : je suis ce que je pense que je suis. C'est la croyance dans sa propre valeur. Le manque d'estime c'est donc le sentiment de n'être rien, de ne pas mériter la chance, l'amour et le respect d'autrui. Mais l'estime peut se développer, changer, monter ou descendre. Garder une bonne estime de soi est donc un travail personnel continu.

Renforcer l'auto-estime

Identifie tes points forts et tes faiblesses et capitalise-les. Utilise ta force et profite de tes vertus. De cette manière tu gagneras de la confiance. N'espère pas que tout soit parfait puisque tous nous pouvons nous tromper de temps à autre. Personne n'est parfait et sans doute que tu commettras des erreurs sur ton long chemin vers la confiance pleine.

Apprends à reconnaître tes habiletés et tes talents et sois prêt à en faire bon usage. Jamais ne te sous-estime. Essaie de reconnaître chaque petite chose que tu as faite et qui a donné des résultats positifs. Essaie d'apprendre des nouvelles habiletés, maintiens une avidité constante de connaissances et non seulement tu obtiendras de la confiance mais tu seras une meilleure personne.

Cherche des choses qui te font sentir bien. Cela peut être des photos de réussites passées, quand tu as gagné une carrière ou un débat ; peut être un poème que tu as écrit, etc. Concentre-toi dans tes succès et commence à construire à partir de là. Ceci te donnera la confiance nécessaire pour faire d'autres choses dans la vie.

Développer la confiance en soi n'est pas simple, surtout quand on n'a pas une grande estime de soi. Mais si tu veux l'obtenir, tu devras éviter tout ce qui t'éloigne de ton objectif. Ne te débats pas dans les erreurs du passé qui te font sentir insignifiant. Être un défaitiste n'est pas la meilleure manière d'avoir un coup de pouce vers l'avant.

Concentre-toi dans les choses positives que tu as obtenues et fais d'elles ta source d'inspiration. Avec le temps tu auras une plus grande foi en toi et, avec un peu de chance, davantage de confiance

Références, Witch 09



<http://www.coloriez.com>

Campagne de porte-à-porte dans la MRC Abitibi : Donnez pour le Coeur !



Gatineau, le 21 septembre 2010 – La Fondation des maladies du cœur du Québec, région de l’Abitibi, vous informe que la campagne de porte-à-porte annuelle dans la MRC de l’Abitibi se tiendra du 25 septembre au 17 octobre 2010. Grâce à vos dons, la Fondation contribue activement à l’avancement de la recherche sur les maladies cardiovasculaires et la promotion de la santé du cœur, afin de réduire les invalidités et les décès dus aux maladies cardiovasculaires et aux accidents vasculaires cérébraux : 85 % des arrêts cardiaques surviennent à la maison ou dans les endroits publics, et seulement 5% des victimes y survivent. C’est pourquoi la Fondation des maladies du cœur a donné quelques 4,8 millions de dollars à des chercheurs du Québec pour vaincre les maladies du cœur et les AVC en 2008-2009. N’hésitez pas à nous contacter pour offrir votre aide à la Fondation des maladies du cœur du Québec lors de cette campagne au numéro sans frais 1 888 473-4636.

Simon Faye
Coordonnateur d’activités porte-à-porte
FMCQ-Outaouais et Abitibi-Témiscamingue
1 888 473-4636 ou 819 771-0556
simon.faye@fmcoeur.qc.ca

Horaire de votre infirmière (Andrée Croteau)

Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi



Octobre

Lundi 4

- Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h 30)

Lundi 25

- Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30)

Intervenante sociale :

Veillez s.v.p. prendre rendez-vous au 732-3271.

LOCAL DE SANTÉ DE LA MOTTE :

Téléphone : 732-2708

Novembre

Lundi 1^{er}

- Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30)

Lundi 8

- Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (10 h à 11 h 30)

Lundi 15

- Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30)

Lundi 22

- Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30)

Lundi 29

- Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30)

« Veuillez prendre note qu'à compter du mois d'août 2010, la santé courante et les prises de sang se feront les lundis en avant-midi »

CALENDRIER DES ACTIVITÉS À LA MOTTE

Octobre

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------------------------|-------------------------------|--|------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| | | | | Age d'Or | Biblio 18h30 à 20h30 1 | 2 |
| Messe à St-Mathieu 3 | Vidanges 4 | Biblio 18h30 à 20h30 5 | | Age d'Or 7 | Biblio fermé 18h30 à 20h30 8 | 9 |
| Messe La Motte 10h 10 | Action de grâces 11 | Conseil municipal Vidanges Biblio 12 | Fermières 13 | Age d'Or 14 | Biblio 18h30 à 20h30 15 | 16 |
| Messe à St-Mathieu 17 | Vidanges 18 | Biblio 18h30 à 20h30 19 | | Age d'Or Table de concertation 21 | Biblio 18h30 à 20h30 22 | 23 |
| Messe La Motte 10h 24 | Vidanges 25 | Biblio 18h30 à 20h30 26 | | Souper Age d'Or 28 | Biblio 18h30 à 20h30 29 | Fête des bénévoles 30 |
| 31-St-Mathieu | | | | | | |

Novembre

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------------------------|---|--|----------|--|-------------------------------|--------|
| | Vidanges 1 | Biblio 18h30 à 20h30 2 | | Age d'Or 4 | Biblio 18h30 à 20h30 5 | 6 |
| Messe La Motte 10h 7 | Conseil municipal Vidanges 8 | Fermières Biblio 18h30 à 20h30 9 | | Age d'Or Armistice 11 | Biblio 18h30 à 20h30 12 | 13 |
| Messe à St-Mathieu 14 | Vidanges 15 | Biblio 18h30 à 20h30 16 | | Age d'Or 18 | Biblio 18h30 à 20h30 19 | 20 |
| Messe La Motte 10h 21 | Vidanges 22 | Biblio 18h30 à 20h30 23 | | Souper Age d'Or 25 | Biblio 18h30 à 20h30 26 | 27 |
| Messe à St-Mathieu 28 | Vidanges 29 | Biblio 18h30 à 20h30 30 | | | | |