

## SOMMAIRE

- 2 Message de la Fabrique
- 3 Capsule temporelle
- 4 «Ensemble tout va mieux»
- 5 Cadeau de la Saint-Jean
- 6 Message de Guylaine
- 7 Boîtes de livres
- 7 Incroyables comestibles
- 8 Carpe Diem
- 10 Les plumes d'antan
- 12 Une bien belle histoire
- 14 Message de Louiselle
- 14 La synchronicité
- 15 Maison des jeunes
- 18 Offre d'emploi: bedeau
- 19 Aide alimentaire
- 19 Violence conjugale

## Bientôt les vacances!

Par Gérald Lehoux

Nous sommes déjà en juin et bientôt ce sera les vacances. Mais c'est quoi des vacances? Pour certains, c'est un moment où tout s'arrête, un repos du corps et de l'esprit. Pour d'autres, un temps pour découvrir d'autres pays, d'autres cultures, d'autres provinces, d'autres régions du Québec. Pour plusieurs, un temps pour faire ce que l'on n'a pas eu le temps de faire. Pour moi, un temps différent que l'on doit s'offrir.

Nul besoin de dépenser une fortune pendant les vacances. Prendre du temps pour soi, s'arrêter, méditer, prier, contempler, admirer, etc. Ouvrir ses yeux et son cœur à la beauté de la création, s'émerveiller pour un simple coucher de soleil ou encore plus si on a la chance d'être près d'un lac ou du fleuve. Entendre le chant des oiseaux, les admirer virevoltant autour de nous. S'asseoir près d'un cours d'eau et entendre le doux écoulement de l'eau ou le bruit des cascades parfois tumultueuses. Écouter les vagues qui viennent mourir sur la plage. Marcher dans un sentier en forêt et sentir l'arôme qui s'en dégage. Gravier une montagne (pourquoi pas le mont Ham) et admirer cette immensité qui nous entoure.

Se lever parfois plus tôt pour admirer le lever du jour ou faire le farniente à l'occasion. En profiter aussi pour se rapprocher de Dieu, pour passer un moment avec Lui en priant, en le louant, en le remerciant pour la vie qui nous est donnée et savoir en profiter. Bonnes vacances!





## Message de LA FABRIQUE de Ham-Nord

*Par Suzanne Desrochers*

La Croix du Chemin, en bois, à l'entrée est du village, a dû être retirée; elle était vraiment finie.

### **Nous avons eu un don !**

Jean-Marie Ramsay nous a donné une toute nouvelle croix pour remplacer l'autre.

### **MERCI**

Merci à lui et à Messieurs Gaston et Jérôme Garneau, Noël Poisson, Gérald Lehoux et aussi à Jules Grimard pour leur beau travail d'installation.





**PARTICIPEZ** à la

# Capsule temporelle!

**Qu'est-ce que les livres d'histoire retiendront de la dernière année?**

Les jeunes de la MDJ ont le goût de se tourner vers l'avenir et de construire un monde accueillant, chaleureux, qui prend soin de chacun et de son habitat.

C'est pourquoi nous invitons toute la population à participer le mercredi 23 juin, dans le cadre de notre journée nationale, à venir rêver avec nous le Ham-Nord de demain. Notre souhait est que toute la collectivité se joigne à nous pour visualiser le village dans lequel nous vivrons en 2028.

Nous avons préparé une capsule temporelle dans laquelle nous gliserons nos messages, nos souhaits, nos rêves. En 2028 cette capsule sera déterrée lors du 35<sup>e</sup> anniversaire de la MDJ des Hauts-Reliefs.

## Participez! mercredi 23 juin

Présentez-vous à la MDJ entre 9 h et 18 h 45 pour y déposer votre trace mémorielle. Une cérémonie officielle aura lieu le 23 juin à 19 h pour l'enfouissement de la capsule à la MDJ.

Les cloches de notre clocher accompagneront ces mots d'Espérance !

Ensemble, nous pouvons construire un monde meilleur et cela commence par notre rêve collectif.

Plantons notre avenir aujourd'hui pour que demain demeure une promesse de bonheur dans un village accueillant, dynamique et verdoyant.

**Les 1000 premiers participants recevront une surprise...**

### Dans la capsule vous pourrez mettre :

- ✿ un dessin
- ✿ une lettre
- ✿ une photo de votre famille (avec votre nom et votre souhait à l'arrière)

## Ham-Nord et la Maison des jeunes relèvent LE DÉFI

Dans le cadre du défi « Ensemble, tout va mieux », la municipalité de Ham-Nord et la Maison des jeunes organisent l'activité :



## Participe. Viens bouger avec nous !

DÉCOUVREZ le NOUVEAU matériel DISPONIBLE :

- Jeu de pickleball, gracieuseté de Participaction
- Jeu de spikeball,
- Parcours slackline Ninja, gracieuseté de Participaction

REVISITEZ nos infrastructures

- Terrain de tennis
- Terrain de soccer



**Samedi 19 JUIN**  
**9 h à 11 h, au Parc de la Relève**

L'activité se déroulera le samedi 19 juin 2021 de 9 h à 11 h au parc de la Relève (Centre sportif). Vous disposerez de 20 minutes par activité en équipe ou en bulle familiale. 5 activités seront offertes. Nous serons là pour vous accueillir et expliquer brièvement les règles de jeu et effectuer la désinfection.

**Participe. Viens bouger avec nous !**

En raison de la pandémie de la COVID-19, il est aussi bien sûr très important de respecter la consigne de la distanciation physique (2 mètres) si jamais plus d'un résident se retrouve en même temps à une activité. Dans le cas où le respect de la distanciation de 2 mètres n'est pas possible, le port du masque se veut obligatoire.

**Prenez rendez-vous avant le 17 juin,**

**Élise: 819 344-2424 poste 5  
elise.hamel@ham-nord.ca**





## Sac cadeau de la Saint-Jean



Par *Élise Hamel*

Cette année, les festivités comprenant un rassemblement ne pourront pas être organisées. Cependant, la municipalité souhaite tout de même souligner notre belle fête nationale de la Saint-Jean-Baptiste, en vous offrant un sac cadeau afin d'agrémenter vos festivités personnelles ou familiales.

**« Je plante mon QUÉBEC,  
mon futur...  
Je rêve avec la nature »**

**Votre sac cadeau contient :**

- ↪ Un arbre feuillu, gracieuseté de l'Aménagement forestier coopératif de Wolfe ;
- ↪ Un livre sur la nature québécoise ;
- ↪ Des décorations ;
- ↪ Et des surprises.

**Vous souhaitez recevoir ce beau cadeau ?**

**Inscrivez-vous avant le 16 juin,**  
en contactant *Élise* au 819 344-2424 poste 5  
ou par courriel : [elise.hamel@ham-nord.ca](mailto:elise.hamel@ham-nord.ca)

La distribution des sacs se fera le mercredi 23 juin entre 18 h 30 et 19 h 30 au Parc du 150e. Quantité limitée : premier arrivé, premier servi !



## Message de Guylaine

«Merci au comité du Service de garde ainsi qu'aux parents de m'avoir fait confiance pour prendre soin de leurs enfants. J'ai beaucoup apprécié leur collaboration, ça a été facile pour tout le monde.

Je quitte le service après quatre ans remplis des beaux souvenirs de cette belle expérience valorisante.

Un gros gros câlin à mes petits soleils; au plaisir de vous revoir dans mon entourage.

Je vous aime»

Guylaine Leblanc

A B C

Merci, Madame Guylaine!



15 juin

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Et si un jour ça m'était utile...

## PROTÉGEONS LES PROCHES AIDANTS

Favorisons la bienveillance pour que «proche aidance» ne rime plus avec «maltraitance»

Une étude récente menée au Québec a permis de mettre en lumière l'existence de la maltraitance envers les personnes proches aidantes!

La maltraitance envers ces derniers provient malheureusement souvent... de la personne aidé! Ou bien de l'entourage familial, ou même du réseau de la santé ou d'autres institutions ainsi que du proche aidant lui-même!

Nous sommes tous concernés!

Soyons bienveillants et restons à l'affût des manifestations possibles de cette maltraitance.

Pour ce faire, nous vous recommandons de vous rendre sur le site [lappui.org](http://lappui.org)

Vous y trouverez une mine d'or d'informations. Vous pouvez également appeler :

Info-aidant  
1 855 852-7784

Parce que  
**NOUS**  
serons  
**#Tous  
Proches  
Aidants**

## BOÎTES DE LIVRES

Par *Élise Hamel*

### MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce sont deux armoires libre-service de partage de livres !

En tout temps, vous pouvez prendre un livre.

Vous pouvez faire des échanges : en déposer un et en prendre un.

Vous pouvez faire don des livres que vous voulez partager.

### OÙ SONT-ELLES SITUÉES ?

Il y a une boîte à livres à droite de l'entrée du Bonichoix.

L'autre est située au Parc du 150e, adossée au bloc sanitaire.

Quelle belle occasion, offerte par la municipalité ! Profitez-en ! Allez regarder régulièrement, il y a toujours de la nouveauté... peut-être des trésors cachés !

**Je vous souhaite de belles lectures !**

## INCROYABLES COMESTIBLES

Le 16 mai dernier a eu lieu la distribution de plants biologiques. Ce fut un franc succès, vous êtes venus en grand nombre. Grâce à vos dons, nous avons amassé 331 \$. La totalité a été remise aux incroyables comestibles.

Un grand merci à tous pour votre participation ; à la Ferme Bio-Maraîchère (Cité Écologique) pour les dons de plants ; et aux bénévoles : Kim Marcotte, Colinda Tremblay, Marylène Morin et Émilie Lapointe.



## Jardinières jardiniers

**vous êtes invités  
au Parc du 150<sup>e</sup>**

**mardi 15 juin à 18 h 30**

**Pour les semis  
et plantations des**

**INCROYABLES COMESTIBLES**

**Apportez vos outils, vos  
graines, vos plantules...**





## Carpe Diem: Ma petite faille

Par Taomie Pépin

— Qu'est-ce qui te tracasse, Ana ?

*Ce qui me tracasse ? Vous voulez dire ce qui me fait peur, ce qui me fige, ce qui m'effraie.*

— C'est compliqué... lui répondis-je.

— Ce qui est difficile à confier est souvent le plus bénéfique pour les patients.

Mes yeux rejoignirent mes pieds. Mes mains jointes se battaient pour prendre une décision. Inspiration difficile, lourde, étouffante. Expiration lente, énervée, décisive.

— Vous savez quand nous n'étions qu'à nos débuts, je ne voulais rien savoir du futur. Je me contentais du présent. De ce que je ressentais pour lui, avec lui, ensemble. Ce qui importait n'était pas la distance que nous parcourions ensemble, mais bien l'authenticité de chaque instant. Une semaine à l'avance, c'était beaucoup trop. Et s'il me laissait ? Et s'il n'était pas le bon pour moi ? Et si nous avions eu tort sur toute la ligne ? J'étais bien. Attendez, j'ai dit bien ? J'allais merveilleusement bien. Mais dès que nous abordions ce qui se passerait dans un mois, dans 2 mois, dans un an, je me figeais. J'avais peur. Terriblement peur. Et si je finissais le cœur brisé. Et si je me faisais des attentes. Et s'il me décevait.

« Pourtant, avec le temps, j'ai appris, je me suis laissée prendre au jeu, mon cœur a faibli. Puis, j'avais encore peur, peur d'être blessée, qu'il se lasse de moi. Mais il avait réussi à se faufiler dans mon cœur, tranquillement, agréablement, dangereusement. Nous planifions une semaine à l'avance, un mois à l'avance, une saison à l'avance. Au pied du mur, j'ai dû me livrer à lui. Pleinement, complètement, sincèrement. On a parlé de lui, de moi, de ce qu'il pensait, de mes problèmes

à me projeter.

Je clignai les yeux, savourant les souvenirs, la nostalgie, cette douceur. Cette nuit-là, nous avons parlé du futur. Pour la première fois, nous avons parlé de ce que nous pensions de notre relation. Si elle était faite pour durer ou non. Il m'avait dit qu'il n'aimait pas facilement. Qu'il n'ouvrait que rarement son cœur. J'étais de celles qui tombaient en amour avec l'amour. De celles qui avaient aimé en silence. De celles qui avaient cru à de pures âneries. Juste avant lui, j'avais cessé de croire, mais surtout d'espérer. Un jour, la bonne personne se pointerait, mais j'avais pris la sage décision de vivre alors qu'il faisait son chemin jusqu'à moi et moi jusqu'à lui. Il était arrivé alors que je m'y attendais le moins. Nous avons douté, nous avons eu peur ensemble, nous avons pensé, nous avons envisagé ensemble.

Je clignai de nouveau les yeux, respirant la tendresse de la nostalgie. Des débuts compliqués, c'était peu dire. Je conservai cette histoire pour une autre fois. Quand le moment serait importun ou lorsque je parlerais à quelqu'un d'autre que ma psychologue. Il fallait que j'en vienne aux faits, au vif du sujet, du problème. Même si je m'étais laissée porter au gré des souvenirs, j'avais continué à raconter mon histoire à mon interlocutrice.

Ce soir-là, nous nous étions donnés l'un à l'autre. Nous nous étions promis de nous aimer mutuellement. Pour l'instant que nous avons ensemble, pour notre infini, pour notre éternité. À partir de cette nuit-là, je lui avais donné mon cœur entier. Une confiance aveugle. Il avait tout de moi, mes sentiments, mes peurs, mes joies. Nous croyions en notre amour, en la possibilité d'aller loin, d'avoir un avenir. Puis, cette discussion me remplit de bonheur, de sérénité, d'amour. Rassurée de voir que nous étions déterminés à vivre ensemble le plus longtemps qu'il nous serait donné de vivre.

— Vous avez une bonne communication. C'est un élément crucial pour une bonne relation de couple. Alors quel est le problème Ana ?

Le problème? Était-ce moi? J'avais l'impression que oui. Qu'il n'y avait que moi. Du moins, c'était ce que mon cerveau — ou lui — avait réussi à me faire croire. Je clignai les yeux. J'eus l'impression que des larmes ruisselaient sur mes joues, comme toutes ces nuits où nous nous étions endormis fâchés. Comme toutes ces fois où les mots semblaient nous faire que davantage mal.

— Ces temps-ci, nous nous chicanons énormément. Les temps sont durs. Le confinement, les questions, les examens, lui énumérai-je. Puis, cela m'épuise, m'exténue. Les reproches me font mal. Il dit que je ne change pas assez, mais je fais mon possible pour m'améliorer. Je pleure. Souvent. Je suis perdue, je ne peux rien y faire. Qui ne l'est pas en ces temps historiques? Il y a des tonnes de choses que je voudrais lui dire. Des reproches, parfois. Mais je n'y crois même pas moi-même. J'ai l'impression qu'il croit que tout est de ma faute. Puis, je commence à penser de même. Je me mets à douter de ces choses que j'aimerais qu'il change.

Et s'il avait raison?

— Dès que je me trouve devant lui pour lui demander de changer telle ou telle chose, je perds tous mes moyens. Et s'il avait raison? Et si c'était uniquement de ma faute? Je sais que je ne devrais pas penser comme ça. Que moi aussi, je peux lui demander de s'améliorer.

— Pourquoi tu ne le fais pas?

— Parce qu'il mérite peut-être mieux que moi. Il est tellement persuasif en plus! Peut-être que je ne suis pas la bonne pour lui. Peut-être que je ne le rends pas heureux. Et s'il restait avec moi pour ne pas me faire de la peine ou par pitié? Et si nous restions ensemble uniquement à cause de toutes ces promesses. Parce que nous planifions d'aller en appartement ensemble pour l'université, parce que nous avions commencé à parler de la vie d'adulte, d'avoir des enfants. Pas maintenant, quand même! Mais lorsque nous aurons 30 ans.

À 25 ans! L'entendis-je m'obstiner. Je souris pour moi-même, à toutes ces fois où nous avons tenté de faire valoir notre point.

— Qu'advierait-il si tu lui disais ce que tu as sur le cœur parfois?

Je clignai de nouveau les yeux, il pourrait décider de

ne plus m'aimer. Il pourrait être blessé, il pourrait décider de mettre un terme à notre relation. Je pourrais le perdre, lui faire de la peine, l'éloigner de moi. Je sentis l'anxiété monter en moi. Des pleurs aussi. Une respiration haletante. Comme toutes ces fois où j'ai eu peur de le perdre.

— Et s'il me laissait? Et s'il ne m'aimait plus?

— Si c'est le cas, c'est qu'il n'était pas fait pour toi. Mais saches, Ana, que les hommes viennent de Mars et les femmes, de Vénus. Une approche plus rationnelle de sa part ne démontre pas qu'il est insensible. Montre-lui le chemin. Pour qu'il te comprenne, pour qu'il voie à partir de tes yeux. Si tu lui expliques clairement comment tu te sens, il sera plus apte à comprendre le pourquoi du comment qui est parfois essentiel pour la gent masculine. Tu peux aussi lui dire clairement ce dont tu as besoin. Comme ça, il laissera de côté sa tendance à toujours trouver des solutions pour compléter la tâche que tu lui as demandée.

— J'essaierai... lui dis-je, légèrement réticente, sans vouloir élaborer.

— Je te le dis, je parle par expérience, me répondit-elle confiante avec un petit clin d'œil. Moi aussi, j'ai eu ma petite faille, cet homme qui avait chamboulé mon univers.

Mes peurs étaient nombreuses. Ce rêve de nous deux. Ce rêve d'un mariage. D'un mariage où je portais une robe immaculée. Et lui un complet noir. Mais surtout, c'était lui, ses yeux verts, son teint pâle, que j'avais vu. Personne d'autre que lui. Nous partagions tout ensemble. Ses vêtements, notre espace, nos sentiments. Il n'y avait plus de secret entre nous. Je lui faisais complètement confiance. Il aurait pu me diriger dans un tunnel obscur et j'y serais allée, car peu importe où j'allais, je savais que je pouvais compter sur lui.

Je le regardais parfois et j'embrassais tout de lui. Ses qualités, ses forces et ses défauts. Ce que tout le monde détestait, je l'appréciais. Même si nous étions parfois à l'opposé l'un et l'autre, je savais que jusqu'à la plus petite parcelle de mon âme, je l'aimais. Avec tout mon cœur, avec tout mon être, je l'aimais. Pour le temps de notre éternité, je l'aimais. Noir et blanc. Soleil et Lune. Chien et chat. Mars et Vénus. Ma psy n'avait peut-être pas tort. Peu importe la planète d'où nous venions, il était ma petite faille.

## LES PLUMES D'ANTAN

SOUVENEZ-VOUS DE VOS PLUMES D'ÉCOLE, ELLES SONT ARRIVÉES APRÈS LES PLUMES D'OIE VERS 1819 ET ON PRATIQUEMENT DISPARU EN 1960 AVEC L'ARRIVÉE DU STYLO À BILLE

### CONDENSÉ HISTORIQUE

La plume apparaît dans l'antiquité faite avec divers matériaux, cuivre, bronze, argent et or. Au 16<sup>ième</sup> siècle, plusieurs artisans proposent également des plumes en laiton et cuivre. Puis en 1692 les premières plumes d'acier furent fabriquées très artisanalement.

En 1748 Johan JASSEN eut le premier l'idée de fabriquer des plumes d'acier en série, mais on attribue également cette invention à un mécanicien français nommé ARNOUX; ces plumes d'un métal très fin et dur manquaient de flexibilité, mais étaient propres à faire les opérations d'écriture.

Au 19<sup>ième</sup> siècle Gabriel PEIGNOT fait revenir l'honneur de l'invention de la plume à l'anglais WISE en 1803. Après 1819 les plumes artisanales avaient vécu, car parallèlement la production industrielle prend son essor grâce à de l'acier très fin de bonne qualité et aux fondateurs J. JILLOTT, J. PERRY, J. MASON, W. et J. WILLIAM. C'est vraiment en 1920 que, grâce à de la machinerie moderne, les grandes séries de plumes sortirent des usines.

Il existait à Birmingham 13 sociétés qui produisirent en 1842, 70 millions d'unités, en 1850, 180 millions d'unités, elles fournissaient le marché mondial avant que d'autres pays comme la France, l'Allemagne notamment en fabriquent.

Elles étaient conditionnées dans des boîtes en carton de 144 (12 douzaines); plus tard pour s'adapter au marché, il y a eu des boîtes de 5, 10, 20, 24, et 100 plumes. Certaines compagnies ont eu aussi des boîtes en laiton avec le modèle de plume en relief.

La fabrication industrielle des plumes fut assez courte de 1919 à 1960. Quelques fabricants continuent la production de quelques modèles pour le dessin et la calligraphie.

Diverses opérations pour la fabrication d'une plume: le découpage, le recuit, le laminage, la découpe des flancs, l'estampage, le formage, la trempe, l'affûtage, le fendage qui est l'opération la plus délicate.

Combien de modèles dans le monde ? 20.000, 100.000, difficile à dire si en prends en considération leurs couleurs: grise, noire, blanche, dorée et leurs finesses d'écriture: fine, large, extra-fine, médium.

Combien de \* calamophilistes ( c'est le nom d'un collectionneur de plumes ) dans le monde ? On estime à environ 700 en Europe et un peu plus dans les 34 autres pays où il y a des \* calamophilistes.

\*Pour se différencier, on devrait dire : "collectionneur de pointes de plumes "car on collectionne la plume sans son support.

### VOICI QUELQUES MODÈLES DE PLUMES REMARQUABLES



PLUMES DES ÉCOLES



PLUME "INDEX" MAIN

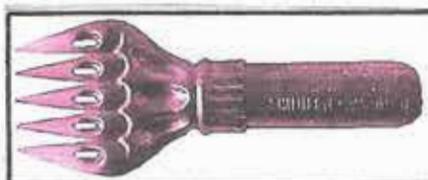
PLUME MASQUE

PLUME TOUR EIFFEL

# Le Hameau



PLUME CIGOGNE



PLUME POUR PORTÉE MUSICALE



PLUME CANARD



PLUME  
CYGNE



PLUME  
EMBOSSÉE



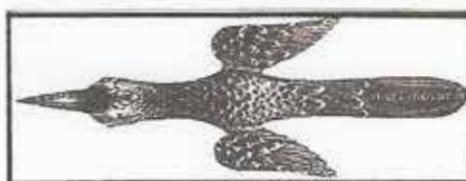
PLUME  
RENARD



PLUME  
NAPOLÉON



CHRIST ET  
COLOMBE



LES DEUX PLUMES LES PLUS RARES DU MONDE ATTRIBUÉES  
À ISSAC HOLLINGSHEAD

**LA REINE VICTORIA N° 336 - UN SEUL EXEMPLAIRE CONNU**  
ELLE EST AU WRITING EQUIPMENT SOCIETY À LONDRES  
VALEUR INCONNUE, MAIS D'APRÈS CERTAINS SPÉCIALISTES  
PLUS DE 65.000 \$

**LA PLUME " OISEAU " N° 329- 5 EXEMPLAIRES CONNUS**  
ELLE EST AU MUSÉUM WRITING DE L'UNIVERSITÉ DE  
LONDRES SA VALEUR DÉPASSE LES 35.000 \$

Document de Jean-Claude ROYER – je cherche des plumes, des boîtes, je vends, j'échange  
[jc.royer@sogetel.net](mailto:jc.royer@sogetel.net)

## Une bien belle histoire...

Par Louis-Marie Lavoie

### 2001

Il était une fois, il y a vingt ans de cela, la première héroïne de cette histoire, une jeune femme du nom de Louiselle, qui avait déjà acheté un bâtiment de deux étages sur la rue Principale à Ham-Nord, y installe un tout nouveau salon de coiffure pour femmes, hommes et enfants, que l'on connaîtra sous le nom de « Coiffure Lou-Ange ». Et comme elle se passionne également pour les cosmétiques biologiques, elle décide d'en étudier les arcanes.



### 2006

Cette année voit l'apparition de Karo, deuxième héroïne de notre récit et amie d'enfance de Louiselle. Elle s'initie aux techniques et subtilités de la coiffure auprès de cette dernière et poursuit son apprentissage en suivant des cours sur l'art de la coloration auprès de quelque spécialiste dans une grande ville. Karo prend alors la relève de son mentor dans le traitement capillaire des têtes ham-nordoises.

Louiselle, qui a entretemps appris à apprivoiser les huiles essentielles et à concocter crèmes et savons, se

lance de son côté dans la fabrication et la vente de produits cosmétiques de qualité dite supérieure. Selon la publicité, son entreprise, « Lou-Ange au Natur'Ailes », est le premier fabricant au Québec de cosmétiques certifié bio à 88%. Beaucoup se souviendront de son produit phare, le plus vendu : Le Chasse-Bibittes.

Les années passent. Louiselle, dont la soif d'apprendre et l'attrait pour les produits naturels, issu, selon la rumeur, de l'héritage paternel en matière de choix relatifs à la santé, semblent inextinguibles, suit un cours de Naturopathie et ouvrira un cabinet de consultation en 2011, voisin du salon de coiffure.



### 2013

Enfin, notre héroïne numéro un rencontre fortuitement notre héroïne numéro trois à son lieu de travail, l'Institut Oxy'Zen de Victoriaville. C'est l'entrée en scène d'Andrée-Anne, esthéticienne, qui, à son tour, emménagera son salon sur le même étage que ses nouvelles complices, toujours sur notre rue Principale. Le trio est complété, la synergie est mise en place, on agrandit le lieu qui devient un centre de soins pour ne pas dire un centre de santé. On veut y créer du bonheur!

Donc, pendant ces prochaines années, Karo et Andrée-Anne serviront fidèlement leur clientèle, toujours avec la même chaleur humaine et la même attention. Elles apporteront des rectifications dans la décoration, amélioreront leurs talents et comme tout un chacun, évolueront dans leur personne; ainsi va la vie.



## 2014

Attention! Nous arrivons ici à un point de convergence, c'est-à-dire à un de ces moments clé où une histoire prendra une direction nouvelle, inattendue, et très conséquente pour l'avenir des gens concernés.

En effet, un grand changement interviendra dans le quotidien et dans la carrière de Louiselle. Coup dur pour cette femme qui aime tant entreprendre et réaliser des projets. En août, la vie va lui imposer de cesser ses activités. Sans toutefois entrer dans les détails, disons que des problèmes de santé importants la forcent à entamer une espèce de confinement. Quatre années dans sa caverne intérieure, souvent alitée; on imagine qu'il puisse se passer beaucoup de choses à l'intérieur d'une personne pendant tout ce temps; qu'est-ce que la vie voulait lui faire comprendre?

On pourrait longtemps palabrer sur les pensées, sentiments, résolutions qui ont animé Louiselle à cette époque, mais cela ne serait pas pertinent. En résumé, elle a fini par suivre des formations et des initiations de reiki dès 2017 ce qui, par la suite, lui a permis de développer ses dons.

## 2021

La pratique de son art l'a amenée à percevoir puis à communiquer à l'intéressé des « messages » venant de l'âme, partie inconsciente, de la personne consultante et adressée à... cette même personne, au niveau conscient. Elle est aujourd'hui heureuse et fière de tra-

vailer à titre de Conseillère Spirituelle.

Pour nos trois héroïnes, c'est une année charnière. Louiselle exerce à la maison car elle a vendu son immeuble. Karo la styliste organise son salon de coiffure dans sa nouvelle maison sur la Première avenue, avec une toute nouvelle appellation à découvrir. Andrée-Anne installe sa clinique d'esthétique, maintenant ouverte, dans l'ancien immeuble du Docteur Fauché, qu'elle a acheté. Trois autres partenaires viendront la rejoindre à compter du premier juillet : Stéphanie Thivierge (massothérapie), Lorraine Lemieux (acupuncture), et Caroline Juneau, infirmière (soins de pieds).

Selon Louiselle Caron, Karo Nolet et Andrée-Anne Racette, cette espèce de chambardement, ce grand mouvement de la vie, bienvenu pour chacune, c'est comme une boucle qui se ferme, un cycle qui se termine, la fin d'un chapitre important qui laisse la place à autre chose.

## 2001-2021!

Une histoire de vingt ans dont la fin marque le début d'une autre vie pour chacune de ces femmes que l'on peut sans doute regarder comme des sœurs. Et les voici prêtes à réaliser les rêves qu'elles se sont construits. Pour elles, ce qui arrive cette année, ce n'est pas par hasard; c'est un bel exemple de synchronicité.

Et pour nous, c'est une belle histoire, qui finit bien.



## Coiffure Lou-Ange La synchronicité ...le mot de la fin

Quand il a rencontré les trois héroïnes de Lou-Ange, dans le but d'en raconter les grands moments, il est devenu évident pour le Hameau que d'autres personnes s'étaient retrouvées impliquées dans son histoire à divers moments. Et comme la créatrice de Coiffure Lou-Ange, Louiselle Caron, désirait grandement les honorer elles aussi, le journal lui cède volontiers la parole, l'espace de ses quelques commentaires à leur sujet.

« Pendant les 20 années d'existence de Coiffure Lou-Ange, plusieurs personnes ont joué un rôle important.

J'aimerais remercier tout d'abord mon conjoint, Ghislain Bernier, l'homme qui partage ma vie depuis 34 ans, toujours disponible pour faire les améliorations de nos locaux et pour m'aider à concrétiser mes projets.

Je veux aussi souligner la présence et la complicité de ma sœur Gaétane; nous avons suivi ensemble une formation sur la réalisation des savons. Elle y a trouvé sa passion; elle a nommé ses produits "Savons au Natur'ailes" et a offert à sa clientèle ses belles créations aux magnifiques odeurs d'huiles essentielles. Nous pouvions faire de beaux emballages cadeaux de cosmétiques et de savons grâce à elle.

Je garde d'heureux souvenirs de Valérie Richer qui s'est jointe à Coiffure Lou-Ange dès le départ, en 2001, avec Esthétique Val. Elle a offert jusqu'en 2004 des soins de qualité à sa clientèle et moi, je passais vraiment de bons moments en sa présence.

Je veux dire merci à tous les gens qui ont encouragé Coiffure Lou-Ange pendant toutes ces belles années d'existence. Maintenant, Lou-Ange travaillera à plein temps avec moi dans mes soins offerts à ma clientèle. »

*Louiselle*

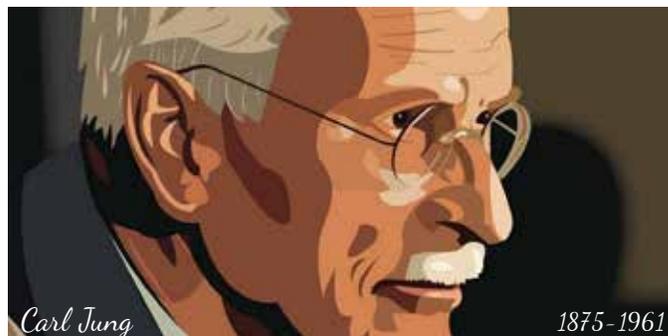
*Par Louis-Marie Lavoie*

Avez-vous remarqué que parfois les événements semblent s'imbriquer si facilement les uns aux autres que cela semble « arrangé par le gars des vues »? On a alors comme l'impression d'un miracle.

Par exemple, recevoir l'appel téléphonique d'une personne au moment où vous pensiez à elle... Tomber sur un livre qui décrit la situation dans laquelle vous vous trouvez... Apprendre qu'un travail requérant vos compétences se retrouve disponible, juste au moment où vous désirez changer d'emploi... Tout le monde a vécu de pareilles expériences. « Non, mais quel hasard... », avez-vous pensé alors. Peut-être, mais...

Le grand psychiatre suisse Karl Jung a donné un nom à ce type de « coïncidences, qui ne sont pas rares, d'états de fait subjectifs et objectifs qui ne peuvent être expliquées de façon causale » : la synchronicité. Cette dernière est l'occurrence, ou l'apparition, simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de cause à effet, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. Cela n'est pas scientifique quoique vérifiable, et s'articule avec d'autres notions telles l'inconscient collectif et les archétypes. On peut dire qu'elle fait partie du monde de l'intuition, faculté, pour ceux et celles que ça intéresse, qui se cultive.

Pour les trois protagonistes de notre histoire, il ne fait aucun doute qu'autant d'heureux hasards, de simultanéités dans leurs cheminements individuels et de correspondances dans le momentum de si grands changements dans leur carrière ne peut être l'objet que d'une simple coïncidence.



# Le Hameau



## La MDJ proposera différentes activités durant l'été

28 juin au 27 août 2021

**Maison des jeunes** \*Programmation à la semaine\*  
**des Hauts-Reliefs**

**LUNDI:**  
17h à 21h



**MARDI:**  
17h à 21h



**MERCREDI:**  
13h à 17h  
18h à 21h



**JEUDI:**  
13h à 17h  
18h à 21h



**Vendredi:**  
17h à 22h



Les mesures sanitaires et de distanciation sont toujours en vigueur.

\*\*Les jeunes doivent **OBLIGATOIREMENT** porter le masque de procédure, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur et fourni par la MDJ gratuitement.



Les membres aspirants sont invités à tout les jours durant l'été!



Animateurs MDJ Hauts-Reliefs  
Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs



MDJ Ham-Nord



819-344-5530

**!ATTENTION!**

**HORAIRE DU LUNDI  
AU VENDREDI 17H À  
21H JUSQU'AU 25  
JUN**

## QU'EST-CE QU'ON VIT EN MDJ

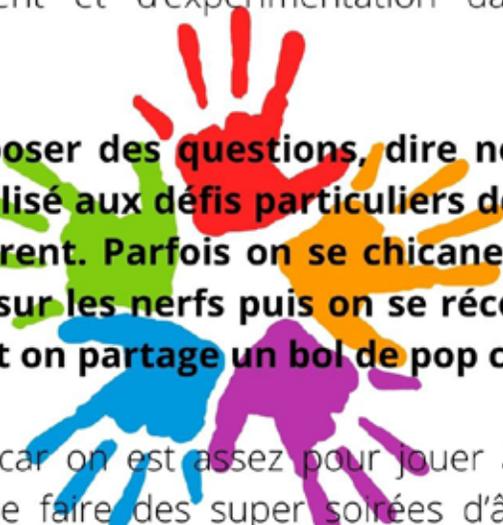
C'est comme dans **une famille**, c'est un lieu de développement et d'expérimentation dans un cadre sécuritaire.

«**On peut poser des questions, dire notre opinion, être sensibilisé aux défis particuliers des jeunes qui nous entourent. Parfois on se chicane, on s'astine, on se tape sur les nerfs puis on se réconcilie, on se pardonne et on partage un bol de pop corn!**»

C'est le fun car on est assez pour jouer à des jeux de société ou se faire des super soirées d'âme sur terre, bombe de minuit ou prédateurs... On partage des souper qu'On cuisinent ensemble et on discute de tout et rien suivant le feeling.



**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**



## **Nouvelle animatrice à la MDJ**

**Mission antérieur (étude et travail):** Maïka a fait sciences humaines au Cégep. Elle fait actuellement un Baccalauréat en Littérature de la langue française et philosophie à l'université. Elle a travaillé durant plusieurs années au camp de jour de Ham-Nord comme animatrice (début en 2013). Son dernier été à l'O.T.J était en 2020.

« J'ai adoré mon expérience avec les jeunes, ce qui m'a donné envie de continuer à travailler avec eux. C'est pourquoi j'ai orienté mon choix vers la maison des jeunes de Ham-Nord. J'espère pouvoir transmettre ma passion pour la littérature et les activités intellectuelles aux jeunes.» Maïka D.

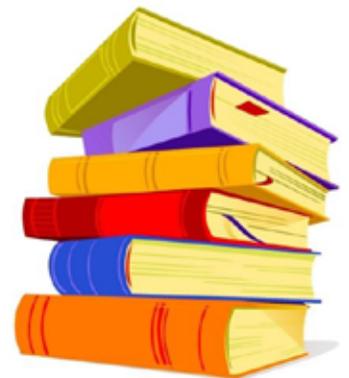
**Loisir et intérêts :** Lecture, littérature, musique et la photo.

**Chansons qui tourne en boucle dans ma tête :** Le dernier album de Twenty One Pilots « Scaled And Icy ».

**Citation inspirante :** Aie le courage de te servir de ton propre entendement – Emmanuel Kant.



**Maïka Duchaine,  
Animatrice  
jeunesse**



## Activités d'été à la MDJ

Juin et Juillet 2021



- Projet Vox Pop des Hauts-Reliefs (Montage vidéo + présentation des résultats)
- Triage des canettes (activité d'autofinancement) 
- Plantons notre avenir (Capsule temporelle)
- Ciné-film extérieur
- Activités de cuisine 
- Souper spaghetti iNvErSé
- Ménage des cascades (Affiche en GRAFFITI + ménage) 
- Feu de camp + guimauves 
- Baignade aux cascades
- Pêche 
- Vélo 
- Bombe de minuit 
- Grandeur nature (GN)
- Faire des petits «show» sur le stage de la MDJ 
- Guerre d'eau dans les grandes chaleurs 
- Activités sportives ++
- Projet de «Boite à savon édition recyclé 100%»

**ACTIVITÉS SELON LES  
POSSIBILITÉS...  
SURPRISES!**

## Offre d'emploi : BEDEAU recherché

Voici ses responsabilités :

- ✿ Enterrements et funérailles
- ✿ Inhumations
- ✿ Entretien de l'Église

Pour info : (819)344-2404,  
demandez Suzanne

NB : À partir du 1<sup>er</sup> juin, les recherches de  
contrat de cimetière se feront à Disraeli.  
Contactez Danielle Henry au numéro:

(418)449-2723.

Centre de  
prévention  
**Suicide**  
Arthabaska-Érable

Parles-en...  
Ta VIE est importante !

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une  
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

*Nous sommes là pour vous!*



24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE

819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA

819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC

1 866 APPELLE  
(1 866 277-3553)

[www.cpsae.ca](http://www.cpsae.ca)

**Catherine Dallaire et Steve Roy**

Pharmaciens propriétaires

Affiliés à



**Ne vous inquiétez pas, nous vaccinerons  
effectivement pour la COVID-19 à notre  
pharmacie.**

**Nous attendons les directives officielles  
du Ministère pour débiter la prise de  
rendez-vous.**

**CHACUN DE NOS CLIENTS SERA  
CONTACTÉ DIRECTEMENT PAR NOTRE  
ÉQUIPE, en fonction des groupes  
prioritaires établis.**

**Nous voulons offrir à tous la chance de se  
faire vacciner.**

**Pour plus d'informations:  
819-344-2249**

**Vaccination  
COVID-19  
Bientôt disponible  
en succursale**

Les pharmaciens propriétaires affiliés à Familiprix  
sont les seuls responsables de ces services offerts.

Certaines conditions s'appliquent.

847 ROUTE 161, HAM-NORD

Heures d'ouverture :

LUNDI AU VENDREDI 10H à 18H ET SAMEDI 10H à 14H

**Tendons la main à notre voisin et grandissons ensemble dans une communauté solidaire.**



**Le Service d'entraide des Hauts Reliefs est là pour vous. Nous pouvons vous offrir une aide alimentaire aux deux semaines. Contactez-nous pour en savoir davantage.**

Geneviève Boutin, 819-344-5806 ou par courriel à

[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca) .

Services  
bilingues  
confidentiels  
anonymes  
gratuits

24 HEURES / 24  
7 JOURS / 7

DANS L'ENSEMBLE  
DU QUÉBEC

**1 800 363-9010**

**SOS VIOLENCE  
CONJUGALE**

## Après le confinement, serez-vous vraiment libre ?

*Extrait d'un communiqué de presse*

La violence conjugale est depuis longtemps une question sociale majeure. Le début de l'année 2021, marqué par 10 féminicides, et par le contexte de la pandémie de la COVID-19, nous rappelle que tout doit être mis en œuvre afin d'enrayer ce fléau.

«Je salue la décision du gouvernement du Québec qui a consacré un montant de 71 M\$ pour mieux accompagner les victimes de violence conjugale et accroître la surveillance des contrevenants, dont 27 M\$ sur cinq ans seront octroyés aux corps policiers et aux services correctionnels. Grâce à une partie de ce budget, la Sûreté du Québec embauchera huit ressources supplémentaires dédiées à lutter encore davantage contre ce fléau de violence conjugale», déclare Madame Johanne Beausoleil, directrice générale par intérim de la Sûreté du Québec.



## SOS VIOLENCE CONJUGALE



[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Financé par

Justice

Québec



/sosviolenceconjugale



... et si je te disais que c'est de la violence?

1 800 363-9010 (24/7)  
438 601-1211 (texto)

**SOS**

**VIOLENCE  
CONJUGALE**



[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Financé par

Justice

Québec



/sosviolenceconjugale



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

*Associées dans la même tradition  
d'excellence et de qualité de services*



**Louise Aubert**  
LL.B., D.D.N.

laubert@notarius.net



**Catherine Morency**  
LL.B., D.D.N.

catherinemorency@notarius.net



**Stéphanie Bernard**  
LL.B., D.D.N.

sbernard@notarius.net



**Mélina Matteau**  
LL.B., LL.M

melinamatteau@notarius.net

■ **DISRAELI**  
846 avenue Champlain  
418.449.2955

■ **THETFORD MINES**  
1197 rue Notre-Dame Est,  
Suite 400  
418.755.0812

■ **WEEDON**  
225 2<sup>e</sup> avenue  
819.877.3233



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et  
AUTREMENT!**

Présente



**Diabète  
Bois-Francs**

**Diabète Bois-Francs**

Organisme offrant des services et des activités  
pour les personnes diabétiques et leurs proches.

- ▶ Informer.
- ▶ Sensibiliser et prévenir.
- ▶ Former.
- ▶ Cours « Le diabète » et visite guidée à l'épicerie.
- ▶ Cours de cuisine.
- ▶ Cours de mise en forme et d'aquaforme.
- ▶ Ateliers sur l'alimentation.
- ▶ Soirées-conférences.
- ▶ Activités jeunesse (type 1).

59, rue Monfette, bureau 213,  
Victoriaville (QC) G6P 1J8

819 795-3360

Courriel: [diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca](mailto:diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca)

Visitez notre site Internet au :

[www.diabeteboisfrancs.ca](http://www.diabeteboisfrancs.ca)





**Les Pâtisseries  
De Coraly**

CUPCAKES \* MUFFINS \* BISCUITS \* GÂTEAUX \* BROWNIES

Téléphone: 819-960-6415 Courriel: co.leclerc25@hotmail.com

## LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

Chauffé, éclairé, eau chaude, buanderie, salle à diner, salon communautaire, stationnement extérieur avec prise de courant.

INFORMATION:

(819) 464-0032 ou 382-2471

3 1/2 présentement admissible à une subvention

**CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE  
ARTHABASKA-ÉRABLE**

24 HEURES/24, 7 JOURS/7

ARTHABASKA : 819 751-2205  
ÉRABLE : 819 362-8581

Partout au Québec  
**1 866 APPELLE (277-3553)**

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE**

FORAGE A DOUBLE ROTATION :  
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC  
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU  
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

100%  
fait au  
Québec

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

**Puitbec** GROUPE

www.puitbec.com RBQ: 8327-6663-50



pareur d'onglons  
**819 350 0225**  
Patric Létourneau



**Alain RAYES**  
Député de Richmond—Arthabaska

**alainrayes.ca**  
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375  
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4



**SÉBASTIEN SCHNEEBERGER**  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS  
ET LEADER ADJOINT DU GOUVERNEMENT

819 475-4343

**VIVACO**

UN GROUPE COOPÉRATIF  
ENCORE PLUS FORT.

**BMR**

827, route 161  
819 344-2521

**MARCHÉ  
BONICHOIX**

445, rue principal  
819 344-2422

**VIVACO.COOP**

## Forum Citoyen Ham-Nord



Louis-Marie Lavoie, président; Nébesna Fortin, vice-présidente; Benoit Charbonneau, trésorier; Émilie Lapointe, administratrice.

Forum Citoyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord.

Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour une cotisation unique de 15 \$ (Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord):

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

474, rue Principale, Ham-Nord, QC, G0P 1A0

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Devenir membre ne vous engage à rien et vous procure la satisfaction d'appuyer votre organisme communautaire, en plus des nombreux avantages réservés aux membres lors des événements, tout au long de l'année.

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou participer aux différents comités? Vous êtes bienvenu!

Prochaine parution: 2 août

Date de tombée: 22 juillet

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

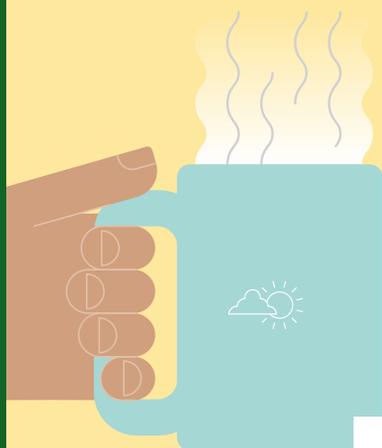
Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord!

[hameau@arittera.com](mailto:hameau@arittera.com)



Même à 6 h le mercredi matin,  
un conseiller Desjardins vous répond.

# 1 800-CAISSES



Pour remplacer une carte perdue, payer une facture ou pour toute autre transaction courante, un conseiller attend votre appel.  
**7 jours sur 7, de 6 h à minuit.**