



JOURNAL DES RETRAITÉS



ASSOCIATION DES POLICIERS RETRAITÉS MAURICIE / BOIS-FRANCS

DÉCEMBRE 2002

VOLUME 11 NO: 12

M
E
I
L
L
E
U
R
S

V
O
E
U
X



J
O
Y
E
U
X

N
O
Ë
L

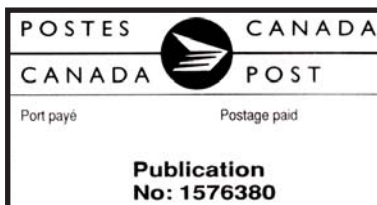
COTISATION ANNUELLE :

La cotisation 2003 est maintenant due. Nous vous demandons de faire parvenir votre montant de \$ 20.00 au trésorier **André Champagne** à l'adresse suivante:

APR 04 MAURICIE-BOIS/FRANCS, 950 rue Tousignant, Cap de la Madeleine, Qc G8V 1S2

DÉJEUNER À VENIR :

8 Janvier 2003 à Victoriaville au restaurant **Chez Maxime** rue Notre-Dame O, Victoriaville



*Ass. des Policiers Retraités
Mauricie / Bois-Francs
950 rue Tousignant
Cap de la Madeleine, Qc.
G8V 1S2*

VOUS
DÉMÉNAGEZ ?
S.V.P. AVISEZ-NOUS

COMITÉ EXÉCUTIF

Président :

André Aubert (819) 378-5543, cell: 696-2828
(andre.aubert@tr.cgocable.ca)

Secrétaire :

Gérald Cholette (819) 375-0880
(germaud@tr.cgocable.ca)

Directeurs :

Rive Nord: Rolland Gagnon (819) 375-0937

S.M.:

Lionel Boilard (819) 752-7931

Site de l'APR 04 (<http://netrover.com/~riclec/aprmbf.html>) **Richard Leclerc** (riclec@netrover.com)

Vice - Président :

Jacques Boivin (819) 477-8897, 477-7532
(c.lavoie@infoteck.dr.qc.ca)

Trésorier :

André Champagne (819) 379-4529
(champagne.a@videotron.ca)

Rive Sud : André Lemay (819) 758-8396

AUMÔNIER DE L'APR 04 :

Paul-Émile Thiffault,

145, de Boucherville, Trois-Rivières,
Qc. G8Y 4L5, Tél: (819) 373-6521
Notre aumônier est là pour vous aider,
il connaît le milieu policier,
n'hésitez pas à le contacter !

PROTOCOLE FUNÉRAIRE :

Normand Fontaine

Tél: (819) 374-3224

COMITÉ DU JOURNAL:

Gérald Cholette, André Duquette, Gérald Picard,
Normand Fontaine, André Aubert.

Collaborateur: J. Raymond Proulx

12 Tirages par année:

550 exemplaires - Disponible sur Internet

Dépôt légal: Québec(BNQ) No: 542570
Canada(BNC)

Distribution du Journal

Membre en règle, Responsables SQ, SM, GRC,
Palais de Justice(Région 04) IPQ, IPA, APPQ, APRSQ et
Commanditaires

Date de tombée pour les articles ou autres

LE 20 DU MOIS

Abonnement Annuel : 20.00\$

Dons acceptés

Publicité pour un an

Coût : 150.00\$

CFPM

**Club des Fonctionnaires et Policiers de la
Mauricie**

950 rue Tousignant

Cap de la Madeleine, Québec, G8V 1S2

Présidente : Ginette Caron

Trésorier : Yvan Laverdière

Secrétaire :

Directeurs : Marc Baron, Ginette Caron, Claire La-
vergne, Georges Wolowski

Officier désigné : Réal Boly

Retraité désigné : André Champagne

**Pour devenir membre ou
renouveler votre carte de membre**

Faire un chèque de 25.00\$ à l'ordre de : **CFPM**

ASSOCIATION DES POLICIERS RETRAITÉS DE LA MAURICIE / BOIS - FRANCS

DEMANDE D'ADHÉSION 2002 : (à compléter en lettres moulées)

Nouveau membre

Renouvellement

Changement d'adresse

NOM: _____ PRÉNOM: _____ RANG: _____ MAT: _____

ADRESSE: _____ VILLE: _____ CODE POSTAL: _____

POLICIER: Retraité__ Actif__ SQ__ SM__ GRC__ AUTRE__

FONCTIONNAIRE: Retraité__ Actif:__ SQ__ SM__ GRC__ AUTRE__

DATE DE NAISSANCE: 19__/__/__ DATE D'ENTRÉE: 19__/__/__ DATE DE RETRAITE: 20__/__/__

DATE COMPLÉTÉE: _____

**Faire parvenir votre contribution de 20.00\$ (incluant les frais du bulletin) à votre Comité Régional au
soin de: **André Champagne**, trésorier, 950 rue Tousignant, Cap de la Madeleine, Qc G8V 1S2**

Libellez votre chèque au nom de: APR04

Local au QG de la SQ Cap de la Madeleine

950 rue Tousignant, Cap de la Madeleine, G8V 1S2, Tél: (819) 379-7311 "local 238" Fax: (819) 371-6993

LIGUE-INFO-ABUS envers les aînés : 1-888-489-2287



ÉDITORIAL

Nous sommes rendus au mois de décembre et voilà déjà un(1) an que je suis, avec les membres de mon exécutif, à la barre de notre association. Vous dire que cette année en fut une de « partie de plaisirs » oh! Que non.

Évidemment, au cours de cette période d'adaptation, je m'attendais un jour ou l'autre à certains départs au sein de l'organisation. Comme je l'ai dit précédemment, il est tout à fait légitime et compréhensible de céder sa place à d'autres personnes après dix(10) et plus de bénévolat. Celles-ci apporteront des idées nouvelles.

L'adhésion des membres, les services et les réponses aux besoins réels de ceux-ci font qu'une association progresse et fonctionne bien. Depuis quelques mois, j'ai constaté l'éloignement et la non participation de plusieurs policiers retraités de la Sécurité Publique à nos rencontres. Par un curieux hasard, j'ai rencontré un de ces policiers dernièrement et j'en ai profité pour aborder le sujet. Ce policier me faisait part que lors des déjeuners on ne parlait strictement de la S.Q. Je lui ai fait remarqué que depuis mon élection à la présidence et encore plus depuis mon implication au journal, je demandais expressément, lors de nos rencontres, à tous les policiers retraités de la Sécurité Publique ainsi qu'aux autres, de me faire parvenir des articles sur des sujets qui les intéressent pour les publier dans le journal. Au surplus, lors des dits déjeuners, je lui disais que la tribune était libre pour qui que soit qui veut bien prendre la parole et s'exprimer sur des sujets qui les préoccupent. J'anticipe que ces confrères repensent à leur implication car ils sont membres à part entière de l'association.

En terminant, l'Exécutif, envisage pour l'année qui vient d'inviter des conférenciers pour nous entretenir sur des sujets spécifiques aux attentes de nos membres. À cet effet, des suggestions pourraient nous parvenir afin de combler les espérances de tous(tes) et chacun(e) d'entre vous.

Je veux remercier sincèrement tous les membres de leur appui en vous souhaitant ainsi qu'à vos familles un très
" JOYEUX NOËL "

André Aubert, Président

CGE INFORMATIQUE Enr.

Systemes assemblés Intel et AMD
Pièces et accessoires, réparation et rénovation.
Service @ domicile.

Gilles CHARETTE

Propriétaire
Repentigny (Québec)

Courriel: cge.info@videotron.ca

Téli.: (450) 654-0772

L'INSOMNIE:

Aliments à privilégier =

Certains aliments contiennent de la mélatonine, une hormone impliquée dans le processus du sommeil, et du tryptophane, un acide aminé essentiel au métabolisme, dont les effets sur la somnolence ont été prouvés.

La consommation de ces aliments, surtout au repas du soir, peut favoriser le sommeil.

La mélatonine est présente dans l'avoine, le maïs, l'orge, le riz, les tomates et les bananes, et on peut retrouver du tryptophane dans le lait, la crème glacée, le yogourt, le fromage cottage, la dinde, le poulet, le foie de poulet, les noix et les arachides.

Les hydrates de carbone complexes ont aussi pour effet d'augmenter le niveau de tryptophane dans l'organisme.

Les pâtes alimentaires, le pain et les céréales auront un effet calmant, propice à une bonne nuit de sommeil.

Aliments à éviter =

L'alcool, la caféine et le tabac contiennent des stimulants qui peuvent troubler le sommeil; la nicotine et la caféine retardent le sommeil tandis que l'alcool peut l'interrompre pendant la nuit.

On recommande d'éviter le café et les produits qui contiennent de la caféine, comme le thé et les colas, six heures avant de se coucher, et d'éviter de fumer et de consommer de l'alcool au moins deux heures avant.

Les repas copieux, riches en matières grasses, peuvent être la source de divers troubles digestifs et causer des insomnies.

Il est préférable de les éviter le soir, surtout si on se couche peu de temps après.

LE COIN DE L'HUMOUR:

VEILLIR

"VIEILLIR" C'EST QUAND..Ta femme dit: Chéri montons à notre chambre faire l'amour et que tu réponds: Chérie, je ne pourrai faire les deux!

"VIEILLIR" C'EST QUAND..Tes amis te disent que tu as des beaux souliers en crocodile et que tu es nu pied!

"VIEILLIR" C'EST QUAND...Tu es tout excité devant une belle fille et ton "pace-maker" ouvre soudainement la porte du garage!

"VIEILLIR" C'EST QUAND..Tu ne veux plus savoir où va ta femme en autant que tu n'es pas obligé de l'accompagner!

"VIEILLIR" C'EST QUAND..C'est ton médecin qui te dit de modérer au lieu de la police!

"VIEILLIR" C'EST QUAND..Un petit peu d'action veut dire que t'as pas besoin de manger 2 bols de céréales aux fibres aujourd'hui!


"VIEILLIR" C'EST QUAND..Être chanceux veut dire te trouver une place de stationnement du premier coup!

"VIEILLIR" C'EST QUAND..Passer une belle nuit veut dire que t'as pas eu à te lever pour faire pipi!

LES ANNIVERSAIRES : DÉCEMBRE

1	BRINDLE Denis	Retraité SQ
2	DUBÉ Roger	Retraité SM-T.Riv.
3	ALLARD Bertin	Retraité SQ
3	DUBOIS Richard	Retraité SQ
3	PARENT Jean	Retraité SQ
4	DÉSAULNIERS Claude	Retraité SM-T.Riv.
7	BASTIEN Luc	Retraité SQ
7	PROULX Jean	Retraité SM-T.Riv.O
8	GRENIER André	Retraité SQ
10	BOURASSA René	Retraité SQ
10	CHAMPAGNE Ludger	Retraité SQ
10	GAUTHIER Alain	Retraité SQ
10	LEBLANC Guy	Retraité SM-Dr'Ville
10	TANCRÈDE Richard	Actif SQ
11	RACETTE Gilles	Retraité SPCUM
12	BÉCOTTE Jean-Benoît	Retraité SQ
12	LAVOIE Reynald	Retraité SQ
13	CAOUILLOUETTE	Serge Actif SQ
13	JEAN Laurent	Retraité SQ
14	McMAHON Cyril	Retraité SM-Dr'Ville
16	GOULET Jean	Retraité SM Plessis.
17	GAUDET Dominique	Retraité SM-Dr'Ville
17	VILLENEUVE Raynald	Actif SQ
18	LACROIX Michel	Retraité SQ
18	HALLÉ Jean	Retraité SQ
20	VANASSE Jean-Guy	Actif SQ
21	CHAMPAGNE André	(Sgt) Retraité SQ
23	CÔTÉ Marcel	Retraité SQ
23	GILBERT Richard	Retraité SQ
23	LEFEBVRE Jean-Denis	Retraité SM-Dr'ville
23	THIBEAULT Jean-Noël	Retraité SQ
24	AUDET Serge	Retraité SM-Shaw.Sud
24	BAILLARGEON Fernand	Retraité SQ
24	LONGCHAMPS Noël	Actif SQ
25	CHAMPAGNE André	(Cpl) Retraité SQ
25	CÔTÉ Denis	Actif SQ
26	BEAUCHESNE Guy	Retraité SM-Arth.
26	DUBREUIL Monique	Veuve Normand, SQ
27	LALIBERTÉ Juliette	Veuve P.-Émile SQ
29	BERGERON Gilles	Retraité SQ
29	LEDOUX René	Retraité SQ
31	LAFRENIÈRE Gilles	Retraité SQ

ÉLECTRICITÉ
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL
INDUSTRIEL



DENIS RANCOURT
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

35, Denise
Ste-Marthe-du-Cap

(819) 372-5445
Fax : (819) 374-0424

CHEZ



**Toujours plus
pour vous plaire**

LIVRAISON RAPIDE ET GRATUITE


Pizza • Brochettes • Fruits de mer

Permis d'alcool
Stationnement en arrière

758-1516
49 Notre-Dame O., Victoriaville
PROP : Tom Angelopoulos

Pizzeria Maxime Enr.

INVESTIGATIONS



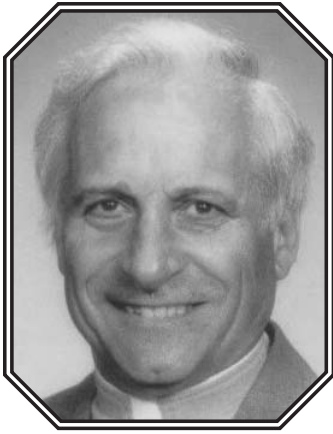
Tél./Fax: (819) 395-5193

Investigations J.L. Alix

Jean-Luc Alix, prés.
30 ans à la S.Q.

Enquêtes et surveillance
de tout genre.
Surveillance électronique

C.P. 97
St-Germain, Qc
J0C 1K0
Pagette : 1-888-219-1785



UN MOT DE L'AUMÔNIER

CHAQUE VIE A SON HISTOIRE

D'après la philosophe Jacques Maritain, ce ne sont pas des qualités que nous aimons, ce sont des personnes; parfois d'ailleurs autant pour leurs défauts que pour leurs qualités.

*Raconter **Maurice Baril** ne s'écrit pas dans une page. Sa biographie remplirait un volume. Je l'ai connu depuis 1968 par le truchement des Techniques Policières. Des contacts d'abord professionnels se sont doublés de rencontres amicales, surtout depuis le décès de son épouse **Jocelyne**.*

Étant un amant de la nature et des sports, j'invitais Maurice en forêt, à la préparation de l'érablière au printemps et, en hiver en ski de fond. En canot, très peu confortable à cause de ses jambes.

Tout ça pour conclure qu'il n'était pas à l'aise dans des activités trop physiques. Mais il trouva goût à jardiner "petit". Pensons à ses rosiers.

*À remarquer son adaptation selon les étapes de sa vie. Arrivé commandant à la Sûreté du Québec, il prit au sérieux le protocole dû à son titre. Au début, il retournait à la maison pour dîner avec sa badine et ses gants "blancs". Dans la maison, tous se rangeaient et écoutaient, jusqu'à la maladie de **Jocelyne**. C'était un homme de principes. Je crois que la noblesse et la supériorité qu'il accordait à la S.Q. le conduisirent à une discipline et à une fierté dans sa vie sociale et dans son travail professionnel. Bien porter "tout l'uniforme et parler le bon français" étaient devenus quasi des devoirs religieux. Devant les délinquants, ses réactions étaient intérieures, même couvées qui n'exploisaient que dans des confidences.*

Notre ami révéla une souplesse surprenante et une tolérance patiente dans son enseignement des techniques policières au CEGEP. Il fut un collaborateur intéressant et franc. Capable de remarques faites avec respect ou de suggestions venant d'un esprit positif. Ce professeur marqua le département et m'apportait une sécurité avec des jeunes souvent imprévisibles.

Un jour, à Cuba, Maurice se présenta au déjeuner avec un air penaud et le visage fatigué. À l'écart de tous, il me déclara; " Ça fait deux nuits que je passe dans ma chaise, je ne peux me coucher". Alors je l'ai quasi forcé d'aller à une clinique où deux jeunes médecins cubains, formés à Moscou, lui diagnostiquèrent un sérieux problème cardiaque. Ce fut le début d'une certaine anxiété, même après sa chirurgie à l'hôpital Laval. Par la suite, il cherchait une évasion dans des voyages et dans diverses associations où il montra une assiduité remarquable. L'INTERNET aussi occupait beaucoup de son temps; c'était une source de renseignements dont il se plaisait à transmettre à ses amis.

*Lors d'un premier voyage avec les **TIFAULT** d'Amérique à Gironde-sur-Dropt(Guyenne), patrie de leur ancêtre, Maurice se découvrit un intérêt à la généalogie et un engouement pour l'histoire. C'était un honneur pour moi de la présenter aux "cousins français". Il voyageait avec simplicité, observant toujours le comportement de nos co-voyageurs." Déformation d'enquêteur" répétait-il souvent !*

C'est avec ses suaves déformations et ses enviables qualités que nous l'avons aimé. Il me reste un souhait: que ses biens; revues policières, matériel de criminalistique, documents d'enquêtes, drapeaux etc... tombent entre les mains d'une personne capable de comprendre le rôle de l'histoire.

Paul-Émile Thiffault


**ESSOR**
ASSURANCES - PLACEMENTS - CONSEILS INC.
Cabinet en assurance de dommages et en services financiers

Les Assurances Bellemare & Lemaire (1996) inc.

5000, boul. Jean XXIII
Trois-Rivières-Ouest
(Québec) G8Z 4L1

Bur.: 819 378 5000
1 888 378 5000
Téloc.: 819 378 9125

www.essor.ca

**ASSOCIATION
DES POLICIERS-POMPIERS
DE TROIS-RIVIÈRES-OUEST INC.**

4905 rue Bellefeuille
TROIS-RIVIÈRES OUEST G9A 6B4

Marc GAUDREAU, trésorier
Téléphone: 378-5433



Bureau: (819) 228-2711
Télécopieur: (819) 228-3279
www.louisevilleauto.com.

ROBERT DOYON
Représentant
Pag.: (819) 691-8179

871, boul. Saint-Laurent Ouest
Louiseville (Québec) J5V 1L3

PROPOS DU DÉJEUNER DU 6 Novembre : Resto 20, Route 20, St-Germain Grantham

Malgré l'importante chute de neige qui avait débuté la veille et qui rendait les conditions de conduite sur les routes particulièrement pénibles, le dernier déjeuner à Drummondville a accueilli 30 braves dont notre vice-président **Jacques Boivin** qu'il faisait bon revoir en assez belle forme.



Notre ami **Jacques Boivin** nous a entretenu quelques instants sur ce qu'il vit actuellement et sur les traitements qu'il doit subir relativement à sa maladie. Il démontre une très bonne force de caractère ayant la conviction qu'il gagnera ce fameux combat.

"Nous sommes tous derrière toi et bon courage..." mon chum"

Le président **André Aubert** avait une très mauvaise nouvelle à annoncer; le décès de **Maurice Baril** retrouvé à son domicile le 5 novembre dernier. Selon les informations, il serait décédé plusieurs jours avant sa découverte. Nous avons gardé une minute de silence pour ce cher disparu, en nous rappelant tous les bons moments que nous avons vécus avec lui. Il va assurément nous manquer.

Notre confrère **Laurent Jean** a gagné lors du tirage un compresseur portatif lequel fut acheté chez Canadian Tire par **Jacques Boivin** lors d'une marche journalière. Étant donné que notre ami **Laurent** en possédant déjà un, notre directeur du protocole **Normand Fontaine**, grand amateur de camping, a fait des mains et des pieds pour s'en approprier. Nous ne pouvons dire toutefois le prix de la vente mais avec le sourire qu'il dégageait, **Normand** a fait une bonne affaire.



Nous avons appris lors de ce déjeuner que **Jean-Luc Alix** de Investigations J.L.Alix et ex-enquêteur au Poste de la S.Q. Drummondville était à nouveau grand-père. Félicitations aux heureux parents.



Également lors de ce déjeuner, nous avons procédé à un autre tirage. En effet, **Laurin Lemieux** qui avait acheté cinq(5) billets pour le projet Charles-Étienne a décidé d'en faire tirer quatre(4). Les heureux gagnants de cette générosité furent: **André Demers, Gérard Savoie, Gilles Thériault et Normand Fontaine.**

À la fin du repas, le Président convoqua tous les membres à l'assemblée annuelle que se tiendra le 4 décembre prochain au Club de Golf Les Vieilles Forges. À cette occasion il y aura élection à quatre(4) postes de l'Exécutif à savoir; les postes de Vice-Président, Directeurs Rive Nord et Rive Sud ainsi que le Directeur S.M.

Durant ce déjeuner mensuel, nous aurons la présentation des états financiers ainsi que de nombreux tirages pour les membres ainsi qu'un tirage spécial pour ceux et celles qui ont assisté aux déjeuners au cours de la présente année.

COTISATION ANNUELLE: \$ 20.00

Je vous avise que la cotisation de membre pour l'année 2003 est maintenant dûe. Également, je tiens à vous rappeler que l'APR 04 remet gratuitement aux nouveaux retraités de la S.Q. l'étui et l'insigne des retraités S.Q. lorsqu'un policier actif a été membre de l'association pendant deux(2) années avant de prendre sa retraite.

PETITES NOUVELLES:

Les Sgts. **Yvan Laverdière** et **Jean-Pierre Mathieu**, actuellement superviseurs prendront leur retraite au début de 2003.

Saviez-vous que **Sr. Nicole** du Presbytère St-Mathieu du Parc est la soeur du confrère retraité de la Sécurité Publique de Shawinigan **Gilles Périgny**.

Jacques St-Onge, retraité S.Q. revient bredouille du Casino de Montréal.

Une taupe nous fait part que le lundi 21 octobre dernier, l'agent **Serge Montpetit** (surnommé Montpet) des Crimes Majeurs s'est vanté d'avoir dépassé le véhicule du Commandant du District à deux reprises en quelques jours. Il paraît qu'il roulait !!!! Çà l'air que depuis ce temps, Serge évite autant qu'il le peut de rencontrer le Commandant qu'il n'aurait pas vu....dit-il...depuis un(1) an.

SINCÈRES REMERCIEMENTS:

Nous tenons à remercier **Mme Chantal St-Amant**, Directrice Générale de la Caisse d'Économie Desjardins Sûreté du Québec pour la commandite d'un montant de \$ 100.00 octroyée dans le cadre du dîner des bénévoles(téléphonistes) de l'APR 04.

UNE PETITE VITE:

Et vive le mariage...

Un homme avait le goût de pousser un peu sa corvette et atteint 170km/h sur l'autoroute. C'est alors qu'il s'aperçoit qu'une auto patrouille tente de le rattraper. Il se dit alors: " Pas question que je laisse rattraper une corvette par la police". Il appuie à fond sur l'accélérateur pour atteindre cette fois 210km/h. Après réflexion, il décide de ralentir et de se laisser rattraper.

Le policier s'approche, prend ses papiers sans dire un mot, les examine, jette un coup d'oeil à la voiture et dit: " Écoutez, je termine mon quart et je suis fatigué. Je n'ai pas envie de rédiger une contravention. Alors, si vous me donnez une excuse que je n'ai pas encore entendue, je vous laisse aller. L'homme hésite un moment et lui répond: " La semaine dernière, un policier est parti avec ma femme... "

" Et alors! " rétorqua le policier.

Eh bien, je croyais que c'était lui qui tentait de me la ramener."

Conduisez prudemment, et bonne fin de semaine, car je ne suis pas là demain.

**Association des Policiers et Pompiers
de la Ville de Trois-Rivières inc.**



**Caisse d'Économie Desjardins
Sûreté du Québec**

Siège social:
2100, boul. de Maisonneuve est
Montréal, Québec H2K 4S1
Tél.: (514) 526-7714
Tél.: 1-800-361-4361
Fax: (514) 526-4288

Succursale Québec
5005, boul. Pierre Bertrand
Québec, Québec
G1K 7W2
Tél.: (418) 622-6399
Fax: (418) 622-8081

CHRONIQUE SANTÉ

LE BONHEUR.....!

Quelle définition en feriez-vous ?

Ce n'est pas quelque chose que l'on puisse posséder ni acquérir: c'est un sentiment, une émotion qui définit chaque instant de nos vies. La capacité à être heureux peut se cultiver; autrement dit, il nous est possible de se pratiquer à voir la vie en rose et l'apprécier! Toutefois, il ne faut pas confondre le bonheur avec la chance. Le bonheur que procure le fait de gagner à la loterie est bien éphémère. Nous le savons tous, après un certain temps, les gagnants reviennent au même état d'esprit qu'avant leur gain! Le bonheur n'est pas relié non plus au pouvoir, à la notoriété ou à la célébrité. Selon des sondages faits dans le monde entier, les gens se disant heureux vivent dans des pays qui ne font pas forcément rêver! Le bonheur n'est pas une question de hasard! C'est plu-tôt une attitude face à la vie qui détermine notre état d'esprit. Après avoir étudié le comportement de milliers de personnes, des chercheurs viennent à la conclusion que le bonheur n'a rien à voir avec l'âge, le sexe, la position sociale, le lieu d'habitation, la situation financière ou le niveau de scolarité, mais qu'il réside dans de petits secrets!

Voici 25 recettes pour accéder au bonheur:

1. **L'optimisme:** Les gens heureux ont une manière particulière de faire face aux événements. Ils ne se demandent pas pourquoi ça m'arrive à moi? mais plutôt en quoi cela peut me servir de leçon? Ils ne pensent pas aux problèmes, mais aux solutions.
2. **La curiosité:** Les personnes heureuses quittent leur zone de "confort", le domaine de la vie où tout est routinier, connu, où on est rassuré dans nos positions. Le cheminement vers le bonheur à toujours lieu en dehors de cette zone.
3. **L'amitié:** Ce qui compte, ce n'est pas le nombre, mais le sentiment d'attachement, qu'on éprouve avec un nombre limité de personnes. Les gens heureux ont en commun le talent d'établir des relations amicales.
4. **Un travail valorisant:** Le sous-emploi des compétences d'un sujet peut le rendre malheureux! Une activité qui exige de la concentration mobilise la production de la sérotonine, une hormone à l'origine du bien-être. Pour être bien dans sa peau, il faut que le travail ou l'activité que l'on fait corresponde aux talents et aux capacités que l'on possède. La plupart des gens sous-estiment leurs capacités.
5. **Des buts à atteindre:** Ces gens heureux, ont un but et des projets qui les font vivre. Le matin, leur visée leur permet de sauter du lit avec entrain! Ils relèvent de nouveaux défis, qui consistent à atteindre leurs objectifs à long terme en avançant à petits pas.
6. **La motivation:** ceux qui trouvent le plus de plaisir à vivre sont capables de se motiver eux-mêmes. Non seulement attirés par les plaisirs et les choses agréables, les personnes profitant le plus de la vie sont celles qui comprennent que les contrariétés sont autant d'occasions d'apprendre.
7. **La maîtrise de son destin:** Ces gens affrontent les problèmes. Les chercheurs n'ont trouvé personne qui soit incohérent et mal organisé parmi cette cohorte. Ces gens prennent leurs décisions plus facilement que les autres et préfèrent se tromper que remettre au lendemain. Etre maître de son destin est essentiel au bonheur.
8. **Vivre le moment présent:** Les personnes qui se disent comblées vivent intensément chaque minute de leur vie. Pour cette raison, elles ont donc rarement le sentiment que le temps leur glisse entre les mains. Quand on s'investit corps et âme dans ce qu'on est en train de faire, on évolue.
9. **Se faire du bien:** Se faire plaisir. Ecouter de la belle musique, prendre un bon bain chaud et parfumé, s'acheter un petit cadeau, se faire masser, offrir un présent à quelqu'un, aller au restaurant, méditer sont autant de façons de se rendre heureux. Alors, prendre soin de soi recharge les batteries!
10. **L'activité physique:** les chercheurs pensent que la bonne forme physique contribue au sentiment de bien-être. La déprime, le sentiment de vide, les troubles de concentration disparaissent dès qu'on fait de l'exercice physique. Les sports d'endurance, la marche, la course, le vélo et la natation favorisent la production des endorphines, hormones du bien-être.(à suivre...)

Je continue l'article en janvier, question de relier les 2 années. Je vous souhaite tous et toutes, un temps des fêtes merveilleux, profitez de chaque instant magique. J'irais même à vous souhaiter des endorphines (10) .

Joyeux Noël!

Lucie.



TEXTE DE NORMAND FONTAINE:

Déjà plus de cinq (5) années se sont écoulées depuis mon implication auprès de l'APRO4 Mauricie/Bois-Francs comme responsable protocolaire lors de décès et de maître de cérémonie aux déjeuners rencontres dans notre région.

J'ai connu, côtoyé et aidé les membres de l'Association ainsi que la direction depuis sa fondation.

Je veux par la présente remercier tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à l'amélioration et à l'élargissement de notre groupe dans un climat de camaraderie et de partage.

Vous savez que la simple présence et l'implication de nos membres lors de rencontres aux déjeuners, des appels téléphoniques, des visites amicales et médicales, du coup de main au journal, des participations à la célébration de la mess commémorative, de notre site internet, de la présence lors d'un décès de nos membres, nous rendent fiers de tous les gestes posés. Nous formons une équipe. Cette équipe a un esprit. Nous sommes de toutes sortes de provenance, de qualités. Le tout fait en sorte que notre regroupement est un fleuron en plein cœur du Québec.

*" Parlant de cœur " C'est avec cette fleur que je veux remercier une fois de plus les gens qui étaient présents lors de la cérémonie funéraire pour notre ami **M. Maurice Baril**. Je veux nommer les membres de l'APRO4, les Officiers et membres de la Sûreté du Québec et de la Sécurité Publique de Trois-Rivières, les Responsables de l'École Nationale de Police du Québec, les anciens commandants du district 04 et l'ex-D.G.A. **Robert Turpin**, l'Association des Cardiaques, les participants de la cérémonie; notre aumônier **Paul-Émile Thiffault**, l'aumônier de la Sûreté du Québec **Lucien Ouellet**, le Père **Augustin Laneville** et les servants.*

*Un témoignage de grands égards; au **Padré Paul-Émile Thiffault** pour tous les mots, marques et gestes attentionnés à la famille et aux impliqués et au **Capitaine Paulin Bureau** de la Sûreté du Québec pour toute l'assistance et disponibilité exprimées avec toute son équipe.*

Chacun et chacune de notre association; membres retraités, veuves, membres actifs avons en nous des éclats de lumière qui regroupés forment un noyau énergétique. C'est de cette lumière que nous nous nourrissons par des gestes portés entre nous et qui font grandir notre association.

Arrive le temps des Fêtes de Noël et L'An Nouveau.

Mon Vœu personnalisé..

TOI - TA FAMILLE - TES AMIS

" AMOUR PARTAGÉ DANS LA PAIX

MA MAIN SERA DANS LA TIENNE "

Normand Fontaine

Nouvelles des Bois Francs

André Laplante, retraité membre de l'A.P.R., a bien aimé sa saison de golf 2002, au Club Laurier. Grâce à une température estivale extraordinaire il performe à son goût. Il nous dit qu'il répètera à coup sûr l'an prochain. André travaille toujours pour le transport de personnes handicapées dans la région de Victoriaville et semble être bien apprécié.

Jacques Blanchet depuis sa retraite n'a plus une minute à lui. Il poursuit maintenant une deuxième carrière dans le domaine de la construction domiciliaire, Il suit des cours à l'université du Québec, il se maintient en forme en jouant du hockey deux fois semaine et pour terminer grand père à plein temps. Ne lâche pas Jacques !

Michel Gagnon, membre retraité du début de l'été, n'est pas resté longtemps à rien faire, il fait maintenant du transport de personnes. Il nous dit que ses clients ne se plaignent jamais de la façon qu'il conduit. Il faut mentionné qu'il travaille pour une maison funéraire de Victoriaville.

Félicitations au **Capitaine Yves Carpentier** pour sa nomination au poste de directeur de la nouvelle S.Q. M.R.C. d'Arthabaska (source journal l'Union).

La chasse tire à sa fin et nous pouvons dire que plusieurs retraités y ont obtenu du succès. **René Fortier** a ramené un chevreuil de 5 pointes. **Richard Gilbert** a récolté un orignal muni d'un panache de 36 pouces, part la suite Richard, surnommé (le dernier des Mohicans), est allé cueillir un majestueux chevreuil de 10 pointes large de 28 pouces. Selon nos informations, Sentier Chasse Pêche serait intéressé d'en produire la photo et de vérifier si il s'agit d'un trophée record, à suivre. **André Lemay** revient tout heureux de son pèlerinage annuel de chasse en Ontario avec son chevreuil. **Bravo à nos Nemrods.**

PROJET CHARLES ÉTIENNE :

Au cours du mois de novembre, le Président de l'APRSQ Hull-Outaouais M.David Bastien m'a fait part qu'il devait annulé le tirage pour ramasser des fonds pour le jeune Charles-Étienne dû au fait, qu'après vérifications auprès des autorités compétentes, le comité organisateur devait se munir d'un permis contrairement à ce qu'il avait su. Or, pour ceux et celles de l'APR 04 qui ont acheté des billets, je(A.Aubert) vais faire la liste et communiquerai avec chacun des membres pour leur remettre ce qu'ils ont déboursé. Toutefois, si vous désirez faire un don à cette collecte, il sera le bienvenu. **Merci à l'avance de votre générosité.**

Vous pouvez également faire parvenir vos dons directement à l'adresse suivante;

M.Claude Lebel
126 du Ruisseau
Masson-Angers, Qc
J8M 1H9 Courriel: claudelebel@videotron.ca

MULTI-SERVICES MGM 2000 INC.
RÉSIDENTIEL-COMMERCIAL

ENTRETIEN DE PELOUSES ET ARBUSTES
- RÉSIDENCES LORS D'ABSENCES
- TRAVAUX VARIÉS



MICHEL PRIMEAU
PROPRIÉTAIRE

TEL: 697-2227
PAGET: 372-2423

NOR-WEB CONSULTATION

Michel Déry
Président et Chef de la Direction
2120 Ave. Victoria, bur : 180
Greenfield Park, Qc
J4V 1M9
Tél: (450) 672-8246
Télécopieur: (450) 672-7980
WWW.NOR-WEB.CA

HOMMAGE À..... MAURICE BARIL



Un grand chêne a été terrassé. Maurice nous a quitté, sans bruit mais avec dignité. Celui que nous avons connu, aimé, admiré, ne sera plus jamais là pour participer à nos rencontres.

J'ai connu Maurice au début des années 1970 à Montréal, alors qu'il avait été nommé enquêteur chef adjoint de l'unité d'enquête sur le crime organisé (USE-CO) qui regroupait des enquêteurs venus des trois principaux corps policiers : Gendarmerie Royale, Sûreté du Québec et le Service de Police de la Communauté urbaine de Montréal.

Ces enquêteurs provenaient de corps policiers possédant une culture d'organisation très différente, des conventions collectives également très différentes qu'il fallait harmoniser pour rendre le travail de chacun efficace et satisfaisant.

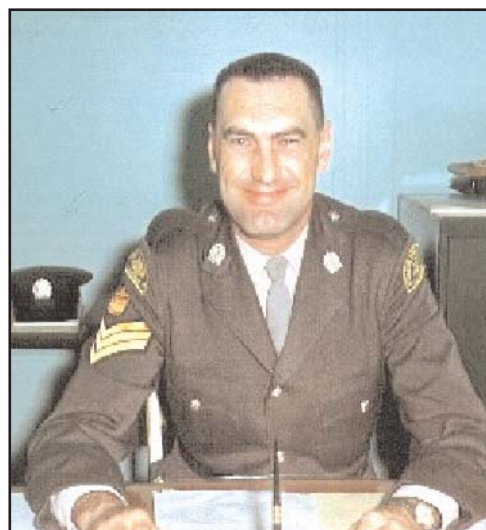
Maurice avait la tâche de faire fonctionner cet organisme très complexe et il s'en tirait admirablement bien grâce à ses qualités de diplomate et surtout au respect dont il faisait l'objet et à celui qu'il avait envers tous car, une des qualités de Maurice était justement le respect dont il faisait preuve envers les personnes.

Il faisait le lien entre les commissaires de la Commission de Police du Québec, les procureurs, l'administration de la CECO et les enquêteurs ; il était le "buffer" le tampon, celui qui arrondissait les angles, et croyez-moi ce n'était pas une mince tâche et Maurice naviguait parmi ces méandres en gardant toujours le sourire et il semblait tout à fait à l'aise, comme un poisson dans l'eau.

Par la suite je l'ai côtoyé dans des congrès, des colloques, mais j'ai surtout eu la chance de voyager avec lui depuis trois ans, pour nous rendre aux déjeuners de l'APR 04.

Je me souviens des conversations que nous avons sur toutes sortes de sujets : voyages, souvenirs policiers, généalogie, ordinateurs, langue française, santé etc. où, bien sûr, l'humour et la taquinerie étaient présents.

D'autres membres de l'APR voyageaient également avec Maurice ; Marcel Lavergne, Jean-Jacques Thibeault, Paul-Émile Thiffault et plus récemment Gérald Picard. Maurice était souvent notre "souffre douleur" mais je crois qu'il ne détestait pas être l'objet de nos taquineries parce qu'elles n'étaient pas méchantes.





**Paul-Émile et Maurice
" Deux grands amis "**

Fidèlement chaque mois, il téléphonait à ses amis de covoiturage, la veille des déjeuners, pour nous demander si nous désirions participer au déjeuner du lendemain et fixer l'heure à laquelle il passerait nous prendre. Ainsi on peut dire que Maurice a été fidèle jusqu'à la fin dans son amitié pour nous.



**Maurice et Me Gérard Milot
Dernier voyage en France**



**Maurice dans la Tour Eiffel
avec toutes ses pensées**



**Maurice à New York avec
Michèle et Gérard Picard
Françoise Déziel et André Duquette**

Voilà un portrait rapidement esquissé de cet homme grand dans tous les sens du terme et..... il me manque déjà.



Gérard Cholette,

**L'ASSOCIATION
DES POLICIERS PROVINCIAUX
DU QUÉBEC
1981 rue Léonard de Vinci
Sainte-Julie (Québec)
J3E 1Y9
Tél: (450) 922-5414, Fax: (450) 922-5417**

	Valeurs mobilières Desjardins	
	Luc Bastien Conseiller en placement Investment Advisor	1350, place Royale Bureau 1100 Trois-Rivières (Québec) G7S 4H1
Mylène BrunEAU Assistante administrative	(819) 693-3250 1 888 316-3750 Télécopieur : (819) 693-2666	