



ASSOCIATION  
DES  
POLICIERS RETRAITÉS  
MAURICIE / BOIS - FRANCS



**JOURNAL DES RETRAITÉS**

JANVIER 2004

VOLUME 13 NO: 1



BONNE  
HEUREUSE ET  
SAINTE  
ANNÉE 2004

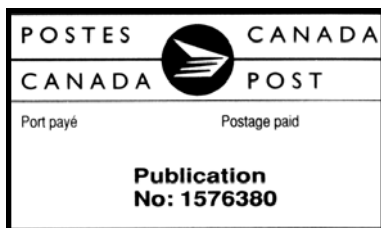
**DÉJEUNERS À VENIR :**

Le 7 Janvier 2004, Restaurant **Chez Maxime**, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville, 819-758-1516

Le 4 Février 2004, Restaurant **l'Oncle Ben**, rue Garnier, Shawinigan, 819-539-7272

Le 3 Mars 2004, **Resto 20**, Autoroute 20, St-Germain de Grantham, 819-395-4500

Le 7 avril 2004, Club de golf **Métabéroutin**, Ile St-Joseph, Trois-Rivières, Qc.



VOUS  
DÉMÉNAGEZ ?  
S.V.P. AVISEZ-NOUS

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

### COMITÉ EXÉCUTIF

#### Président :

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

#### Secrétaire :

Paul Rancourt (819) 693-7683

#### Directeurs:

**Rive Nord:** André Grenier (819) 373-2353

**S.M.:** Michel Thibeault (819) 377-3790

( mike\_chef\_tibo@hotmail.com )

#### Aumônier:

Paul-Émile Thiffault (819) 373-6521

( paul.Thiffault@tr.cgocable.ca )

#### Vice - Président :

Jacques Sirois ( 819) 693-1560

#### Trésorier :

André Champagne (819) 379-4529

( champagne.a@videotron.ca )

**Rive Sud :** André Lemay (819) 758-8396

( a.lemay@sympatico.ca )

#### Protocole

Michel Thibeault (819) 377-3790

( mike\_chef\_tibo@hotmail.com )

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

**Site de l'APR 04** ( <http://aprmbf.webcentre.ca/> ) **YVES CHAMPOUX** ( yveschampoux@yahoo.ca )

### COMITÉ DU JOURNAL:

André Aubert, Gaston Huard, Gérald Picard, Michel Pri-  
meau.

**Collaborateur:** J. Raymond Proulx

**9 Tirages par année:**

450 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

**Vice-Président:**

Georges Wolowski

**Trésorier :**

Yvan Laverdière

**Secrétaire :**

Suzanne Asselin

**Directeurs :**

Huguette Gervais, Christian

Pichette

**Officier désigné :**

Cpt. Pierre Boisvert

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

Faire un chèque de 26.00\$ 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

## ÉDITORIAL



Nous voilà maintenant à l'an 2004, une autre année débute et le cercle de la vie continue. Cependant, il est bon de se rappeler et de repenser à toutes les personnes que nous avons appréciées au cours de l'année écoulée et qui nous ont permis de réaliser de petites et de grandes choses. À toutes ces personnes, je dis " **merci** ".

Pour le Nouvel An qui s'amorce, j'aimerais vous citer ceci: **J'AVAIS DEMANDÉ**

- J'avais demandé à Dieu la force pour atteindre le succès; il m'a rendu faible afin que j'apprenne humblement à obéir.
- J'avais demandé la santé pour faire de grandes choses, il m'a donné l'infirmité pour que je fasse des choses meilleures.
- J'avais demandé la richesse pour que je puisse être heureux; il m'a donné la pauvreté pour que je puisse être sage.
- J'avais demandé le pouvoir pour être apprécié des hommes; il m'a donné la faiblesse afin que j'éprouve le besoin de Dieu.
- J'avais demandé un compagnon afin de ne pas vivre seul; il m'a donné un coeur afin que je puisse aimer tous mes frères.
- J'avais demandé des choses qui puissent réjouir ma vie; j'ai reçu la vie afin que je puisse me réjouir de toutes choses.

Je n'ai rien eu de ce que j'avais demandé, mais j'ai reçu tout ce que j'avais espéré. Presqu'en dépit de moi-même, mes prières informulées ont été exaucées. Je suis parmi tous les hommes le plus richement comblé.

(Texte anonyme gravé sur une tablette de bronze dans un institut de réadaptation à New York.)

**À TOUS LES MEMBRES, QUE LA NOUVELLE ANNÉE VOUS APORTE LA CHALEUR DES BONNES AMITIÉS, LA JOUISSANCE D'UNE BONNE SANTÉ ET L'ESPÉRANCE DE LA PAIX.**

**André Aubert, Président**

## CAISSE D'ÉCONOMIE DESJARDINS SÛRETÉ DU QUÉBEC

**Êtes-vous trop assuré...**

En 2000, 83% des familles québécoises détenaient une assurance vie. Ce chiffre étant bien plus élevé que celui des familles des autres provinces du Canada, où 71% des ménages avaient des protections d'assurance vie, nous nous demandons si les Québécois sont trop assurés..... **ou mal assuré ?**

Les assureurs sont nombreux à vouloir leur part du gâteau. Certains en oublient même de tenir compte des besoins réels de protection de leurs clients. Vous pourriez donc vous retrouver avec des contrats d'assurance qui répondent en partie à vos besoins ou, pis encore, qui prévoient des protections dont vous n'avez pas besoin ou qui correspondent à celles que vous avez déjà. Par ailleurs, le capital assuré des Québécois (le montant d'assurance versé en cas de décès) est nettement inférieur à celui qui est souscrit par les résidents des autres provinces. Or, il est constaté malheureusement que, de façon générale, les familles québécoises ne sont pas suffisamment assurées pour maintenir un niveau de vie suffisant en cas de décès d'un des conjoints. De quoi faire réfléchir!

**Une question d'analyse de besoins;**

On remarque que, parfois, tous les éléments devant être analysés dans le cadre de l'établissement des besoins de protection d'une personne ne sont pas pris en considération: les protections d'assurance existantes, les besoins des héritiers à la suite d'un décès, le budget, la situation familiale, les projets, etc. Dans sa volonté de vous aider à mieux protéger votre patrimoine, Desjardins, via votre Caisse d'économie, vous offre la possibilité de rencontrer un conseiller en sécurité financière, sans frais et sans engagement de votre part.

**(514) 526-7714 (région de Montréal)**  
**(418) 622-7287 (région de Québec)**  
**1 800 361-4361 (sans frais)**



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  
Rés.: 819 375 3279

www.essor.ca

**Le Vignoble**  
**Restoration - Banquets**

**GOUVERNEUR**

Laurent Déry  
**Réservations : (819) 379-2131**  
975, rue Hart, Trois-Rivières (Qc) G9A 4S3

## **LE COIN DE L'HUMOUR:**

### **Que ferais-tu dans cette situation?**

Une compagnie qui recrutait du personnel, à posé la question suivante a presque 200 candidats (autant des hommes que des femmes) et leur a demandé une réponse écrite : De retour à la maison, dans ta voiture sport, en plein milieu d'une terrible tempête, tu passes devant un arrêt de bus et tu y vois 3 personnes :

**a)** Une dame âgée qui est gravement malade et que si elle n'arrive pas à l'hôpital à temps, elle mourra.

**b)** Un médecin, bon ami à toi, qui t'a sauvé la vie il y a quelques années.

**c)** L'être le plus beau que tu n'aies jamais eu la chance de rencontrer, la personne à qui tu as toujours rêvé et avec laquelle tu serais disposé à passer le reste de ta vie.

Comme ton auto est du genre sport, tu peux seulement amener un passager.

Qu'est-ce que tu ferais?

Ceci est un problème de personnalité.....

Réfléchis comme il faut :

**a)** La vie de la dame âgée est en jeu

**b)** Le médecin qui t'a sauvé la vie, tu pourrais toujours le rétribuer d'une manière ou d'une autre.

**c)** Mais, comment ferais-tu pour ne pas perdre cet amour parfait?

Des 200 candidats, seulement un à obtenu le travail, et sa réponse tu la trouveras plus bas, mais avant réfléchis à ce que tu ferais si tu serais dans cette situation et ensuite, compare-la avec la réponse de l'unique personne qui à été engagée par l'entreprise.

Voici la réponse de la seule personne qui a fait un excellent choix:


Je donne les clés de mon auto au médecin pour qu'il amène la dame âgée à l'hôpital et je reste pour attendre l'autobus avec la personne de mes rêves" Apprends à voir les problèmes et les situations qui se présentent d'un autre point de vue ainsi, commence par faire le nécessaire ensuite, fais ton possible et de cette façon, tu feras l'impossible!!!

Profitez pleinement.

## **LES ANNIVERSAIRES : JANVIER**

1	CORRIVEAU Raymond	Retraité S.Q.
2	MAGNY Alain	Retraité S.Q.
2	SICARD Marielle	Retraitée Fonct.Pub.
2	PICARD Gérald	Retraité S.Q.
2	POITRAS André	Retraité S.M. T-Rivières
4	GAUDREULT Lise	Retraitée Fonct. 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 de Lorenzo S.Q.
14	VAILLANCOURT Laurent	Retraité S.Q.
16	BELLEY Éric	Retraité S.Q.
18	ALIX Jean-Luc	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	BERGERON Gérald	Retraité S.Q.
23	MAYRAND Florian	Retraité S.Q.
24	MORIN Bernard	Retraité S.Q.
25	DUCHÉMIN J.Pierre	Retraité S.Q.
26	DUMAS Laval	Retraité 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	LATOURELLE Jean	Retraité S.Q.
31	LÉVESQUE Suzanne	Retraitée Fonct. Pub.
31	SIROIS Jacques	Retraité S.Q.

**BONNE FÊTE À TOUS(TES)**

**CHEZ**  
  
**Maxime**  
Pizzeria Maxime Enr.

**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

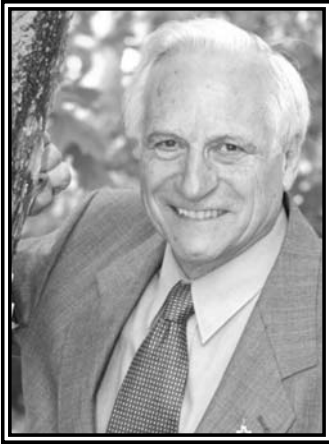
INVESTIGATIONS  
  
Tél./Fax: (819) 395-5193

**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 LA VIOLENCE A DES CAUSES

*Depuis quelque temps, nous vivons au Québec des actes de violence surtout chez les citoyens syndiqués. Ces actes font-ils progresser la solution des problèmes soulevés dans ces contestations? Aidez-moi à trouver une réponse positive. Oui la contestation peut aider à identifier les paramètres d'un problème social. Mais la manière ou les moyens de contestation nous illustrent le sérieux ou le dérapage de celle-ci .*

*Les syndicats ou plutôt leurs leaders canalisent l'effervescence des frustrations et v'lan les paroles d'un chef allument le feu et le débordement de groupes. En décembre nous avons été témoins de blocage de ports et de routes, de saccage de bureaux et de fermeture d'entrée d'industries.*

*Où trouver la logique ? Les grévistes réclament de plus grandes rémunérations. Mais par ces gestes, ils paralysent l'économie : par exemple, l'exportation quotidienne du Québec par les ports représente plus d'un demi milliard \$. Un investisseur étranger peut-il trouver avenir au Québec dans un tel climat? Ils gèlent la confiance ou les communications entre dirigeant et personnel.*

*Le langage de leaders est souvent incendiaire, profitant des émotions en ébullition de gangs. Le langage souvent vulgaire fait appel parfois aux instincts qui ont des relances de barbarie. Langage qui dénote une compétence limitée à envoyer c.... et à faire manger de la m.... Une autre cause est l'absence effarante d'un minimum de politesse. Celle-ci est la façon la plus civilisée de communiquer entre nous. Que de familiarités grossières. Que d'incivilités inattendues, que d'engueulements polluant les rapports sociaux!*

*Le manque de respect envers toute autorité, surtout civile, nous conduit souvent au-delà d'un prétendu égalitarisme vers des comportements de faux braves qui se pensent émancipés ou de matamores grossiers qui ne discernent pas de limites obligées de la vie en société. S'en suivent facilement des agressions et des destructions du bien d'autrui. Le manque de sens social est aussi une plaie de notre société. On demande constamment à l'Etat de subventionner, d'octroyer et de prévoir pour nous. Avec ces quémandes multipliées, nous arrivons à nous sentir en manque d'autonomie, attribué par la suite à l'Etat. En autres, on oublie que ce même Etat accumule des dettes qui devront être payées un jour.*

*Il est heureux de rencontrer chez nos policiers retraités de chics personnalités qui, dans leur quotidien, utilisent un langage de bonnes relations humaines et une politesse émanant du respect de la personne et de la considération de l'autre. Ces agréables comportements assurent l'opportunité et la viabilité d'une association comme la nôtre.*

*Pour l'An Nouveau, une vie pleinement sereine, une santé débordante de joie de vivre, un bonheur plein à partager.*

**Paul-Émile Thiffault**

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



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

**Louiseville  
Automobile**

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

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

## **INFORMATIONS:**

Nous apprenions dernièrement que notre confrère retraité **Maurice Blanchette**, technicien en scène de crime a fait un court séjour à l'Institut de cardiologie de Montréal mais qu'il est retourné chez lui. Nous lui souhaitons un "**prompt rétablissement**".

Également, notre procureur d'Arthabaska Me **Gérald Milot** a rencontré au cours du mois de décembre notre confrère **Claude Bouffard**, ex-caporal au poste d'Arthabaska lequel, était tout bronzé puisqu'il revenait de Floride. Nous savons tous que notre ami Claude passe ses hivers en Floride mais qu'il a dû les interrompre, sa épouse étant malade. **Prompt rétablissement** chère Madame et puissiez-vous recouvrer la santé pour retourner en Floride sous peu.

On vous avait parlé dans la dernière parution de notre retraité **André Demers** eh! bien, il est retourné à la maison et sa convalescence se déroule très bien.

### **INDEXATION DES CHÈQUES DE PENSION: ( Inf. Raymond Bourassa )**

Nous venons d'apprendre que l'indice des prix à la consommation pour l'année 2003 a été fixé à 3.2%. Donc, pour l'année 2004, les retraités qui ont droit à la pleine indexation verront leur chèque de pension majoré de 3.2%. Les autres bénéficieront de l'indexation prévue par le nouveau régime de pension. Le même taux de 3.2% s'applique aux membres qui reçoivent des prestations de la Régie des Rentes du Québec.

**André Plourde** nous faisait part le mois dernier du décès de **Mde Agathe Boucher Dubreuil** à l'âge de 85 ans. Cette dernière était la mère de feu **Normand Dubreuil, Armand Dubreuil** et belle-mère de **Monique Dubreuil** (épouse de Normand) de Victoriaville. À toute la famille nos plus sincères  
condoléances.

### **À tous les membres de l'APRSQ;**

De ; Régent Larochelle et Jocelyn Turcotte du comité APPQ-APRSQ

**Objet :** Grief de l'APPQ de la fête nationale du 24 juin pour les années 1988-1989

Suite à une entente conclue au comité paritaire et conjoint de la Sûreté du Québec, il a été convenu qu'une journée de salaire établie au taux moyen des années 1988 et 1989 de l'échelle maximum pour les agents, caporaux et sergents qui étaient à l'emploi de la S.Q. et membres de l'APPQ, serait versée sans intérêts vers la fin d'avril 2004 pour les membres ayant pris leur retraite depuis le 24 juin 1988. Les montants prévus à la suite de cette entente seront aussi versés aux veuves ou ayant droit des membres décédés après le 24 juin 1988. Pour nos confrères de l'APPQ qui étaient officiers en date du 24 juin 1988, ils sont exclus de cette entente.

Régent Larochelle, Jocelyn Turcotte

Comité conjoint APPQ-APRSQ

Montréal, le 3 novembre 2003

**P.S. Ces journées devraient nous être payées à la fin du mois d'avril 2004**

**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**

Un peu avant Noël, le Comité s'est réuni pour nommer une personne en remplacement de **M. André Grenier** au poste de vice-président. **M. Jacques Sirois** a été nommé et il oeuvra jusqu'à la fin du terme soit décembre 2004.

Bienvenu à bord !



## **ÉCHOS DU DÉJEUNER** du 3 décembre au ; **Club de Golf Métabéroutin de Trois-Rivières**

Comme vous le savez tous, l'assemblée annuelle a toujours lieu lors du déjeuner de décembre. Cette année n'a pas fait exception. Quatre vingt dix huit(98) personnes étaient présentes au club de golf Métabéroutin, fraîchement rénové.

Le grand **André Cartier**, chanteur à ses heures, en a profité pour vendre des billets pour un concert de la chorale Pro Musica, dont il est membre, qui sera donné le 7 décembre au séminaire de Trois-Rivières.

Comme c'est la tradition, la guignolée de l'APR 04 a été faite parmi les personnes présentes et une somme de **\$300.60** a été recueillie et remise à notre aumônier qui en fera profiter des familles moins bien nanties. **Paul-Émile Thiffault** nous informera comme toujours de la distribution de cet argent.



Un jeune retraité de Victoriaville **Normand Camiré**, a reçu son insigne de retraité des mains du président.

D'importantes décisions ont été prises par l'Exécutif et entérinées par l'assemblée générale :

- Il n'y aura plus de déjeuners au cours des mois de juin, juillet et août
- Il n'y aura plus de journal au cours des mois de juin, juillet et août.
- Lors des futurs déjeuners, une somme de 100.00\$ sera remise lors de tirages. Les organisateurs des déjeuners à chaque endroit décideront de la

façon de séparer cet argent : 5 gagnants de 20.00\$, 4 gagnants de 25.00\$ ou un gagnant de 100.00\$. Le but de cette décision est d'accroître la participation des membres aux déjeuners.

Profitant de son statut de président d'élections, **Gérald Picard** en a profité pour parler du voyage organisé au casino de Gatineau pour le 9 décembre 2003; le coût est de \$45.00 et comprend, outre le trajet aller-retour, un spectacle des Crooners et la remise d'une somme de 20.00\$ par la direction du casino aux participants pour leur permettre de jouer. Joueurs compulsifs : s'abstenir SVP. De plus, l'ami Gérald, se sentant nostalgique, nous a lu un texte décrivant ce qui se passait dans le bon vieux temps et confirmant que c'était beaucoup mieux à cette époque : il m'a semblé entendre des protestations provenant de certaines tables où se trouvaient quelques femmes...hum, hum, hum.

Vous serez heureux d'apprendre que le reporter débridé sera remplacé par **Gaston Huard** qui voulait se présenter au poste de secrétaire parce qu'il a un sens de l'humour très particulier et il croyait que de faire des entrevues avec des membres pour le Journal faisait partie de la description de tâche du secrétaire. Et non mon cher Gaston ça ne doublera pas ton salaire ! Bienvenue dans le clan des bénévoles et merci d'avoir bien voulu me remplacer. Je suis certain que les lecteurs ne verront pas la différence.



Vous-ai-je donné le résultat des élections? Non, et bien sachez qu'**André Aubert** a été réélu sans opposition au poste de président. Pour sa part, notre grand argentier **André Champagne** a lui aussi été réélu trésorier pour un terme de deux ans. Par contre il y a eu élection au poste de secrétaire, puisque deux(2) candidats de valeur ont présenté leur candidature; il s'agit de **Paul Rancourt** qui a été élu secrétaire, donc, de souffre-douleur du président et l'ami **Gaston Huard** dont je vous parlais plus haut. Bonne chance à tous les élus.

Le clou de l'assemblée fut le tirage au sort de nombreux prix. Il y avait trois(3) prix de plus grande valeur pour la participation aux déjeuners, deux(2) pour les membres et un(1) pour les dames et non-membres.

## ***SUIVI DU DÉJEUNER:***



Le premier prix était pour la participation des membres aux différents déjeuners et c'est la seule femme à être un membre régulier de notre association (non un membre honoraire) qui l'a gagné: **Suzanne Lévesque** a gagné une imprimante et elle était folle de joie puisqu'elle venait de dire à ses voisins de table qu'elle en avait justement besoin; comme quoi parfois les prières sont exaucées! C'était pour sa participation au déjeuner d'Avril et son nom a été pigé parmi 432 billets.



Le deuxième gros prix, un four électrique a été gagné par **Gilles Côté** de Grand-Mère pour sa participation au même déjeuner d'Avril. Réal Vennes a pris possession du cadeau en son nom. Le troisième prix de participation aux déjeuners pour les dames et les non membres, a été gagné par Mde **Irène Michaud**; il s'agissait d'un sac d'articles de toilette, parfum, huile de bain, huiles essentielles, mousse pour douche et sac de maquillage. Elle ne l'a pas encore ouvert car elle veut attendre à Noël pour l'ouvrir en même temps que ses autres cadeaux. Elle aussi a gagné son prix à cause de sa participation au déjeuner d'Avril.



Les autres gagnants furent : **Paul Émile Thiffault, Irène Michaud** à nouveau, **Marie Andrée Gilbert, Gaston Huard, Lise Gaudreault, André Grenier, Michel St-Onge, Marcel Mongeau, Michel Thibeault, Marcel Lavergne, Jean Marc Lemay, Jean Claude Plourde Jacques St-Onge, Mimi Aubert, Yvon Pichette, Jean-Yves Grenier, Gaétane Tremblay, Ginette Turcotte, André Cartier, Normand Bédard, Jean-Marie Jutras, André Lemay, Gilles Bergeron, Laurier Grand-bois, et Florian Mayrand, Claude Grenier, Jacques Sansfaçon, Pierre Lavoie et Normand Fontaine.** Ces quatre derniers ayant gagné des paires de billets pour le concert de Pro-Musica, don de **André Cartier**.

Mde **Mimi Aubert**, l'épouse du président, a participé au déjeuner de décembre en plus de prendre une part active à l'attribution des cadeaux de participation.



## ***PRIÈRE DU RETRAITÉ:***

Seigneur, fais que nous soyons un groupe d'amis qui s'aiment et qui s'entraident. Ensemble, nous sommes réunis pour mieux se connaître et pour partager nos expériences de retraités.

Ensemble ce matin, nous voulons te louer pour le don de la vie et te présenter nos activités en offrande spirituelle. Merci, pour la nourriture et les biens dont nous disposons. Merci, pour le soutien apporté par nos amis.

Ensemble, nous te prions pour l'espérance à travers nos limites sur cette route de pèlerin vers la cité céleste. C'est là que nous trouverons à la suite de ton fils, paix de l'âme, plénitude de vie et joie sans fin comme couronnement du don de notre vie.

**(Composée par notre aumônier)**



## CHRONIQUE SANTÉ

*Chers Lecteurs et Lectrices..... Bonjour à vous tous*

*Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter, pour l'année 2004 vous avez deviné ; le trésor le plus précieux : **la Santé ! Joie, Sérénité et Bonheur**, bien sûr.*

*Tel que promis, voici la suite des conseils aux diabétiques.*

**3-Faites attention aux ongles:** *Des ongles trop longs, trop courts ou mal coupés peuvent vous blesser et s'infecter.*

\* *Couper vos ongles avec des ciseaux à bouts ronds ou avec un coupe-ongles en restant à distance de la peau. Les ongles doivent être assez longs pour protéger les orteils.*

\* *N'utilisez jamais : ciseaux pointus, pinces coupantes en tout genre, lames de rasoir, couteaux, limes métalliques...ces objets peuvent vous blesser.*

\* *Coupez le bord « au carré » mais arrondissez les angles de l'ongle avec une lime en carton (évitiez les limes métalliques qui peuvent vous blesser si vous appuyez trop fort).*

\* *Si vous ne voyez pas bien, faites-vous aider pour la coupe des ongles.*

\* *Si vos ongles sont cassants, friables, épais ou si leur pourtour est infecté, consultez votre médecin.*

**4-Comment choisir de bonnes chaussures:** *Les chaussures du commerce suffisent le plus souvent, mais vous devez observer les précautions suivantes :*

\* *Achetez-les en fin de journée, car c'est à ce moment que le pied a tendance à être le plus « gonflé » et avec des chaussettes bien adaptées à votre pied et au type de chaussure que vous voulez acheter : chaussettes ou bas épais pour des chaussures d'hiver ou de marche, chaussettes ou bas fins pour des chaussures de ville.*

\* *Une bonne chaussure doit être souple et légère. Elle doit être en cuir sauf pour la semelle qui doit être antidérapante et pas trop épaisse(il faut sentir le sol). Seule la semelle ne doit pas être en cuir.*

\* *Évitez les chaussures en matières synthétiques (genre chaussures de tennis) car elles favorisent la transpiration et la macération; aussi, elles n'ont habituellement pas une semelle assez rigide pour bien maintenir le pied.*

\* *L'avant de la chaussure doit être suffisamment large et haut, pour que l'avant-pied ne soit ni serré, ni trop à l'aise.*

\* *L'avant de la semelle doit être souple, mais la partie moyenne de la semelle doit être suffisamment rigide pour ne pas se tordre lorsque l'on effectue une torsion entre l'avant de la chaussure et le talon, ni s'enrouler lorsque l'on essaie de plier l'avant de la chaussure sur le talon.*

\* *Le talon doit être compris entre 20 et 25 mm pour les hommes et 30 à 50 mm pour les femmes. L'absence de talon ou un talon trop haut déséquilibrent la marche.*

\* *La partie enveloppant l'arrière du talon ne devrait idéalement pas comporter de couture interne médiane, mais deux(2) coutures latérales.*

\* *De même, moins il y aura de coutures internes, mieux ce sera.*

*Si vous avez des supports plantaires (semelles), il est nécessaire de les placer dans chaque chaussure que vous essayez. Vous devez être « tout de suite bien » dans vos chaussures. Il ne faut pas compter que la chaussure se fera progressivement à votre pied lorsqu'elle sera moins neuve. Le plus souvent, c'est votre pied qui va s'abîmer et non la chaussure qui va se faire à votre pied.*

\* *Au début, ne gardez pas vos chaussures neuves plus de 2 heures par jour. Les chaussures doivent être « brisées » progressivement, sinon ce sont vos pieds qui seront blessés. Après quelques jours, examinez attentivement vos pieds à la recherche d'une rougeur témoignant d'un conflit entre le pied et la chaussure.*

*Je continuerai ces conseils le mois prochain.*

*Au plaisir,*

**Lucie Légaré**



## CONNAISSEZ-VOUS.....Donald Boucher



Il me fait plaisir ce mois-ci comme c'est mon premier reportage, de vous présenter quelqu'un qui fait parti de notre association depuis plusieurs années. Il me fallait choisir, comme c'est le départ à la retraite de notre premier Ministre canadien, quelqu'un avec un rayonnement canadien donc qui avait œuvré à la GRC, voici donc l'histoire de Donald Boucher.

Donald est né à Bathurst N.B. il y a quelques lunes, il a fait ses classes à Bathurst comme un bon petit garçon. À l'âge adulte, il pense vouloir servir la communauté et il se lance le défi d'entrer dans la Gendarmerie Royale du Canada. Il faut dire qu'il a déjà l'avantage de parler les deux langues ce qui l'avantage (n'est-ce pas une expression de ce coin de pays de dire : "attend-moi in the corner, je r'viens back"). Il se dirige donc vers Régina où l'entraînement sévère, les activités sportives, le nettoyage des chevaux, le cirage des bottes ne le décourage pas et devient en 1962 un fringant gendarme de la force. La première assignation est le quartier général de Montréal, question de montrer à ses supérieurs qu'il a bien appris ses leçons à Régina, entre autre en moppant les planchers, car c'est selon ce que "Don" me disait leur première spécialisation " **moppologiste** ".

Il est jeune le goût des voyages le prend, il transfère à Rimouski, St-Georges-de-Beauce, Québec la ville lumière, la ville pour être heureux car c'est là qu'il fait la rencontre de celle qui l'accompagne depuis 38 ans **Suzanne L'HEUREUX**. Les fréquentations ont durées un bout de temps car il a eu le temps d'être transféré à Chicoutimi et c'est là qu'ils se sont mariés en septembre 1965. Même avec sa femme et les enfants, le goût du voyage et des défis ne s'arrête pas et le voilà donc transféré en 1970 dans son coin de pays à Fredericton N.B. En 1973 nouveau grade de caporal, nouvelle assignation dans un coin perdu St-Quintin N.B. où il y a encore des services mais en 1975 il est promu sergent et transféré dans le bois à Neguac. A sa retraite, il était sergent au détachement de Grands Falls N.B. depuis 1979.

Durant toutes ces années, sa femme l'a suivi et les enfants se sont additionnés à la caravane soit, **Pierre** qui est comptable agréé à Trois-Pistoles, **Steven** qui a été élevé dans le girond de son père et qui est un gradé de l'Ontario Provincial Police et finalement le bébé **Stéphanie** qui est enseignante en français à Sussex N.B. "Don" me mentionnait qu'une partie de l'héritage que ses enfants auront reçu de lui c'est le fait de voyager et d'être aujourd'hui chacune et chacun parfait bilingue.

Depuis sa retraite "Don" n'a pas chômé car il a travaillé pour l'anti-crime des assureurs et qu'il travaille actuellement pour le Ministère de la Sécurité Publique comme enquêteur analyste, ce qui l'oblige à voyager encore dans la province ce qui lui laisse moins de temps pour venir aux activités de l'APR mais après les fêtes il va se reprendre.

Les passes-temps de Donald sont la marche, le bricolage quand il est chez-lui et surtout l'amour des armes ayant lui-même plusieurs modèles. Pendant sa carrière il aura fondé un club Riche-lieu, il aura présidé les destinés des loisirs dans plusieurs villes. Longue vie au sein de notre association c'est ce que nous lui souhaitons.



**Gaston Huard**  
Votre Reporter à l'écoute

**ÉLECTRICITÉ**  
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL  
INDUSTRIEL




**DENIS RANCOURT**  
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

---

35, Denise  
Ste-Marthe-du-Cap

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



**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) 622-8001



## ST-JACQUES DE COMPOSTELLE

Lors de notre dernière réunion du 3 décembre au club de golf Métabéroutin, j'ai suscité beaucoup d'intérêt parmi plusieurs d'entre-vous concernant notre aventure, mon épouse et moi, qui avons réalisé ensemble le pèlerinage de 2000 kilomètres à **St-Jacques-de-Compostelle**.

Notre président André Aubert et Paul-Émile Thiffault l'aumônier de l'association, m'ont demandé de relater un peu notre périple dans ces pages. Notre équipement était constitué que de notre sac à dos et de nos muscles pour cette longue marche de 75 jours. D'abord un peu d'histoire. **Jacques-le-Majeur** était l'un des 12 apôtres du Christ, fils de Zébédée et frère de l'Évangéliste Jean. Tous les deux, abandonnant père et filets, suivirent **Jésus** dès son appel. On doit alors considérer Jacques-le-Majeur comme personnage historique.

Jacques serait allé en Espagne pour Évangéliser le pays ainsi que le sud de la France actuelle. L'apôtre aurait été inhumé à Santiago vers l'an 44 et sombra dans l'oubli. Puis en 813 l'ermite **Pelayo** découvre les sépultures de St-Jacques et de ses disciples.

Dès lors, l'Église d'Espagne invite les fidèles à se rendre auprès de celui qu'elle considère désormais comme son fondateur. Les pèlerinages ne furent pas faciles car les **Maures** et les **Arabes** de la **Mauritanie** qui venaient de se convertir à l'Islam, ont envahi l'Espagne au début du 8<sup>ème</sup> siècle et occupaient la péninsule ibérique presque partout. Il fallait donc construire des forteresses et renforcer les frontières pour protéger la population et les pèlerins des infidèles. C'est la principale raison qui nous donne l'opportunité de rencontrer sur le chemin, de nombreux monuments, forteresses, gîtes, refuges, calvaires, églises, monastères, abbayes, qui datent très souvent de plusieurs centaines d'années, souvent millénaires et de grande beauté.

Au 10<sup>ème</sup> siècle, le chemin, qui était déjà populaire en Espagne se prolonge jusqu'au Puy-en-Velay en France. Cette partie fut rendu historique en 951 lorsque l'évêque du Puy, Mgr **Godescalle** entreprend le pèlerinage avec plusieurs de ses fidèles vers Santiago. Ce chemin du Puy-en-Velay jusqu'à Santiago de Compostela devient donc le "**camino**" traditionnel, le premier du genre et qui fut rendu célèbre par l'évêque. **POURQUOI faire ce pèlerinage vous demandez-vous?** Au fil de nos nombreuses rencontres tout au long de notre longue marche, les pèlerins nous instruisaient de leurs différentes motivations. Plusieurs s'inscrivaient dans une démarche spirituelle, d'autres pour le défi ou encore pour la mise en forme ou pour faire le point sur sa vie, pour la richesse culturelle du Camino, vivre une période sabbatique ou tout simplement prendre une vacance. Nous croyons que pour plusieurs il y a un peu de tout ceci.

Mon épouse **Thérèse** et moi, avons débuté au Puy-en-Velay le 9 août 2003 et nous avons marché jusqu'à Santiago pour arriver le 22 octobre juste à temps pour la fameuse messe quotidienne des pèlerins. Nos sacs à dos contenaient que l'essentiel, soit la stricte nécessité car le poids devient vite notre pire ennemi. Les muscles qui sont sollicités jour après jour deviennent vite fatigués et souvent endoloris. L'essentiel comportait un recharge, les articles minimum de toilette, le sac de couchage et, quelques menus articles d'utilité. Nous avons presque toujours dormis dans les refuges municipaux mis à la disposition des pèlerins à coût minime. Certains gîtes comptaient souvent plus de 100 lits et presque toujours superposés à deux ou trois étages.

Chaque pèlerin doit s'inscrire dans un genre de rituel qui l'appelle à des tâches quotidiennes: départ tôt le matin (vers 06h00 afin de se protéger du soleil de plomb) car nous avons eu des 45 degrés pour plus de trois semaines; recherche de nourriture pour le dîner et ensuite des victuailles à cuisiner au refuge le soir; inscriptions au refuge ou au gîte le plus tôt possible pour réserver notre place; prendre une bonne douche, toujours très nécessaire; lavage de notre linge le plus tôt possible pour le séchage car le lendemain vient vite. Lorsque le refuge n'avait pas de coin cuisine, la recherche d'un restaurant devenait une autre "tâche" à nos muscles déjà sur-utilisés. Il est à noter que nos repas du midi, si on peut appeler ça un repas, étaient constitués de fruits, de noix, de graines, de nourriture séchée

ou d'un croûton de pain et de fromage.

Souvent à notre arrivée, il devenait nécessaire (presque toujours pour moi) de s'allonger 20 à 30 minutes pour récupérer. Toutes les journées se sont avérées difficiles et exténuantes. Cependant, nous avons été impressionnés par la richesse culturelle et la dévotion des pèlerins. Nous avons visité des lieux de culte et des édifices construits il y a 500, 700 ou 1000 ans. Nous avons même dormis dans un refuge en très bonne condition et dont le début de la construction date de l'an 620. Nous pouvions assister à beaucoup d'offices religieux: messes, vêpres, laudes, séances de prières ce qui nous apportaient réconfort et courage. En fait, ce pèlerinage contribue à approfondir nos réflexions et notre spiritualité mettant en exergue la profondeur de nos racines chrétiennes. Le couronnement de tous nos efforts est sans contredit l'arrivée à la cathédrale de St-Jacques-de-Compos-telle.

Tous les jours, à midi, est célébré par l'évêque et en grande pompe, la fameuse messe des pèlerins. Nous avons été à même de confirmer que la cathédrale est toujours pleine à craquer, tel qu'on nous l'avait dit. Une célébration empreinte d'émotion et de dévotion, ravis que nous sommes d'avoir enfin atteint notre but. Plusieurs se demandent, qui entreprend une telle démarche. Durant notre pèlerinage, marche qui a duré 75 jours, nous avons rencontré des pèlerins de 42 nationalités différentes: Russes, Brésiliens, Mexicains, Australiens, Argentins, Japonais, Coréens, Israéliens, Africains, Américains, Irlandais etc, sans oublier bien sûr les très nombreux Européens. En terminant, nous devons dire que nous avons été impressionnés par le grand nombre de jeunes pèlerins. Ce grand pèlerinage est de portée internationale et touche les chrétiens de partout dans ce vaste monde. La plupart des pèlerins viennent seuls, certains accompagnent des amis mais les couples sont beaucoup moins nombreux. Nous avons beaucoup aimé notre belle aventure et nous vous encourageons à relever un tel défi. Au départ une forte motivation est absolument nécessaire ainsi qu'une préparation physique. Il est important de lire pour se documenter sur les aspects du chemin. Il est à noter que notre association nous aide à nous préparer adéquatement.

On peut rejoindre un représentant régionale de l'Association des Amis de Compostelle, au 371-3130 et au 376-0773. Ultraia!

**Thérèse et Jacques Brochu  
Champlain**

### **SOIRÉE DE L'APR 04 LE 12 DÉCEMBRE AU CLUB DE GOLF MÉTABÉROUTIN**

Je ne pouvais passer sous silence, pour notre première parution de l'année 2004, la magnifique réception que nous avons eue au club Métabéroutin. Nous étions près d'une centaine de personnes à festoyer jusqu'aux petites heures du matin. Le repas était excellent, l'ambiance survoltée et les gens qui ont dansé sur une musique des plus endiablée. Pour agrémenter le tout, les organisateurs ont fait l'attribution de nombreux cadeaux. La chance favorisant entre autre Michel Primeau et son épouse qui ont gagné tous deux un cadeau.

Pour un premier événement, ce fut complètement réussi sur toute la ligne et je suis persuadé que l'an prochain nous serons dans l'obligation de garantir nos places.

Félicitations à nos organisateurs; **Jacques Sirois, Gérald Picard et André Champagne.**

Gracieuseté de :

**L'ASSOCIATION  
DES POLICIERS PROVINCIAUX  
DU QUÉBEC  
1981 rue Léonard de Vinci  
Sainte-Julie ( Québec )  
J3E 1Y9**



**Luc Bastien**  
Conseiller en placement  
Investment Advisor

Mylène Bruneau  
Assistante administrative

**Valeurs mobilières  
Desjardins**

1350, place Royale  
Bureau 1100  
Trois-Rivières (Québec) G9A 4J4

(819) 693-3750  
1 888 316-3750  
Télécopieur : (819) 693-2666  
luc.bastien@vmd.desjardins.com

Conseiller émérite 2001