



# JOURNAL DES RETRAITÉS

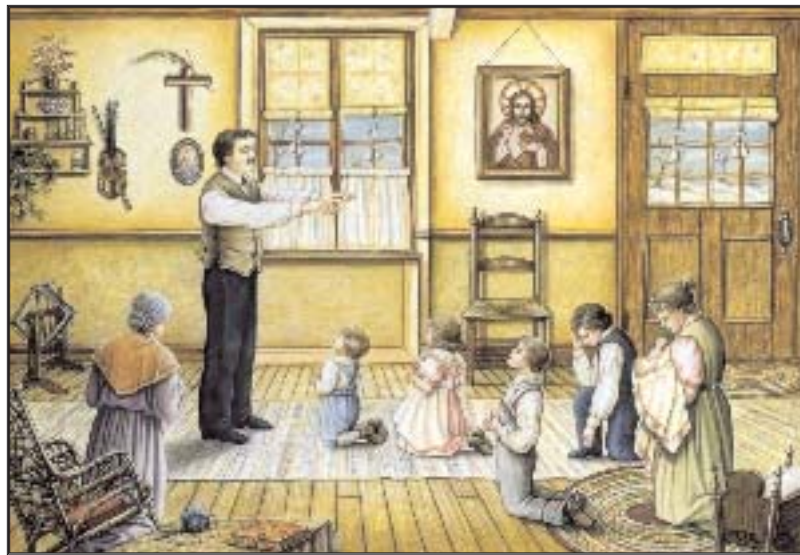


**ASSOCIATION DES POLICIERS RETRAITÉS MAURICIE / BOIS-FRANCS**

JANVIER 2003

VOLUME 12 NO: 1

B  
O  
N  
N  
E  
  
A  
N  
N  
É  
E



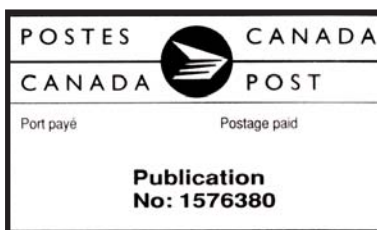
S  
A  
N  
T  
É  
  
P  
A  
I  
X

**PERPÉTUONS CETTE TRADITION**

**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 :**

Le 5 Février Restaurant **OLYMPIA** Route 157 à Shawinigan-Sud (Voir détails à l'intérieur)  
Le 5 mars au Resto 20, Route 20 à St-Germain de Grantham



*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:** André Grenier (819) 375-0937  
**S.M.:** Michel Thibault (819) 377-3790  
( mike\_chef\_tibo@hotmail.com )

#### Aumônier:

Paul-Émile Thiffault (819) 373-6521  
( paul.Thiffault@tr.cgocable.ca )

#### Vice - Président :

Normand Fontaine (819)374-3224

#### Trésorier :

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

**Rive Sud :** André Lemay (819) 758-8396  
( a.lemay@sympatico.ca )

#### Protocole

Jean-Marie Jodoin (819) 379-6529  
( jmjodoin@videotron.ca )

**Directeur Ex-Officio:** Gérald Picard (819) 378-7640 ( gerald.picard@tr.cgocable.ca )

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

### COMITÉ DU JOURNAL:

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

**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 Lavergne, 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 :** ( 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

L'année 2002 nous a quitté et fermé la porte pour devenir " passé " emportant avec elle les bons et mauvais souvenirs. Plusieurs diront qu'ils sont contents de la voir ainsi s'achever parce qu'elle ne fut pas celle qu'ils escomptaient. Par contre, d'autres auront la nostalgie de la voir partir parce qu'elle

aura apporté un peu de ce qu'ils attendaient.

Que nous réserve l'année 2003 ? Nul ne peut le prédire. Toutefois, chacun la veut des plus productive et prospère qui soit toujours en prenant en considération le domaine où nous évoluons.

L' Association a franchi de grands pas depuis sa fondation. À seulement des agents de la Sûreté du Québec que nous étions, se sont greffés des policiers du district, tant fédéral que municipal, police militaire, Ports Nationaux ainsi que du personnel civil ayant œuvré au ministère de la justice. Quels grands visionnaires étaient nos dirigeants! Ayant vu depuis déjà bon nombre d'années que des policiers municipaux deviendraient à part entière, membre de la Sûreté du Québec. Nous nous glorifions de ce geste et d'avoir à ce jour au-delà de cinq cents (500) membres à notre actif.

L'évolution du " membership " est une bonne chose en soi mais faut-il également intéressé et apporté des services à ces mêmes membres. L'Objectif du Comité Exécutif en 2003 est d'apporter une contribution à nos déjeuners par l'apport de personnes compétentes spécifiquement choisies pour nous entretenir de sujets variés qui nous préoccupent. Aussi l'organisation d'activités tels que ; voyages, visites culturelles, tournoi de golf etc.

C'est bien l'organisation d'activités mais faut-il que la participation y soit. Participation également dans l'élaboration du journal en fournissant des articles ou photos afin d'informer les membres de l'implication de ceux-ci dans d'autres activités. Souhaitons-nous cet engagement pour 2003 et quant à moi je vous souhaite une **BONNE ANNÉE de prospérité, de santé, de joies et de paix.**

**André Aubert, Président**

### CGE INFORMATIQUE Enr.

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

**Gilles CHARETTE**

Propriétaire  
Repentigny (Québec)

Courriel: [cge.info@videotron.ca](mailto:cge.info@videotron.ca)

Tél.: (450) 654-0772

### L'Argent n'achète pas tout:

- On peut acheter le plaisir, mais pas l'amour...
- On peut acheter un spectacle, mais pas la joie...
- On peut acheter un esclave, mais pas un ami...
- On peut acheter une femme, mais pas une épouse...
- On peut acheter une maison, mais pas un foyer...
- On peut acheter des aliments, mais pas l'appétit...
- On peut acheter un médicaments, mais pas la santé...
- On peut acheter des diplômes, mais pas de culture...
- On peut acheter les livres, mais pas l'intelligence...
- On peut acheter des tranquillisants, mais pas la paix...
- On peut acheter des indulgences, mais pas le pardon...
- On peut acheter la terre ,mais pas le **CIEL**...

### PROCHAIN DÉJEUNER:

Restaurant **OLYMPIA** sis au 4230, 12e Avenue(Route 157) à Shawinigan-Sud.  
Tél: (819) 536-5648

### MENU:

Deux(2) oeufs, jambon, saucisses(2), bacon(3), fèves au lard, rôties,confiture, salade de fruits,pomme de terre,café.

**PRIX:** \$ 7.25(tx.et service inclus)

### DÉCÈS:

Le 27 décembre dernier, nous apprenons le décès de l'ex-sergent **Jean-Louis Vaillancourt mat: 2034** de la Sûreté du Québec à l'âge de 71 ans suite à une longue maladie. Il a oeuvré à Montréal, Drummondville et Victoria-ville. Il laisse dans le deuil; **Raymond** retraité S.M. Asbestos, **Jacques** et **Maurice** retraités S.M.Victoriaville ainsi que **Claude, René, Robert, Rémy, Ro-ger, Rita et Simone.** Également, ses quatre(4) filles et un(1) garçon.

**À toute la famille éprouvée, nous exprimons nos**

## LE COIN DE L'HUMOUR:

### LE BON GESTE:

De retour des vacances, l'enseignante demande à ses élèves quel bon geste ont-ils fait.

\* J'ai aidé un aveugle à traverser la rue, dit Monique.

\* Moi, j'ai aidé une vieille dame à faire ses emplettes, dit George.

\* Moi, j'ai sauvé une fille de viol, dit Jean.

\* Oh la, la ! Ça c'est quelque chose, et comment as-tu fait s'exclame la maîtresse.

\* Je l'ai convaincu!

### LE PAIN:

Une petite fille dit à sa mère :

\* Maman, chaque fois que je donne un bout de pain au chien, ça lui fait dresser la queue.

\* Tiens, tiens... Donne-m'en donc un gros morceau pour ton père.

L'avantage d'être intelligent, c'est que l'on peut toujours faire l'imbécile alors que le contraire est totalement impossible...


On dit d'un accusé qu'il est cuit quand son avocat n'est pas cru...

Le rire c'est comme les essuie-glaces, il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie...

## LES ANNIVERSAIRES : JANVIER

1	CORRIVEAU Raymond	Retraité S.Q.
2	MAGNY Alain	Retraité S.Q.
2	S.PAQUIN Marielle	Retraîtée Fonc.Pub.
2	PICARD Gérald	Retraité S.Q.
2	POITRAS André	Retraité S.M. T-Riv.
4	GAUDREAU Lise	Retraité Fonc.Pub.
5	HÉROUX Pierre	Retraité S.Q.
6	LEMIEUX Laurin	Retraité S.Q.
6	MARTIN Vincent	Retraité S.Q.
6	PÉPIN Serge	Actif S.Q.
9	DUMONT Roger	Retraité S.Q.
10	TANGUAY Pierre	Actif S.Q.
12	BILODEAU Guy	Retraité S.Q.
13	LANTEIGNE Jean	Actif S.Q.
14	CÔTÉ Jeanne	Veuve Lorenzo
14	VAILLANCOURT Laurent	Retraité S.Q.
16	BELLEY Éric	Retraité S.Q.
18	ALIX Jean-Luc	Retraité S.Q.
18	RODRIGUE Gérald	Retraité S.Q.
18	ST-AMAND René	Retraité S.Q.
19	DUGRÉ Gabriel	Retraité S.Q.
19	MORIN Camilien	Actif S.Q.
20	COUTURE Yvon	Retraité S.Q.
20	HARDY André	Retraité S.Q.
20	THIFFAULT Paul-Émile	Aumônier
20	TURCOTTE Régent	Retraité S.Q.
23	MAYRAND Florian	Retraité S.Q.
24	MORIN Bernard	Retraité S.Q.
24	DUGUAY Pierre	Retraité S.M.Cap
25	DUCHEMIN Jean-Pierre	Retraité S.Q.
26	DUMAS Laval	Actif S.Q.
26	HYLAND Roland	Retraité S.M.Dr'Ville
27	MARCOUILLER Maurice	Retraité S.Q.
28	MASSICOTTE Pierre	Retraité S.Q.
28	PÉRIGNY Gilles	Retraité S.M. Shaw.
29	BARON Marc	Actif S.Q.
29	LATOURELLE Jean	Retraité S.Q.
31	FRÉCHETTE Jean	Retraité S.Q.
31	LÉVESQUE Suzanne	Retraîtée Fonc.Pub.
31	SIROIS Jacques	Retraité S.Q.
31	LEMAY Robert	Actif S.Q.

**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



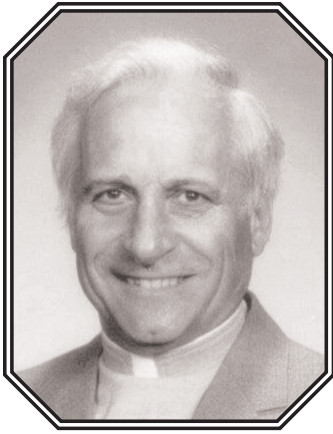
Tél./Fax: (819) 395-5193

**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

### POUR QUE VOUS AYEZ LA VIE EN ABONDANCE

*Durant la période des Fêtes, j'ai vécu comme prêtre et observateur les grands crochets de la vie. Ils m'ont aidé à réfléchir sur celle-ci et à mieux comprendre Noël, événement marquant de l'Histoire. Car la fête de Noël me rappelle que Dieux et l'homme sont liés pour l'éternité. Une réalité ou un courant divin me traverse.*

*Au baptême conféré de l'Église dans la foi des parents, j'ai vu l'espérance des parents en une nouvelle vie ouverte au meilleur pour leur enfant. Aux funérailles d'une mère de trente-huit(38) ans j'ai vu les témoignages de ses deux(2) enfants 10 et 12 ans qui ont donné leur vision de la vie éternelle de leur mère.*

*J'ai réfléchi sur la vie. Elle est tout autour : dans le bouquet d'azalées reçu, dans le chien rapporteur qui aime ce jeu, dans les amis remplis de finesse d'esprit et d'attentions insoupçonnées. Impossible de définir la vie. On balbutie sur elle, sur les personnes, sur soi-même.*

*J'ai questionné ceux qui se présentaient sur ma route. Chacun répondait selon son état d'âme. La vie est un voyage affirme l'inquiet en quête d'évasion. Elle est un exil pour le malade incurable. Elle est une montée ardue affirme un autre qui a la don de tisser ses imbroglios. Pour le patient en thérapie elle apparaît comme un tunnel. C'est une nuit pour qui n'a pas encore trouvé sens à son existence. Un nonagénaire l'a comparée à un vieux pont à traverser avec risques pour arriver à l'autre rive où quelqu'un m'attend.*

*La vie, ce mouvement qui jaillit d'un être qui se meut, demeure un mystère. On observe bien la naissance, la croissance, le vieillissement et la mort. Cependant la vitalité est rayonnante. Le vivant ne se réalise qu'en se mettant au service des autres par le truchement du don de soi et d'accueil des autres. La vraie vie est amour. Elle est un don. Nous arrivons donc au mystère de l'amour d'un Dieu créateur. Et l'Enfant de la crèche nous révèle que ce Dieu est libérateur de ce qui étouffe la vie et sauveur pour une vie continuant pour toujours.*

*Mon souhait pour l'An Nouveau est que vous ayez davantage de vie pour votre corps(santé), pour votre esprit(Vivacité intellectuelle), pour votre cœur(communion avec l'autre).*

**BONNE ANNÉE**

**Paul-Émile Thiffault**

Les Assurances Bellemare & Lemaire (1996) inc.

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

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

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

[www.essor.ca](http://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](http://www.louisevilleauto.com)

**Louiseville  
Automobile**

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

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

Le dernier déjeuner tenu à Trois-Rivières réunissait 110 personnes dont, plusieurs conjointes. Nous avons souligné la présence du Président de l'Exécutif Provincial **M. Yves Poulin** qui est également Président de l'**APRSQ** Région de Québec.

---

Le Président **André Aubert** souhaite la bienvenue à tous les convives et présente le Comité Exécutif 2002 avant les élections. Par la suite, notre aumônier est venu bénir le repas mais au préalable a demandé d'observer une minute de silence en mémoire des membres disparus au cours de l'année dont précisément notre grand ami **M. Maurice Baril**.

---

Lors du déjeuner, nous avons remis des étuis et écussons à quatre(4) nouveaux retraités; **Serge Boire, Denis Cossette, Reynald Villeneuve et Alain Bergeron**.  
Heureuse retraite Messieurs et bienvenue dans l'APRSQ 04.

---

Comme c'est devenu une tradition lors de ce déjeuner de l'année, les participants ont été invité à donner à la guignolée de l'aumônier. Une somme de \$ 279.00 a été recueillie laquelle sera distribuée par notre aumônier aux personnes nécessiteuses et nous donnera un compte-rendu sur l'utilisation des fonds recueillis.

---

L'Ex-Président **Gérald Picard** nous a informé de deux(2) voyages organisés pour les États-Unis lesquels sont cédulés pour les mois d'avril et octobre 2003. (Voir les informations dans le journal. )

---

À la fin du repas, nous avons procédé à l'élection de différents postes au sein du Comité Exécutif. Ainsi, **M. Normand Fontaine** fut élu Vice-Président, **M. André Grenier** Directeur Rive Nord, **M. André Lemay** Directeur Rive Sud, **M. Michel Thibeault** Directeur S.M., **M. Jean-Marie Jodoin** Directeur du Protocole, **M. Gérald Picard** Directeur Ex-Officio et non pas le moindre notre aumônier **M. Paul-Émile Thiffault** qui est nommé également Directeur et, comme toutes les autres personnes, habilité à voter au sein de l'Exécutif. Une proposition à cet effet a été votée et acceptée pour avoir lors de certaines réunions quorum.  
**Félicitations à tous les ÉLUS.**

---

Durant le déjeuner, nous avons procédé à la remise de quatre(4) plaquettes à des personnes qui ont contribué, par leur implication, à la fondation et à la bonne marche de notre Association pendant de nombreuses années. Il s'agit de **M. Gérald Picard** ex-président, **M. André Grenier** ex-vice-président, **M. André Duquette** ex-secrétaire/trésorier et **M. Raymond Bourassa** premier éditeur de notre journal.

---

Finalement, nous avons effectué le tirage de près de vingt(20) prix de présence dont le plus important était celui qui se voulait de récompenser un membre ayant participé aux déjeuners au cours de l'année. Ce cadeau consistait en un magnifique mini-four multi fonctions. L'Heureuse gagnante fut **Mme Doris Milot**, l'épouse de **Me Gérald Milot**, Procureur de la Couronne à Victoriaville.

---

Chers membres, vous avez sans aucun doute remarqué que ce mois-ci nous n'avons malheureusement pas de photos à vous fournir. Ce manque vient à la fois du fait que j'ai oublié(**A. Aubert**) d'apporter ma caméra puisque j'avais beaucoup de choses à penser pour cette réunion annuelle et aussi parce que notre photographe habituel, en l'occurrence **Gérald Picard**, a également oublié la sienne. Nous tenterons à l'avenir de conjuguer nos efforts afin que la chose ne se reproduise pas..?????

### Jour de l'An sans bénédiction paternelle:

*J'ai eu 59 ans en juillet dernier et, pour le première fois de ma vie, j'entreprendrai l'an nouveau sans avoir reçu la bénédiction de mon père, j'en éprouve une peine profonde.*

*Papa est mort à quatre-vingt-huit ans, le 25 mai dernier. Pour lui, la bénédiction du Jour de l'An était une tradition sacrée. Lorsque nous étions jeunes, maman, mes quatre soeurs, mes trois frères et moi, nous nous assemblions tous, tôt le matin du premier janvier, pour demander à Papa sa bénédiction paternelle. Tous les ans, il y avait beaucoup d'émotion dans l'air, au moment où Papa, entouré de nous tous, demandait au Seigneur de nous protéger et de nous combler de ses bontés. Plus tard, lorsque les uns après les autres, nous avons quitté le foyer paternel pour faire notre vie, nous avons tout de même conservés cette belle tradition. Ainsi, tous les premiers du mois de janvier, nous nous faisons un devoir, en arrivant chez mes parents, de nous agenouiller, individuellement, devant papa, pour lui demander la bénédiction paternelle.*

*Je me souviens que papa, tout en caressant nos cheveux, demandait à Jésus de nous combler de ses bontés et de prendre soin de nous. Ces moments demeureront à jamais gravés dans mon coeur. On se sent indigne. Il y a vingt-neuf ans, mon épouse, tenant notre fils dans ses bras, s'est approchée de moi et m'a dit: "Tiens, bénis ton fils". Sûrement à l'instar de mon père et de milliers d'autres papas qui perpétuent cette belle tradition, je me sens encore bien indigne de bénir ainsi mon fils. Malgré tout, au fil des ans, mon garçon, qui a aujourd'hui 30 ans, me demande encore la bénédiction paternelle et je dois avouer que cette tradition constitue pour moi un des plus beaux et émouvants moments de l'année.*

*Les jours qui précèdent la bénédiction paternelle, je pense à ce que je pourrais dire de bien à mon enfant, sachant fort bien que pour quelques secondes j'intercède humblement auprès du "grand patron" pour qu'il fasse rejaillir, sur mon fils, ses bontés et ses bienfaits. Même si, au fil des ans, la tradition de la bénédiction paternelle tend à disparaître, il n'en demeure pas moins que je me considère privilégié et choyé d'en avoir profité au cours des 59 dernières années.*

*En effet, combien de personnes peuvent se vanter d'avoir reçu 59 bénédictions paternelles d'affilée? Une autre coutume.....*


*À une certaine époque, une autre coutume, celle-là réservée aux hommes, comptait de nombreux adeptes. Ainsi, le matin du Jour de l'An, les hommes se promenaient d'une maison à l'autre pour transmettre les souhaits de "bonne et heureuse année" au nom de leurs familles. Il semblerait que la tradition d'envoyer des cartes dans le temps des fêtes (une autre tradition qui se perd de plus en plus), serait née de cette tournée de visites de nos ancêtres.*

*Les changements de mentalités survenus à la fin du 19e siècle ont fait en sorte que plusieurs manifestations tenus au Jour de l'An ont été transférés à Noël. Tel est le cas pour la distribution des cadeaux et l'envoi des cartes de souhaits. En terminant, à toutes nos fidèles lectrices et lecteurs, une bonne et heureuse année et comme nous le répétons dans notre jeune temps, le paradis à la fin de vos jours ...le plus tard possible.*

**Pierre Bourdon** Le Quotidien

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



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

---

<b>Siège social:</b> 2100, boul. de Maisonneuve est Montréal, Québec H2K 4S1 Tél.: (514) 526-7714 Tél.: 1-800-361-4351 Fax: (514) 526-4288	<b>Succursale Québec</b> 5005, boul. Pierre Bertrand Québec, Québec G1K 7W2 Tél.: (418) 623-6399 Fax: (418) 622-8061
---	---

## CHRONIQUE SANTÉ

Bonjour à chacune et à chacun.

**Je vous souhaite une belle année resplendissante de santé et de bonheur.**

Voici la suite de l'article sur le bonheur : **Le bien-être, à la portée de tout le monde**

Pourquoi certaines personnes voient le malheur partout, alors que d'autres gardent leur vision positive des choses même s'ils font eux aussi face à des malheurs ? Selon des spécialistes, la capacité à profiter de la vie est la conséquence de certains comportements qu'on active par réflexe.

11. **Ne niez pas vos émotions:** Tous, nous éprouvons de la colère, de la peur et de la solitude, de temps en temps. Il n'y a pas de honte à pleurer. Laissons libre cours à nos émotions et ne craignons pas le jugement des autres. Le fait de se maîtriser à tout prix est dépassé !

12. **Pensez autrement:** Les optimistes ont le sentiment que le destin va les porter, même si la vie apporte des coups douloureux. Mieux vaut regarder les choses sous un angle positif : une perte d'emploi peut être l'occasion d'entreprendre une formation qui, à son tour, aidera à trouver un nouvel emploi, par exemple.

13. **Profitez du moment présent:** Les soucis, les angoisses auxquels on s'abandonne sont souvent bien plus pénibles que la réalité ! On pense au passé ou au futur en oubliant d'apprécier le moment présent.

14. **Faites face aux problèmes:** Lorsque nous ne pouvons pas intervenir sur ce qui arrive, nous pouvons affronter les conséquences de ce qui est arrivé. Même dans des situations douloureuses, il est toujours préférable de chercher des issues à la crise. Les peurs ne nous font pas avancer, elles nous paralysent, nous privant ainsi de l'énergie pour y faire face.

15. **Transformez la peur en action:** L'activité permet de faire disparaître ce sentiment paralysant d'être la victime passive d'une situation. Réfléchissons à ce qu'on peut faire et agissons pour solutionner les problèmes.

16. **Ne soyez pas parfaite, mais à la hauteur:** Le perfectionnisme est une source de mal-être, car il ne permet jamais d'être content de soi-même ! Ce besoin cache la conviction que l'on nous aime pour notre performance.

17. **Refusez d'écouter:** Lorsqu'une personne viendra se plaindre de son histoire pour la énième fois, conseillez-lui d'aller voir des spécialistes compétents. Vous n'avez pas à porter les problèmes des autres sur vos épaules. Réservez votre compassion à ceux à qui elle sera utile.

18. **Cessez de vous auto-critiquer:** Au lieu de vous adresser des reproches dites-vous intérieurement : Ce n'est pas grave. Plus souvent vous le ferez, plus vous renforcerez votre sérénité et votre confiance.

19. **Planifiez en souplesse:** Ne programmez pas votre journée trop serrée, vous en serez déçu. Prévoyez plus de temps que normalement, vous avancerez ainsi plus calmement et plus sereinement.

20. **Aidez votre mémoire:** Rappelez-vous que vous désirez vivre d'une façon plus détendue.

21. **Réfléchissez:** Quelle expérience avez-vous tirée de tel ou tel événement désagréable ? Peut-être serez-vous plus prudent et plus sélectif la prochaine fois.

22. **Affrontez:** Regardez régulièrement une photo de la personne avec laquelle vous êtes en conflit et dites tout haut que vous lui pardonnez. Au début, ce sera peut-être à l'opposé de ce que vous pensez, mais persistez, puisque votre bonheur est en jeu. La rancœur est nocive pour vous, pas pour l'autre.

23. **Ecrivez:** Ecrivez une lettre à la personne en question pour déballer tout ce que vous pensez d'elle. Puis, jetez cette lettre à la poubelle.

24. **Donnez sans arrière-pensée:** Si vous espérez de la gratitude ou de la reconnaissance de la part des autres, vous serez la plus part du temps déçu. Donnez, sans attendre en retour.

25. **Libérez-vous des idées reçues:** Si vous pensez que les vacances sont le plus beau moment de l'année ou que Noël est la fête de l'amour, vous risquez un jour ou l'autre d'être déçu. En réalité les vacances offrent parfois des imprévus dérangeants et les fêtes de fin d'année sont parfois des occasions de disputes en raison du stress élevé que vivent les gens en cette période. Libérez-vous de ces idées préconçues et restez détendu devant les situations que vous ne pouvez maîtriser.

Gracieuseté du magasin Maxi.

Soyez heureux,

Lucie Légaré





## **VOYAGES À VENIR:**

## **BALLADE AUX U.S.A - NOMENCLATURE**

16 Oct. Drummondville/Nashville (coucher)  
17 Oct. Nashville/Memphis visite de Graceland/Amarillo Nouveau Mexique (coucher)  
18 Oct. Grand Canyon (coucher) et visite le lendemain  
19 Oct. Las Vegas (coucher)  
20 Oct. Las Vegas (coucher)  
21 Oct. Las Vegas (coucher) excursion au barrage Hoover  
22 Oct. Las Vegas (coucher)  
23 Oct. Las Vegas (coucher)  
24 Oct. Denver (coucher)  
25 Oct. Chicago (coucher)  
26 Oct. Arrivée à Drummond.

**Tarifs :** Occ. Double 960.00\$  
Occ. Quadr. 750.00\$

Les tarifs comprennent 10 nuitées, 5 déjeuners "continental" et le coût de l'autocar. Il s'agit d'un autocar de haut de gamme et neuf. Les repas sont pris dans des restaurants tels que; McDonald ou ceux qui ont des repas du jour. Pendant le trajet il y aura animation de groupe (bingo et jeux) avec des prix très intéressants. A chaque deux (2) heures, l'autocar s'arrêtera dans des restaurants où, les passagers qui le désirent, pourront se rendre aux toilettes et les fumeurs pourront s'adonner aux joies de la «boucane».

**Pour informations... contacter : Gérald Picard Tel:( 819 )378-7640**  
**gerald.picard@tr.cgocable.ca**

---

## **VOYAGE À NEW YORK:**

### **COÛTS :**

**170,00\$/pers. occ. quad., 185,00\$/pers. occ. triple, 215,00\$/pers. occ. Double.**

### **INCLUANT :**

Transport en autocar de luxe, trois(3) déjeuners «continental», Tour de ville avec guide professionnelle, 2 nuits au Wellesley Inn (30 minutes de New York), Guide accompagnateur, rafraîchissements pendant le trajet aller, tirages.

### **HORAIRE DU VOYAGE:**

#### **Samedi le 19 avril 2003:**

Départ de l'autobus à 06.00hre de Drummondville.

Départ de Cap de la Madeleine à 06.45hre pour New York. Boutiques hors taxes, Douanes, Lunch McDonald et/ou Burger King. Fin d'après-midi( vers les 16.00hre) arrivée à l'hôtel. Une(1) heure après l'arrivée départ pour New York. Souper à Times Square. Visite du MID-TOWN à pied (Rockefeller Center, 5ième ave., Times Square), Retour à l'hôtel vers 23.00 h.

#### **Dimanche le 20 avril 2003:**

Départ de l'hôtel à 08.30h Tour de ville en autocar quartier par quartier avec guide professionnel. Statue de la Liberté, South Street Seaport, Chinatown et Little Italy. Retour à l'hôtel à 20.00hre. Facultatif( 5,00\$/pers.) soirée à New York. Minuit; retour à l'hôtel.

#### **Lundi le 21 avril 2003:**

Départ de l'hôtel à 08.00hre pour l'Empire State Building(7,00\$/pers.) prix sujet à changement.), Messe Gospeil, Visite libre 5ième ave. (Warner bros. magasin de jouets, Central Park) Retour au Québec, souper en route et arrivée vers 23.00hre.

**Information supplémentaire :** Contacter Gérald Picard au (819)378-7640

## LES NOUVELLES EN BREF:



Nous tenons à féliciter notre confrère **Daniel Lamirande** pour son implication en tant que Président du 44<sup>e</sup> téléthon du Noël du Pauvre. Comme toujours notre ami Daniel est en bonne et belle compagnie. Cette fois, il est avec Madame **Nancy Sabourin** animatrice à ce même téléthon.

## PROMPT RÉTABLISSEMENT:

À **Madame Lise Deschênes**, épouse de **Guy Deschênes** retraité de la Sécurité Publique de Shawinigan, ainsi qu'à **Madame Louise Grenier**, épouse d'**André Grenier** retraité de la Sûreté du Québec, qui ont fait un séjour à l'hôpital mais depuis, sont ressorties et à la maison en convalescence.

Nous vous souhaitons de retrouver la santé le plus rapidement possible.



Le 17 décembre dernier, 81 policiers municipaux de Shawinigan et 7 civils ont été intégrés à la Sûreté du Québec lors d'une cérémonie d'assermentation.

La cérémonie a également été l'occasion pour les invités de vivre un moment unique lorsque le **sergent Gaston Simard**, anciennement de Shawinigan-Sud, a reçu son écusson des mains de sa fille, **l'agente Karine Simard**, elle-même policière à la Sûreté du Québec depuis un an et deux mois. «C'est lui qui m'a accueillie dans ma profession et aujourd'hui, c'est moi qui l'accueille dans l'organisation», a souligné la jeune femme.

Le sergent Simard, qui est policier municipal depuis 24 ans et demi, a reconnu qu'il s'agissait d'un événement très spécial à ses yeux. « C'est un beau moment, très émouvant » a-t-il commenté.

Texte de Nancy Massicotte  
([nmassicotte@lenouvelliste.qc.ca](mailto:nmassicotte@lenouvelliste.qc.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](http://WWW.NOR-WEB.CA)

## CONNAISSEZ-VOUS..... MICHEL BEAUDOIN



*Michel est né " dans le bois " comme il le dit lui-même, d'un père(Robert) déserteur de l'armée et d'une mère(Lumina Gagné) qui aurait bien voulu devenir une religieuse mais, qu'on a refusé pour une question de santé ! Michel est l'aîné d'une famille de neuf enfants. Durant la guerre de 1939-1945, son père a été choisi pour devenir soldat dans l'armée canadienne. Après avoir subi un entraînement de quelques semaines, on lui a donné deux semaines de congé, dans sa famille, avant de s'embarquer pour l'Europe. Mais il avait d'autres plans, ce qui fait qu'il s'est plutôt dirigé vers un chantier de bûcherons où il était déjà employé avant d'être appelé sous les drapeaux. Il lui fallait être très prudent car il y avait toujours un " collaborateur " prêt à dénoncer les déserteurs. Après s'être épousés discrètement, sa mère est allée rejoindre son père " dans le bois " et c'est là que Michel a été conçu. Leur aventure a fait l'objet d'un livre intitulé « **Sur les chemins d'autrefois et d'aujourd'hui** ».*

*Michel est donc né le 25 août 1945. Il a fréquenté l'école primaire de son patelin : Sainte Julie de Laurierville pour ensuite compléter les quatre premières années du cours classique au petit séminaire de Québec. Puis il revint dans sa famille et il fréquenta l'école Technique de Plessisville durant un an. Les garçons de la famille Beaudoin ont toujours travaillé dans le bois pour aider leur père devenu un entrepreneur prospère en foresterie; Michel raconte, à la blague, qu'à l'âge de 12 ans chacun recevait en cadeau, à Noël, un " crochet à pitoune ". Tous les enfants de cette famille possèdent ou ont possédé une terre à bois; Michel est actuellement propriétaire de terres à bois à St Raymond de Portneuf, à Gentilly, à Manseau et à Plessisville Sa famille possède également quelques érablières dans la région des Bois Francs, ce qui le tient très occupé au printemps.*

*En mars 1965, Michel entre à la Sûreté du Québec et, pendant huit semaines, il reçoit une formation à " l'Université Poupart ". À sa graduation, il est envoyé au quartier général d'alors qui était situé au 360 rue Mc Gill, où il est utilisé à différentes tâches : surveillance des cellules, transport de prisonniers à la Cour etc. Heureusement pour lui, son séjour à cet endroit ne dura que deux mois après quoi on le muta au poste de Gentilly. Il y oeuvra comme patrouilleur durant quatre ans et par la suite il devint enquêteur durant huit ans au même poste. Le 18 juillet 1978, il fit son entrée à l'escouade des crimes majeurs au quartier général de Cap de la Madeleine et il y demeura jusqu'à sa retraite, soit jusqu'en mars 1994. Il fut assigné à plusieurs enquêtes d'importance mais les plus mémorables demeurent certainement l'enlèvement de la jeune Mélanie Descamps, 6 ans retrouvée morte et attachée à un arbre et l'enquête sur le policier Denis Leclerc de la ville de Trois-Rivières.*

*Le 30 octobre 1971, Michel épousa Céline Thibodeau, une secrétaire médicale de Gentilly qui donna naissance à deux enfants : Donald 30 ans, policier à la Sûreté du Québec, attaché au poste de St Hyacinthe et Karine 23 ans, qui est propriétaire d'un salon de coiffure et d'esthétique à Gentilly. Cette dernière fera de son père, un grand père en juin prochain.*

*Les deux époux ont été des bénévoles dans toutes sortes de domaines : Céline a été, pendant quinze ans, responsable d'une équipe de nage synchronisée de St Pierre les Becquets. Durant une même période également et encore aujourd'hui, elle assure la mise en scène d'une pièce de théâtre qui est jouée, chaque année, durant le carnaval de Gentilly qui existe depuis 1969 et dont Michel est un des fondateurs.*

Michel est entraîneur d'équipes de hockey depuis 30 ans. Il a débuté avant la naissance de son fils et il continue encore actuellement à diriger une équipe de Gentilly. Depuis quelques années, Michel est l'entraîneur de l'équipe de la Sûreté du Québec de calibre AAA. Cette équipe participe depuis plusieurs années aux World's Police and Fire Games qui attire chaque année plus de 10,000 athlètes de différents pays; en d'autres mots il s'agit des Jeux Olympiques réservés aux policiers et pompiers. L'équipe de la SQ, dirigée par Michel, a remporté lors du tournoi de hockey, la médaille de bronze en 1997 à Calgary, la médaille d'argent à Stockholm en 1999 et la médaille d'or à Indianapolis en 2001. Les prochains jeux auront lieu en Espagne en juillet 2003.

Michel a également été entraîneur de football et dans ses moments libres, qui sont rares encore aujourd'hui, il fait du jogging. Il a même participé au marathon de Montréal alors qu'il était âgé de 36 ou 37 ans avec son oncle Laurent, qui n'est cependant pas celui de Bombardier! Michel a fait de la bicyclette, ce qui l'a conduit à entreprendre la randonnée de Vancouver à Gentilly en solo, à l'été 1996, transportant sa tente pour pouvoir dormir à la belle étoile après avoir roulé en moyenne 135 kilomètres par jour durant une trentaine de jours.

Mais la grande passion de Michel demeure les voyages. Avec son épouse, à compter de 1978, il a fait plusieurs voyages dans des pays de soleil : Acapulco Mexique, Barbade, Vénézuéla, République Dominicaine etc. Toutefois, Michel a des gènes d'aventurier et il a entrepris, seul, plusieurs voyages. Par exemple il a fait l'Amérique centrale en auto, couchant où il pouvait, la plupart du temps chez l'habitant. C'est ainsi qu'il a visité le Guatemala, le Honduras, le Nicaragua, le Salvador, le Costa Rica et le Mexique.

Puis avec ses collègues Jean Verville et Éna Lapointe, il visita les pays d'Amérique du Sud , Pérou, Bolivie, Chili, sac au dos et muni de son guide de voyage "LONELY PLANET" très spécialisé. Il visita aussi une partie de la Chine, la Russie, la Thaïlande, le Laos et la Birmanie etc. Pour pouvoir voyager et communiquer avec les gens du pays, surtout ceux d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, Michel apprit l'espagnol (qu'il maîtrise parfaitement) avec une voisine d'origine espagnole.


Depuis qu'il a pris sa retraite de la SQ, Michel est enquêteur pour le Bureau d'Assurances du Canada (BAC) en Mauricie, en plus de s'occuper de ses affaires, qui, si j'en juge par les nombreux appels téléphoniques reçus et donnés lors de notre rencontre, doivent se porter admirablement bien.

Voilà, maintenant vous connaissez mieux cet homme épris d'aventures qui projette, j'en suis certain, d'autres voyages qui le conduiront aux quatre coins de la planète.



**Le Reporter débridé** **Gérald 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

	<b>Valeurs mobilières Desjardins</b>
<b>Luc Bastien</b> Conseiller en placement Investment Advisor	1350, place Royale Bureau 1100 Trois-Rivières (Québec) G9A 4H4
<b>Mylène Bureau</b> Assistante administrative	(819) 693-3750 1 888 316-3750 Télécopieur : (819) 693-2666 luc.bastien@vml.desjardins.com