

**Plomberie Express**  
Alain Delisle Inc

406, rue St-Joseph, La Tuque, G9X 1L8  
Email: vente@plexad.qc.ca  
Tél.: **819 523-9336**  
Télec.: 819 523-3282 • Cell.: 819 676-7657

Toujours le même excellent service avec un vent de jeunesse!

LE MERCREDI 20 MAI 2020 | Volume 83, N° 21 | 6 406 exemplaires



# 150 IPAD EN CADEAU

PAGE 3

Référendum du 20 mai 1980

## Jean-Pierre Jolivet se souvient

PAGE 2



On bouge, tout  
en continuant  
de se protéger!

Information et conseils  
à l'intérieur.

Votre  
gouvernement

Québec

LA FIÈVRE  
SAISONNIÈRE

# STIHL

Coupe-herbe à essence  
FS 38 avec AutoCutMD 5-2  
27.2 cc - 4.2 kilos / 9.2 livres / 0.65 KW/0.87 bhp

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix des coupes-herbe et des souffleurs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2020. Les prix de tous les autres outils motorisés et des accessoires sont en vigueur jusqu'au 31 juillet 2020. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limitée n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides uniquement chez les détaillants participants. © Poids moteur seulement

f t i p y | STIHLCANADA

ÉCONOMISEZ 30\$

## 169<sup>95</sup>\$

PSDM 199.95\$

WWW.STIHL.CA

LATUQUE  
**nautico**

1400, boulevard Ducharme  
**819-523-7092**

# Référendum de 1980 : Jean-Pierre Jolivet se souvient

STÉPHANE LÉVESQUE,  
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL  
slevesque@icimedias.ca

**HISTOIRE.** Le 20 mai 1980, un mardi, pour la toute première fois de son histoire, le peuple québécois doit se prononcer sur son avenir constitutionnel. Comme les citoyens qu'il représentera de 1976 à 2001, Jean-Pierre Jolivet s'apprête à aller voter.

Quarante ans ont passé, l'homme de conviction se souvient de cette journée ensoleillée qui ne se conclura évidemment pas comme il l'aurait souhaité. En effet, dans une proportion de 59,6% (à 56,7% dans Lavolette), les Québécois répondront NON à la « fameuse » question portant sur la souveraineté-association.

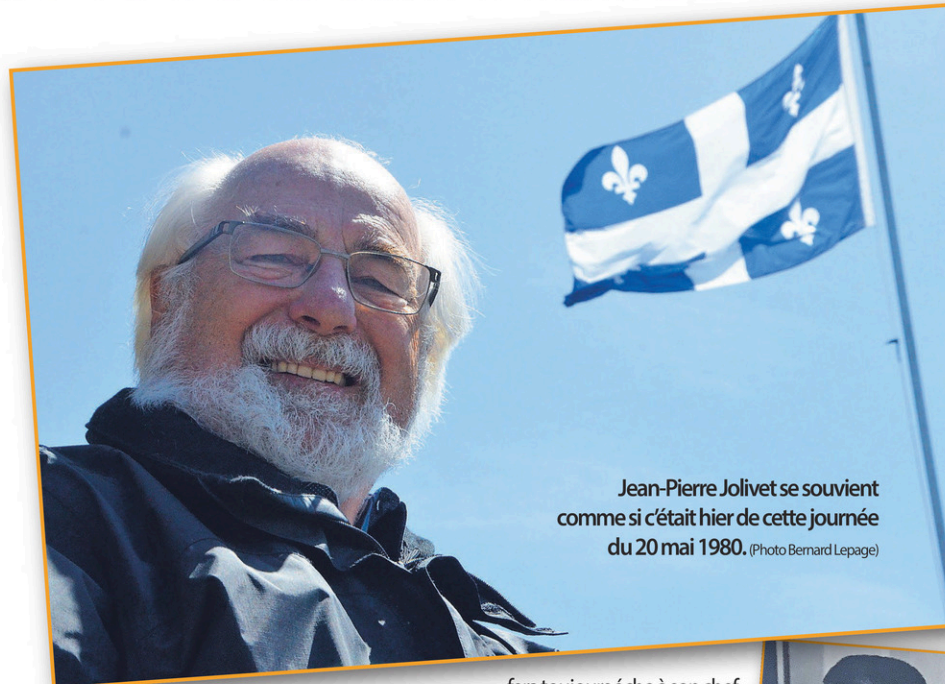
L'ancien ministre péquiste, reconnu pour son accessibilité et sa simplicité, a accepté de replonger dans ses souvenirs de cette journée historique qui s'est soldée dans les pleurs de la défaite.

« Mon numéro de téléphone était et est toujours dans l'annuaire. Les gens appelaient à la maison. Mes enfants le savaient : « Je vais prendre le message et mon père va vous rappeler ». Ce que je faisais. J'étais présent et disponible pour mon monde », raconte Jean-Pierre Jolivet.

Toujours actif, il revenait justement de réparer une porte à l'extérieur de sa maison de la 14<sup>e</sup> avenue à Grand-Mère qu'il habite depuis 1970.

« De cette campagne référendaire, je me rappelle de la peur. Moi, je ne l'ai jamais eu. Dans ma famille, on est des déportés de l'Acadie. Mon grand-père a marié une descendante de Louis-Joseph Papineau. Mon père était dans le Bloc populaire. C'était définitif, dans ma famille, on voulait le Québec », exprime-t-il en reconnaissant qu'il y avait une inquiétude dans Lavolette sur le futur d'un éventuel pays du Québec.

« Chez les plus âgés, certains avaient peur de perdre leur pension. Ça a joué beaucoup. Ils n'ont pas vu, dans ce que René Lévesque proposait, quelque chose qui les rassurait », se rappelle-t-il avec déception. Jean Chrétien, député de Saint-Maurice et ministre dans le cabinet de Pierre Elliot Trudeau, sera d'ailleurs très actif dans la région, lors des semaines qui ont précédé le 20 mai. « Chrétien, il semait la peur », s'exclame-t-il dans ce franc-parler qui caractérise toujours l'homme à l'aube de la quatre-vingtaine.



Jean-Pierre Jolivet se souvient comme si c'était hier de cette journée du 20 mai 1980. (Photo Bernard Lepage)

## La question du référendum du 20 mai 1980

Le Gouvernement du Québec a fait connaître sa proposition d'en arriver, avec le reste du Canada, à une nouvelle entente fondée sur le principe de l'égalité des peuples; cette entente permettrait au Québec d'acquiescer le pouvoir exclusif de faire ses lois, de percevoir ses impôts et d'établir ses relations extérieures, ce qui est la souveraineté et, en même temps, de maintenir avec le Canada une association économique comportant l'utilisation de la même monnaie; aucun changement de statut politique résultant de ces négociations ne sera réalisé sans l'accord de la population lors d'un autre référendum; en conséquence, accordez-vous au Gouvernement du Québec le mandat de négocier l'entente proposée entre le Québec et le Canada?

Les troupes souverainistes menées par Jean-Pierre Jolivet étaient pourtant bien préparées. « On avait fait une bonne campagne, malgré tout. M. Lévesque était venu à Trois-Rivières et à Shawinigan durant la campagne référendaire. On avait rempli les salles. On avait nos pancartes. Même, le long de la route de La Tuque, à la Pointe-à-la-Mine, on avait mis une grosse affiche du OUI dans la montagne, en haut. On sentait qu'il y avait « un » goût de faire quelque chose, mais pas assez suffisant pour le faire passer. On était nerveux, inquiets et le soir, on pleurait », relate-t-il tout en mentionnant qu'il gardait, même dans la tristesse de la défaite, l'espoir que le peuple québécois voudrait « se prendre en main » ou avoir son « rendez-vous normal avec l'histoire » comme l'affirmait René Lévesque.

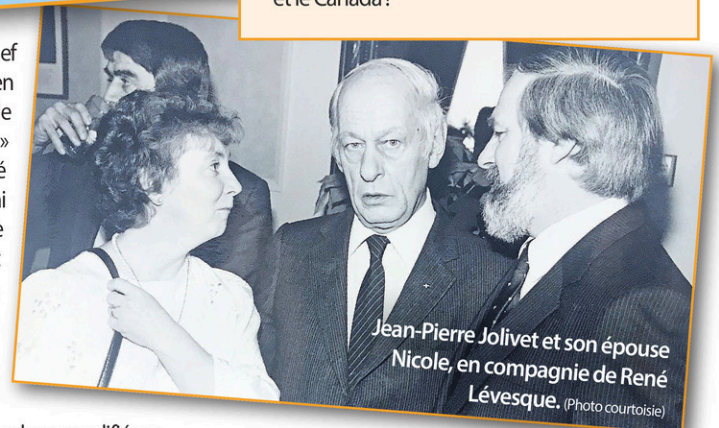
Toujours en politique active, lors du référendum sur la souveraineté de 1995, Jean-Pierre Jolivet et ses militants renverseront la tendance de 1980. Les citoyens de La Tuque, de Grand-Mère et de Mékinac appuieront la souveraineté à 56,8%. Pour l'ensemble du Québec, le NON l'emportera cependant par une courte victoire à 50,6%, une majorité d'à peine 54288 voix.

Avant, pendant et après 1995, Jean-Pierre Jolivet

fera toujours écho à son chef qui va lancer son « Si j'ai bien compris, vous êtes en train de me dire : à la prochaine fois » devant un Centre Paul-Sauvé bondé, à Montréal le 20 mai 1980 en soirée. « L'histoire d'un peuple, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Virer un paquebot de bord, ça prend de l'espace et ça prend du temps », souligne celui qui n'a jamais oublié le grand chef d'État que Félix Leclerc a qualifié un jour « de libérateur de peuple ».

Féru d'histoire, cet ancien professeur de sciences humaines de la Polyvalente du Rocher à Grand-Mère a tout lu sur René Lévesque en plus de l'avoir côtoyé dans l'exercice du pouvoir. « C'est vraiment un homme extraordinaire », enchaîne Jean-Pierre Jolivet en se confiant sur celui qui est décédé le 1<sup>er</sup> novembre 1987.

« Je pense à lui à tous les jours. J'ai des statues de lui à la maison. Il a eu un parcours exceptionnel. Ce n'est pas rien, il a été correspondant de



Jean-Pierre Jolivet et son épouse Nicole, en compagnie de René Lévesque. (Photo courtoisie)

guerre pour l'armée américaine pendant la Deuxième Guerre mondiale. Il a eu son émission Point de mire à Radio-Canada, avant de faire le saut en politique, avec les libéraux de Jean Lesage. Je me rappelle qu'il était venu à l'aréna de Shawinigan pour parler de la nationalisation de l'électricité. J'étais là. Il a toujours eu la capacité de soulever les foules. C'était la même chose au Parti québécois qu'il a porté au pouvoir de 1976 à 1985 », témoigne un Jean-Pierre Jolivet qui, fièrement, se souvient.

## L'ancien ministre Jean-Pierre Jolivet analyse la gestion de la pandémie

STÉPHANE LÉVESQUE,  
INITIATIVE DE JOURNALISME LOCAL  
slevesque@icimedias.ca

**COVID-19.** Ministre dans les gouvernements de René Lévesque, Pierre-Marc Johnson, Jacques Parizeau et Lucien Bouchard, Jean-Pierre Jolivet dresse un portrait généralement positif de la gestion de la crise par son ancien collègue péquiste François Legault.

« Moi je trouve qu'il fait une bonne job. François Legault se révèle à lui-même, souligne celui qui siégeait au conseil des ministres, lors de son arrivée au Parti québécois en 1998, un parti à ce moment-là dirigé par Lucien Bouchard. « C'est un homme d'affaires, il a fait un bon travail à l'éducation. Mais il doit lui-même se surprendre. Il est d'ailleurs appuyé par

une bonne équipe de la Santé publique », analyse Jean-Pierre Jolivet en ajoutant une lecture constitutionnelle à la crise actuelle.

« Trudeau, c'est sûr qu'il est député à Montréal, mais il ne devrait pas jouer à la belle-mère. Il ne s'implique pas dans les autres provinces comme il le fait au Québec. Si on avait été indépendant en ce moment, on agirait à notre façon. Peut-être qu'on n'aurait pas eu les déboires qu'on a actuellement », suggère-t-il en dénonçant les « tergiversations » du premier ministre du Canada à fermer les frontières au début de la pandémie.

L'ancien militant du Rassemblement pour l'indépendance nationale perçoit un regain de la fibre nationaliste de François Legault. Particulièrement lorsqu'il a évoqué en point de presse la souveraineté

alimentaire du Québec.

« La CAQ, c'est un peu l'Union nationale renouvelée. Mais il va frapper son Waterloo. Un moment donné, il va se retrouver devant les autres provinces et le premier ministre du Canada, dans les mêmes conditions que René Lévesque s'est retrouvé, lors du rapatriement de la constitution. Il va perdre du pouvoir », croit Jean-Pierre Jolivet.

L'ancien député péquiste voit dans le drame des CHSLD, une nécessité de donner une plus grande considération aux personnes âgées dans notre société. « Moi et mon épouse Nicole, on aide aux soins palliatifs à l'hôpital, depuis une dizaine d'années. Là, on ne le fait pas, car on est confiné. Mais on voit que beaucoup de gens sont laissés à eux-mêmes en fin de vie », se désole-t-il.

**SPA**  
Mauricie



Trois-Rivières  
Morgane, femelle  
Domestique, 1 an et demi



Trois-Rivières  
Blacky, mâle  
Labrador croisé, 2 ans et demi

PROTÉGER ♥ SOIGNER ♥ ADOPTER

www.spamauricie.com • Facebook

5000, boulevard Saint-Jean,  
Trois-Rivières 819 376-0806

2800, rue des Contremaîtres,  
Shawinigan 819 538-9683

**L'Écho**  
La Tuque / Haut-St-Maurice

POUR NOUS JOINDRE  
333, rue Scott,  
La Tuque, Qc G9X 1P3  
Tél. : 819 523-6141  
Annonces classées : 1 866 637-5236  
www.icimedias.ca

RÉSEAU SÉLECT

Directrice générale : Amélie St-Pierre  
Directrice Stratégies Médias : Amélie St-Pierre  
Directrice support aux ventes : Katy Champagne  
Adjointe-administrative : Suzanne Blanchette  
Réceptionniste : Brigitte Caron

Veuillez recycler ce journal

**DISTRIBUTION : 6 335 EXEMPLAIRES • TIRAGE : 6 406 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS**

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Société Canadienne des postes - Envois de publications Canadiennes. Numéro de convention 1266454. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite du directeur général. L'Écho de La Tuque ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et ou du directeur général ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans l'Écho de La Tuque sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Conseillère en solutions médias : Chantal Bousquet  
Coordonnatrice aux ventes : Sylvie Héon  
Rédactrice en chef : Sandra Lacroix  
Journaliste : Michel Scarpino  
www.icimedias.ca

Publié par : Icimédias inc.  
Président : Renel Bouchard  
Directeur-général : Marc-Noël Ouellette  
Impression : Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c.,  
division Transcontinental Transmag,  
10807, rue Mirabeau, Anjou  
Distribution : Distribution Transcontinental inc.  
Division Publi-Sac Mauricie

# Un cadeau de 150 iPad aux élèves du Haut-Saint-Maurice

**MICHEL SCARPINO**  
**COLLABORATION SANDRA LACROIX**  
mscarpino@lechodelatuque.com

**ÉDUCATION.** Dans la foulée de la crise de la COVID-19, un ancien élève de l'école secondaire Champagnat et résident de La Tuque, Simon Collins-Laflamme, a fait don de 150 tablettes iPad à l'intention des élèves de la région.

Les tablettes serviront aux élèves qui n'ont pas accès à de l'équipement informatique à la maison pour continuer leur cheminement scolaire en cette période de confinement.

«J'ai toujours cru à l'éducation avec la technologie, je trouve ça très important, exprime tout simplement Simon Laflamme. Personnellement, j'ai eu de la difficulté à l'école. J'ai doublé deux fois le secondaire. Je pensais que je n'étais pas assez bon, mais quand j'ai commencé à utiliser les ordinateurs, faire des recherches par moi-même pour trouver mes informations, j'avais beaucoup plus de facilité.»

Quand il s'est rendu compte que certaines familles de plusieurs enfants avaient parfois une seule tablette à partager entre les frères et sœurs, ou encore que d'autres n'en n'avaient tout simplement aucune, il a voulu contribuer à changer les choses.

«J'ai eu l'opportunité d'avoir accès à des ordinateurs assez jeune, et ça m'a aidé à me motiver et à prendre de l'expérience pour pouvoir créer ma propre compagnie plus tard.»

L'entrepreneur a récemment vendu une de ses deux entreprises, ce qui lui a permis de réaliser ce grand geste de solidarité. «Ce n'était pas prévu, mais étant donné la situation et l'urgence, j'ai trouvé que c'était une bonne idée de leur donner ces iPad et que ça les aiderait immédiatement.»

## LE MEILLEUR POUR LES ÉLÈVES

Cette commande de 150 appareils lui a coûté près de 30 000 \$.

Il a commandé et analysé différents types de tablettes et d'ordinateurs pour s'assurer d'offrir l'équipement le plus adéquat pour les enseignants et les élèves. «J'ai fait beaucoup de recherches pour voir ce qui était le mieux, mais j'ai trouvé que le iPad était le plus sécuritaire et plus facile pour les enseignants à apprendre pour donner ça ensuite aux élèves.»

Offerts directement aux élèves, les iPad seront

répartis entre plusieurs élèves du secondaire qui devront terminer leur année scolaire à la maison, tout comme à des élèves de toutes les écoles du territoire qui poursuivront leurs apprentissages à domicile. «Quand j'ai reçu la livraison et que j'ai ouvert les boîtes en constatant que les tablettes étaient des iPad, j'étais ébahie de l'ampleur de la générosité du geste de Simon», mentionne Louise Roy, directrice de l'école Champagnat.

M<sup>me</sup> Roy précise que les tablettes seront réparties entre les différentes écoles du territoire: Champagnat, Centrale, Jacques-Buteux, Notre-Dame-de-l'Assomption de Parent et La Tuque High School.

«**Quand ça ne va pas si bien dans nos vies et que malgré tout on donne, la vie nous redonne en retour**»

- Simon Laflamme

De cette manière, les élèves pourront avoir des échanges avec leurs enseignants, faire des exercices en ligne à leur disposition ou encore avoir des accès gratuits à leurs manuels scolaires en ligne.

M<sup>me</sup> Roy souligne d'ailleurs la contribution de Marc-André Durand, enseignant en science et technologie à l'école Champagnat, qui a préparé une procédure afin que les jeunes puissent configurer facilement et adéquatement leur tout nouvel outil afin d'en utiliser le plein potentiel.

«Dans notre milieu, certaines familles sont nombreuses et bien qu'un appareil informatique puisse être présent dans la maison, quand plusieurs enfants doivent poursuivre leur cheminement scolaire, un seul équipement est loin d'être suffisant pour répondre aux besoins de tous» ajoute M<sup>me</sup> Roy.

«Merci beaucoup de rendre accessible les apprentissages en ligne! Avec plusieurs enfants à la maison, ce n'est pas toujours facile de partager un ordinateur familial. Ajoutez à cela les défis de gestion entre les multiples matières, niveaux et communications des enseignants... ouf! Définitivement, ces tablettes seront des outils technologiques très utiles en ces temps de confinement et d'apprentissage à la maison», témoigne Agnès De Leeuw, mère d'une famille nombreuse dont les enfants ont pu bénéficier des 3 tablettes.

«Cette proposition tombait à point! En effet, le suivi effectué par les enseignants avec les élèves depuis la fermeture des écoles avait



De gauche à droite, on aperçoit une partie de la famille Godfrey qui a reçu trois tablettes iPad: Jimmy (secondaire 1), Mikaëla (secondaire 5), Nadya (FMS), Thalia (secondaire 4), Kamyliya (secondaire 2), Eliana (secondaire 4) et Khael (secondaire 1). (Photo courtoisie)

malheureusement révélé que plusieurs d'entre eux ne bénéficiaient pas à la maison du matériel informatique leur permettant de consolider leurs apprentissages ou même d'avoir des échanges sur le web avec leur tuteur», rapporte Amélie Germain-Bergeron, coordonnatrice aux communications à la Commission scolaire de l'Énergie.

## L'ÂME GÉNÉREUSE

Simon Laflamme n'en n'est pas à ses premières actions altruistes. Entre autres, on se souvient qu'il avait acheté plus d'une fois l'immense gâteau confectionné par la pâtisserie Gâtez-vous et mis aux

enchères au profit d'Opération Enfant Soleil. Il l'avait ensuite remis à des classes d'élèves de La Tuque.

«J'aime beaucoup donner. Mes parents m'ont appris ces valeurs que c'est important de partager et d'être généreux, ajoute Simon Laflamme. Quand ça ne va pas si bien dans nos vies et que malgré tout on donne, la vie nous redonne en retour.»

D'ailleurs, le Latuquois se donne encore trois à cinq ans pour ensuite mettre sur pied une fondation. Il ne sait pas encore précisément vers quelle cause elle sera dirigée, mais elle servira à aider son prochain.

«Il y a des personnes qui ont des objectifs en business, moi, après la business, c'est la philanthropie.»

**Vous voudriez soumettre une demande de don de bienfaisance, de contribution matérielle ou de commandite auprès de l'usine WestRock de La Tuque ? Prenez note que toutes les demandes pour l'année 2021 devront être reçues au plus tard, le 29 mai 2020.**

En effet, ces demandes sont régies par des lois qui obligent les usines de WestRock à suivre un processus d'approbation rigoureux plusieurs mois à l'avance. Les organismes à but non lucratif et les écoles de la région sont donc invités à se procurer le formulaire officiel de demande d'aide financière en communiquant avec Hélène Comeau, par téléphone au 819 676-8100, poste 2619, ou par courriel, au [helene.comeau@westrock.com](mailto:helene.comeau@westrock.com). Après l'échéance, une sélection sera effectuée et la direction de La Tuque informera les organismes ou écoles qui recevront une réponse favorable, et ce, par lettre ou par courriel. **Seules les demandes reçues à temps seront évaluées.**

**La compagnie WestRock est fière de soutenir la communauté latuquoise!**



## Entretien de la route 25

# Des appuis pour La Tuque

**ÉCONOMIE.** Le maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay, obtient plusieurs appuis dans sa requête auprès du ministère des Transports du Québec en vue d'assurer l'entretien complet de la route forestière 25, jusqu'à Parent.

Dans la lettre dont L'Écho de La Tuque a obtenu copie, il décrit la route 25 comme l'épine dorsale de la matrice routière régionale.

Différentes instances ont été appelées à appuyer la demande du maire auprès du ministre des Transports, François Bonnardel. Il dit avoir déjà reçu des lettres d'appui: «J'ai eu beaucoup de retours».

## GAZODUQ

Le maire relance également le projet Gazoduq,

qui a temporairement été mis sur la glace en raison de la pandémie de la COVID-19, sollicitant l'appui de nombreuses instances régionales. «Nous sommes convaincus qu'il faut que ce projet se réalise, non seulement parce qu'il fait partie des solutions à privilégier afin d'assurer une réelle transition énergétique mondiale [...] mais aussi parce que l'importance de tels investissements dans nos régions et amplifié par le contexte économique actuel», écrit le maire Tremblay.

M. Tremblay dit avoir ressenti que le gouvernement était un peu refroidi par rapport à ce projet, qui projette d'importantes retombées pour La Tuque. «J'ai décidé de prendre le leadership, de parler de l'importance et du défi qu'on a à relever par rapport à ce projet si on veut le conserver».

# On bouge, tout en continuant de se protéger!



En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site :

## Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre  
gouvernement

## Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi :

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

### Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

### Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

## Parce que bouger... Ça fait vraiment du bien!

## On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

### Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

### Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
  - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
  - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

### Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

### Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

### Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

### Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

### Pour bouger :

- vifamagazine.ca/bouger
- naitreetgrandir.com/fr
- clubs4h.qc.ca/repertoire-famille
- www.force4.tv
- legdpl.com/bouge-toi-1cube
- Wixx.ca/activites
- fillactive.club/ta-seance-dentrainement
- defisante.ca/bouger-plus
- actiz.ca
- move50plus.ca

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

# On bouge, tout en continuant de se protéger!



En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site :

## Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre  
gouvernement

## Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi :

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

### Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

### Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

## Parce que bouger... Ça fait vraiment du bien!

## On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

### Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

### Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
  - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
  - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

### Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

### Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

### Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

### Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

### Pour bouger :

- [vifamagazine.ca/bouger](http://vifamagazine.ca/bouger)
- [naitreetgrandir.com/fr](http://naitreetgrandir.com/fr)
- [clubs4h.qc.ca/repertoire-famille](http://clubs4h.qc.ca/repertoire-famille)
- [www.force4.tv](http://www.force4.tv)
- [legdpl.com/bouge-toi-1cube](http://legdpl.com/bouge-toi-1cube)
- [Wixx.ca/activites](http://Wixx.ca/activites)
- [fillactive.club/ta-seance-dentrainement](http://fillactive.club/ta-seance-dentrainement)
- [defisante.ca/bouger-plus](http://defisante.ca/bouger-plus)
- [actiz.ca](http://actiz.ca)
- [move50plus.ca](http://move50plus.ca)

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

**Vos Classées**

**PETITES ANNONCES CLASSÉES**

**POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous**

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClassées.ca**

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

**Un seul numéro 1 866 637-5236** Mode de paiement: VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

**150** Chalets / Maisons de campagne  
CHALET zec Kiskissink, toutes commodités, 2 chaloupes, moteurs. Jean 418-872-1955

**205** Logements / appartements à louer  
3-1/2, rue Tessier, 2e étage. 3-1/2, rue St-François, rez-de-chaussée. Non-fumeur. Libres immédiatement. 395\$/mois. 819-523-2228

**370** Matériaux de construction  
TÔLES à couverture à lambris de couleur/galvanisés La longueur que vous désirez. 819-221-5429

**424** Astrologie/occultisme  
Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

**484** Services divers  
SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats, tél: 1-855-282-2022 www.sosaaq.com

**555** Argent à prêter  
FINANCEMENT HYPO-THÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

**585** Services financiers divers  
SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Trop de dettes? Harcelé par vos créanciers? Reprenez le contrôle. Un seul versement par mois (0% d'intérêt) Bureaux à Trois-Rivières à Grand-Mère et à Louiseville pour vous servir. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 819-693-0004

**Trouvez-en encore plus sur vosclassées.ca**

# «On ne virera pas fou»

**SANTÉ MENTALE.** La Locomotive du Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM) a récemment lancé son livre «On ne virera pas fou», rédigé à partir des suggestions de membres de La Locomotive pour prendre soin de sa santé mentale.

D'avantage qu'un simple recueil de suggestions, le livre invite aussi à l'introspection avec une série de questions rassemblées à la fin de chaque chapitre, puis à poser des actions en cohérence avec les réflexions menées. Cet outil se veut résolument tourné vers l'action.

D'ailleurs, la pandémie de COVID-19 a devancé le calendrier de publication prévu puisque dans le contexte de confinement et de distanciation sociale, la santé mentale de la population est mise à rude épreuve.

Le livre a deux objectifs, soit de lutter contre les préjugés un lecteur à la fois et de permettre aux membres qui y ont contribué de jouer pleinement un rôle de participation citoyenne.

Une version imprimée est prévue pour les prochains mois. Elle sera possiblement bonifiée grâce aux commentaires et réactions suscitées par la version numérique sur les réseaux sociaux, qui seront retracés grâce à l'utilisation du #OnNeVireraPasFou.

L'organisme recherche d'ailleurs un partenaire financier pour financer l'impression et la diffusion du document.

Le document «On ne virera pas fou» est disponible en téléchargement gratuit au [www.robsm.org/fichiers/On-ne-virera-pas-fou.pdf](http://www.robsm.org/fichiers/On-ne-virera-pas-fou.pdf)

La Locomotive du ROBSM 04-17 existe depuis 2011 et réunit des personnes concernées par la santé mentale, soit directement (personnes vivant avec une problématique de santé mentale) soit de manière plus indirecte (membres de l'entourage, intervenants du milieu ou toute personne intéressée à la cause de la santé mentale).

## AVIS PUBLIC

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs

### CONSULTATION PUBLIQUE SUR LES PLANS D'AMÉNAGEMENT FORESTIER INTÉGRÉ OPÉRATIONNELS DE LA RÉGION DE LA MAURICIE

**Du 25 mai au 19 juin 2020**, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) invite la population à s'exprimer sur les récoltes de bois et autres travaux qu'il entend ajouter ou modifier aux plans d'aménagement forestier intégré opérationnels (PAFIO) pour les unités d'aménagement 026-51, 041-51, 042-51, 043-51 et 043-52, situées majoritairement sur le territoire public de la Mauricie.

Les plans en consultation indiquent les secteurs où le ministère a l'intention d'effectuer de la récolte de bois, de la préparation de terrain, du reboisement, du débroussaillage, etc. Ils indiquent également les chemins et les infrastructures qui devront être construits ou améliorés pour accéder à ces éventuels secteurs.

Les professionnels du Ministère souhaitent entendre les utilisateurs de la forêt sur leurs préoccupations en lien avec ces éléments **modifiés ou ajoutés** dans les plans d'aménagement forestier intégré opérationnels.

Vous pouvez consulter ces ajouts ou modifications apportés aux PAFIO durant toute la durée de la consultation et soumettre vos commentaires via le lien <http://mffp.gouv.qc.ca/forets/consultation-amenagement.jsp> entre le **25 mai et le 19 juin 2020, 23 h 59**.

Pour les personnes qui n'ont pas accès à un service Internet ou qui désirent obtenir plus d'informations, il est possible de laisser un message à l'un des bureaux locaux du Ministère suivants. En raison de la situation actuelle, prenez note que les bureaux sont fermés à la clientèle et que nos équipes sont en télétravail. Nous nous engageons à communiquer avec vous dans un délai de deux jours ouvrables suivant le moment de la réception de votre message vocal.

**Unités d'aménagement 026-51, 042-51, 043-51 et 043-52 :**  
Unité de gestion de Windigo-et-Gouin  
662, rue Joffre, La Tuque G9X 4B4  
Tél.: 819 523-9566

**Unité d'aménagement 041-51 :**  
Unité de gestion du Bas-Saint-Maurice  
55, 119<sup>e</sup> Rue, Shawinigan G9P 5K6  
Tél.: 819 536-2695

6 - ÉCHO DE LA TUQUE - www.lechodelatuque.com - Le mercredi 20 mai 2020

## Pour votre sécurité : gardez vos distances

Hydro-Québec vous invite à faire preuve de prudence en tout temps à proximité de ses installations hydrauliques. Les risques sont les mêmes que près d'une chute d'eau et les courants peuvent mettre votre vie en danger.

Veuillez suivre la signalisation et les mesures de sécurité mises en place, comme les panneaux, les estacades et les clôtures.

**N'approchez jamais des zones à risques identifiées.**

Hydro-Québec vous remercie de votre collaboration et de votre vigilance.

[www.hydroquebec.com/electricite-et-vous](http://www.hydroquebec.com/electricite-et-vous)

## Rencontre virtuelle avec « Outils-moi »

Dans le cadre du projet Main dans la Main, le CAPE propose aux parents d'enfants d'âge primaire un rendez-vous virtuel le mercredi 20 mars à 19h avec les professionnels de la clinique Outils-moi sur comment soutenir et motiver leur enfant dans leur cheminement scolaire et leur développement pendant cette crise. Pour s'inscrire, vous pouvez communiquer via Messenger sur le profil CAPE La Tuque formatrices, ou envoyer un courriel à valerie.capelatuque@gmail.com ou encore nous téléphoner au 819 523-7533 en nous laissant vos coordonnées. Le jour de la rencontre, un lien pour avoir accès à cette superbe rencontre gratuite vous sera envoyé.



L'Écho  
VOTRE MÉDIA D'ICI  
La Tuque / Haut-St-Maurice

Votre journal en ligne dès le mardi à minuit

[www.lechodelatuque.com](http://www.lechodelatuque.com)

# COVID-19... et santé mentale

MICHEL SCARPINO  
mscarpino@lechodelatuque.com

**SANTÉ MENTALE.** La COVID-19 comporte son lot de dommages collatéraux. Outre les aspects de la santé physique et de l'économie, arrive tout de suite l'incontournable question de la santé mentale.

Être confiné chez soi, quand on n'y a pas été préparé, peut s'avérer une expérience éprouvante, spécialement pour les personnes qui fréquentent des organismes d'aide en santé mentale.

C'est ce que remarque Martine Caron, directrice du groupe d'entraide Facile d'Accès, organisme d'aide aux personnes vivant avec des troubles de santé mentale.

Quand le Québec s'est mis sur pause, son groupe s'est immédiatement placé en mode solution

«On n'a jamais arrêté les liens», insiste M<sup>me</sup> Caron. Impérativement, il faut maintenir le contact avec la centaine d'usagers qui ont besoin d'une bouée de sauvetage. Aussi, deux fois par semaine, chacun d'eux est contacté, soit par téléphone ou de façon virtuelle.

«On fait aussi un café-causerie Faciles d'Accès sur Internet, avec Zoom, deux fois par semaine et des messages sur Messenger, trois ou quatre personnes ensemble», assure-t-elle également.

Elle tient à rappeler aux membres que s'ils vivaient des événements stressants ou anxieux, ils doivent savoir que le groupe d'entraide Facile d'Accès est toujours ouvert, même si ce n'est pas physiquement.

«**C'est un branle-bas de combat, mais c'est un des plus beaux défis qui nous est arrivé dans la vie de prendre conscience que la vie est parfois vraiment fragile et qu'on peut en ressortir plus fort avec tout ce qu'on peut faire tout le monde ensemble**»

-Martine Caron

Le web est utilisé par ces groupes qui doivent conserver un lien avec leurs usagers. «On va chercher beaucoup de nos jeunes aussi», remarque Martine Caron.

Elle ne sait pas quand les portes de son établissement vont ouvrir. Mais les choses seront bien différentes lorsque ça arrivera. M<sup>me</sup> Caron a établi un plan d'action pour la relance qu'elle présentera à son conseil d'administration. «Les interventions vont être faites différemment. On n'aura pas le choix d'innover et d'aller vers la communauté [...] Pendant quelque temps, on ne pourra plus être 25-30 dans la maison pour un gros dîner communautaire», ne manque-t-elle pas de faire observer. Par exemple, certaines activités pourraient

être tenues en plein air, là, où c'est plus facile d'observer la distanciation de deux mètres.

Ça n'a pas empêché par le groupe d'entraide facile d'accès de présenter un concours de la fête des Mères qui a généré tout près d'une quarantaine de participations.

Quelle partie de la clientèle de son organisme trouve le plus difficile le fait d'être confiné? Les jeunes vivent ça plus difficilement: «Ceux qui ont des téléphones, qui ont toujours texté, ont plus de misère à passer à travers du confinement présentement». Le fait qu'ils aient été habitués à être particulièrement actifs et qu'ils ne puissent plus voir leurs amis leur pèse.

M<sup>me</sup> Caron a tenu à saluer l'ouverture de son conseil d'administration, de son équipe de travail et la clientèle qui l'appuient dans toute la réorganisation qui se dessine. «C'est un branle-bas de combat, mais c'est un des plus beaux défis qui nous est arrivé dans la vie de prendre conscience que la vie est parfois vraiment fragile et qu'on peut en ressortir plus fort avec tout ce qu'on peut faire tout le monde ensemble».

### LA SOURCE

La Source, association des personnes handicapées du Haut-Saint-Maurice, a dû aussi cesser physiquement ses activités à ses locaux du boulevard Ducharme. Mais là également, pas question de couper les liens.

Il y a quelques semaines, une tournée des membres a déterminé que le confinement était plus difficile pour certains d'entre eux. Aussi, on a offert du répit aux proches aidants.

«On a fait appel au CIUSSS-MCQ, car on voyait qu'à l'extérieur il y a des gens qui donnaient du répit un pour un, une personne à la fois, avec les mesures sanitaires», indique Josée Cloutier, directrice générale de la Source. On a dû interrompre le service quelque temps, car les assurances responsabilité ne couvraient pas de ce genre d'intervention pendant la pandémie. Après des représentations des tables régionales, on a heureusement pu reprendre ces derniers jours des demi-journées de répit, avec des activités, quatre jours par semaine.

«Il y en a qui viennent pour jaser, d'autres pour faire du bricolage, c'est différent», ajoute-t-elle.

«On s'aperçoit que les familles sont fatiguées, que les gens ont besoin de sortir, voir autre chose [...] On a mis les mesures en place, on a commandé le matériel, les masques, les gants, les jaquettes et on a mis en place un registre de toutes les personnes qui viennent ici», signale M<sup>me</sup> Cloutier.

Au-delà de tout ça, elle perçoit que c'est un besoin pour la clientèle d'une soixantaine de membres actifs, ayant une déficience intellectuelle, le trouble du spectre de l'autisme ou un handicap physique: «Leur routine,

c'était de venir quatre jours par semaine et du jour au lendemain, ça s'est brisé. Pour certains, c'est plus drastique que pour d'autres, mais on sent qu'ils en ont besoin [...] C'est différent pour eux que d'être à la maison».

Plusieurs ont dû s'adapter au masque et au matériel de protection que porte l'animatrice, une notion qu'on doit prendre le temps de bien expliquer.

On jase aussi virtuellement avec les membres, via Facetime. Déjà utilisée, la technologie s'est déployée de façon accélérée ces dernières semaines devant l'urgence de demeurer en contact avec ces gens qui en ont bien besoin.

## INVESTIR LOCAL

# On ne peut pas ÊTRE PLUS GÉOCIBLÉ!



Fier collaborateur du Panier Bleu



FAISONS ROULER L'ÉCONOMIE D'ICI

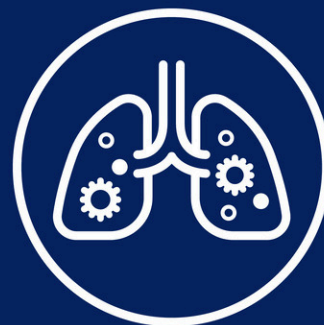
La maladie à coronavirus (COVID-19)  
cause une infection respiratoire  
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés  
respiratoires

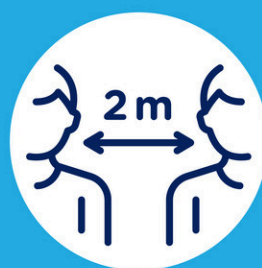
On continue  
de se protéger.



Toussez dans  
votre coude



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Couvrez  
votre visage  
(si à moins  
de 2 mètres)



Limitez vos  
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec