



Service d'aide
communautaire
Anjou

La Plume

VOLUME 36 N° 5
AVRIL-MAI-JUIN-
ÉTÉ 2026

PERSÉVÈRE



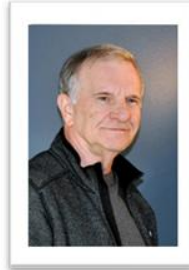
<https://www.dreamstime.com/>

Louise

L'équipe



*France
Pilon*



*Jean-Pierre
Auclair*



*Diane
Baril*



*Nathalie
Lajoie*



*Céline
Bertrand*



*Jacqueline
Cardin*



*Pierre
Coupal*



*Jean-Pierre
Gagnon*



*Thierry
Petitjean Roget*



*Louise
Janelle*



*Sylvie
Martel*



*Sonia
Guerrier*



*Louise
Steiger*



*Marc
Leduc*

N.B. : Notre collègue Sylvie nous reviendra en septembre prochain.

PERSÉVÈRE

Au moment d'écrire ses lignes, je regardais les olympiques à la télévision comme plusieurs d'entre vous, et je me disais voilà un bel exemple de ce qu'est la persévérance.

Si je me réfère à ma définition personnelle de persévérer cela signifie de demeurer ferme, constant et avec focus dans une résolution, une action malgré les obstacles, les difficultés et les échecs. Cela demande de poursuivre ses efforts sur le moyen et long terme afin d'obtenir un résultat ou une réalisation.

Quand je regarde ces athlètes et ces témoignages d'athlètes et de leur famille, je ne peux que saluer leur persévérance et leur volonté de garder le focus sur leur objectif sportif et personnel dans le but de se réaliser.

Dans un contexte où le sport olympique n'est pas lucratif au niveau monétaire, mais plutôt au niveau personnel et humain, quelle passion et quelle détermination ces athlètes portent en eux. La persévérance est à son plus haut niveau, car pour se rendre aux olympiques après plusieurs années d'entraînement et d'investissement, il en a fallu de la persévérance.

Nous ne sommes pas tous des athlètes bien entendu. En revanche, nous avons tous eu à persévérer à un moment donné dans notre vie et dans plusieurs axes de notre cheminement. La persévérance commence à notre plus jeune âge et forge notre caractère et notre capacité d'adaptation et de réalisation. Il n'y a pas d'âge pour se réaliser et être fière de soi. Le petit enfant a persévéré à attraper ses petits pieds et les porter à sa bouche. Le jeune enfant a persévéré à former ses lettres dans son cahier afin de pouvoir écrire. L'étudiant a persévéré à terminer ses études post-secondaires. Nous adultes, nous avons persévéré sur la réalisation de notre carrière, notre famille, nos loisirs, nous avons persévéré afin de nous offrir et avoir une meilleure vie.



Persévère, voilà un beau terme et une belle action qui peut nous mener loin à tous les niveaux et à tous les moments de notre vie.

Nous pouvons être fiers de nous. Alors, je vous salue les champions de la persévérance.

Image : <https://depositphotos.com/>

Persévérer, c'est avoir un but, c'est se fixer un objectif et prendre les moyens pour l'atteindre. Persévérer ce n'est pas attendre, c'est être actif. C'est un mouvement vers l'atteinte d'un objectif.

Il y a un peu plus de trente-cinq ans lorsque j'ai quitté Genève pour m'installer à Montréal, oh! combien j'étais contente de retrouver des membres de ma famille vivant ici depuis plusieurs années. Tout a merveilleusement commencé et l'adaptation s'est faite sans difficulté. Mais, lorsque le temps est venu de passer l'examen pour l'obtention du permis de l'OIIQ (ordre des infirmiers et infirmières du Québec) j'ai appris que mon dossier avait été refusé et qu'il fallait tout recommencer. Après plusieurs questionnements, je me suis remise aux études et ce malgré une famille avec de jeunes enfants. J'ai persévéré afin d'obtenir mon baccalauréat en sciences infirmières. La vie serait bien monotone si nous vivions sans aucun but. Ce qui me paraissait impossible s'est accompli par ma persévérance. On se doit d'être constant et discipliné.



La réalisation de la bâtisse où nous logeons actuellement est aussi un exemple de persévérance.

La population angevine a changé, les besoins augmentent de jour en jour. Ce ne sont pas des défis et des objectifs qui nous manquent au Service d'aide communautaire Anjou. La persévérance devient alors notre levier afin que notre mission, qui se veut inclusive pour aider les plus vulnérables de notre communauté, demeure vivante. Grâce à l'engagement, la motivation et l'implication des employés et bénévoles avec l'apport de nos bailleurs de fonds, nos différents projets avancent vers l'atteinte des objectifs que nous nous sommes fixés. La vente des tricots pour la période des fêtes fut un véritable succès. Cela pourrait même s'étendre ailleurs lors de certains événements. De plus, la vente des petits plats congelés se poursuit et cela augure bien.

En votre nom et au mien, je félicite encore une fois madame Jacqueline Cardin, notre ancienne présidente du CA qui a remporté le grand prix solidaire Engagement Citoyen de Centraide Montréal, pour sa très grande contribution au développement de l'organisme, son engagement et son implication depuis plusieurs années comme bénévole d'exception au Service d'aide communautaire Anjou.

Merci encore une fois à tous nos précieux bénévoles et employés, et déjà, je vous souhaite en bel été.

Image : <https://www.bing.com/image>

LÂCHE PAS LA PATATE, MON FILS!

_ Maman, je suis tanné de m'entraîner! J'arrive toujours le dernier, les autres courent plus vite que moi. Je ne veux plus faire de l'éducation physique!

_ Mon petit gars, tu vas continuer tes cours d'éducation physique, pas question que tu lâches!

_ Mais les autres rient de moi, ils m'appellent la tortue!

_ Tu es tanné d'être la risée des jeunes de ton école? Je connais la solution. À partir de maintenant, tu vas t'entraîner à courir après l'école. Et, moi, je serai ton coach.

_ Mais maman, je veux jouer avec mes amis!

_ Eh, bien, tes amis courront avec toi! Allez, change-toi, on part!

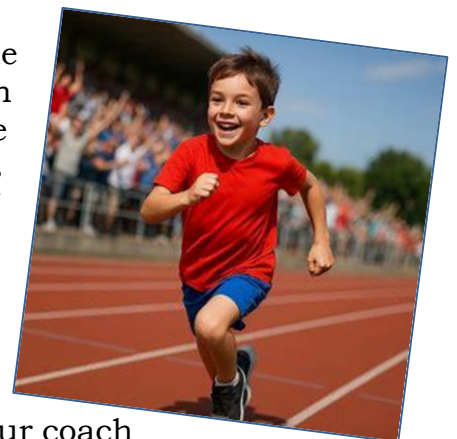
Je sais que mon fils peut s'améliorer parce que je crois en lui, mais pas lui. Je dois avouer qu'il a plus souvent tendance à l'inertie qu'à l'action... Mais comme je ne travaille pas pour le moment, il m'aura sur son dos...

Pas besoin de vous dire tout ce que j'ai entendu comme lamentations, de menaces, de pleurnichages, de chantage, etc. Mais il a un gros problème, je suis une mère déterminée...

Après une semaine d'entraînement, il avait déjà amélioré sa performance, et moi, je continuais à l'encourager : « Lâche pas la patate! Envoye, vas-y! Rome ne s'est pas faite en un jour! Ça va ben aller! T'es capable, tu vas l'avoir! » ainsi que tous les autres synonymes du mot persévère.

Trois jours avant la course, il se sentait plus confiant, mieux dans sa peau et dans son corps; il se sentait prêt.

Le jour de la course arriva. Je voyais mon fils sur la ligne de départ avec les 29 autres coureurs. Je lui envoyai la main et lui dit du bout des lèvres : « Va jusqu'au bout! Donne le meilleur de toi-même! ». Eh, bien! Imaginez-vous que ce fils arriva 5^e à la file d'arrivée, fier et souriant. Son prof d'éducation physique, au début étonné, alla finalement le féliciter en lui faisant une accolade. Chose surprenante, plusieurs jeunes qui se moquaient de lui vinrent le féliciter. Depuis cette course, on l'appelle *la tortue hypersonique*! Un des jeunes lui demanda ce qu'il avait fait pour en arriver là. Mon fils lui répondit : « J'ai le meilleur coach au monde! »



Maintenant, mon garçon persévère dans tous les domaines de sa vie. Et quand il flanche parfois, je lui dis : « Lâche pas la patate, mon fils! »

Bonjour chers lecteurs et lectrices. Mon nom est Marc Leduc. Vous ne me connaissez pas. L'équipe du bulletin m'a fait l'honneur d'accepter ma collaboration comme chroniqueur à distance. J'habite un petit village de l'Estrie. Bien que la distance géographique qui me sépare d'Anjou est appréciable, la distance sentimentale ne l'est pas.

J'ai habité à Anjou dans les années 80 et j'ai été bénévole au sein du Service d'Aide Communautaire Anjou à cette époque, particulièrement comme chroniqueur dans le journal qui s'appelait alors La Plume Communautaire.

En parcourant récemment certains dossiers personnels, je suis tombé sur la dernière édition de La Plume Communautaire dans laquelle j'ai écrit, soit celle du printemps 1988 (voir photos). Cette trouvaille dans mon classeur m'a incité à découvrir ce qu'il advenait du SAC Anjou après tout ce temps.

Un élan de nostalgie mélangé à un goût renouvelé d'écrire me motiva à proposer ma collaboration pour le bulletin.

Et me voilà, près de 40 ans plus tard, en train de reprendre du service.

Je suis maintenant retraité et j'aime écrire et partager mes connaissances et trouvailles. Si, chers lectrices et lecteurs, vous avez autant de plaisir à me lire que j'en aurai d'écrire, ce sera fantastique!!!

À partir du mois de septembre, je vous proposerai des articles qui je l'espère, sauront vous intéresser.

Pendant que la vie suit son cours, le cœur lui, **persévère** et trouve le chemin **du retour aux sources**.

À bientôt.



Crédit photo: Marc Leduc

UN MOT DE DIANE

Persévèrent les ailés, la route est longue!

Les oiseaux migrateurs, qu'ils s'envolent pour aller vers la chaleur à l'automne ou revenir au Québec pour profiter de l'été, parcourent des milliers de kilomètres pour se rendre à destination. Année après année!

Ils se préparent pour ce voyage en accumulant beaucoup de réserves de graisse via leur alimentation. Leurs plumes et leurs ailes s'usent avec le temps mais elles sont remplacées régulièrement avec les mues qui s'effectuent avant la migration. Un bon plus. Parmi la gentille ailée, on trouve des migrateurs de courte distance et de longue distance. Les oiseaux qui ont une migration de courte distance se déplacent surtout vers la Floride. On les appelle les snowbirds. (Ça vous dit quelque chose?) Les migrateurs de longue distance se dirigent plutôt vers l'Afrique ou l'Amérique latine.

Selon les espèces d'oiseaux, le type de vol est un critère important pour leur sécurité. Le vol à voile est un vol plané sur les courants d'air chauds; le vol battu s'effectue avec le battement d'ailes constant. Il est surtout utilisé pour les oiseaux de petites tailles.

Le vol en V est le vol utilisé par maintes espèces migratrices. Ce positionnement très précis permet une protection contre les prédateurs mais il facilite surtout le vol en créant un effet d'aspirateur dû au mouvement des ailes des oiseaux à l'avant. Donc, il est moins fatiguant de voler à l'arrière. Cependant, l'oiseau du devant est toujours relayé évitant ainsi à chacun de dépenser beaucoup d'énergie sur une longue période. Le groupe n'est donc jamais ralenti et arrive plus rapidement.

Ce genre de vol d'oiseaux m'a toujours interpellée. Depuis l'enfance, j'aime observer les oiseaux en général mais aussi les volées migratoires. J'étais fascinée par leur mouvement et me questionnait beaucoup. Avec le temps, j'ai saisi l'ampleur de leur démarche. Ces voyages sont un exemple extraordinaire d'entraide, de persévérance, de détermination. Quel travail d'équipe inspirant!



Je ne peux m'empêcher de voir un lien entre le vol en V, les ailés migrants et les organismes à but non lucratif, comme le SAC Anjou par exemple. Chaque personne de l'organisme joue un rôle important, travaille vers un but commun, collabore au bien-être d'une collectivité. Chacun à sa façon, avec détermination, persévérance et créativité. Un beau travail d'équipe année après année, depuis près de 50 ans!

Photo : Pixabay Des oies sauvages en vol de type V

Références : www.biodiversité.net/ la migration des oiseaux
www.parcs.canada.ca

Photo : Pixabay



- Comment appelle-t-on une volée de flamants roses? : une flamboyance
- Comment appelle-t-on une volée d'étourneaux? : une murmuration
- Comment appelle-t-on une volée de goglus? : une perchée
- Comment appelle-t-on une volée de geais bleus? : une bande ou une fête
- Comment appelle-t-on une volée de colibris? : un charme
- Comment appelle-t-on une volée de hiboux? : un parlement
- Comment appelle-t-on une volée de cardinaux?
ou un vatican de cardinaux : un collège, un conclave
- Comment appelle-t-on une volée de corbeaux?
conspiration : une méchanceté ou une
- Comment appelle-t-on une volée d'urubus? : un cercle ou une serre
- Comment appelle-t-on une volée de jaseurs des cèdres? : une bande de jaseurs
- Comment appelle-t-on une volée de tourterelles tristes? : une nouaison

Photo : Freepiks



Référence : www.lefigaro.fr, Google, et un peu IA

Le Conseil d'administration, notre directrice générale et notre bénévole honorée, Madame Jacqueline Cardin, lors de la soirée des Solidaires de Centraide du Grand Montréal le 12 février 2026.



Quelques réalisations de apprenants en alphabétisation des dessins des Fêtes dans le cadre des ateliers en éducation populaire.



La halte-garderie du SAC Anjou Merci aux éducatrices, Josianne et Sadia.



Le paverpol, vous connaissez? Voici ce à quoi ça ressemble.



Activités aînés - 514 354-4299 #108 France



CLUB DE MARCHÉ

Rencontre au coin des rues Éric et Des Ormeaux, du lundi au vendredi à 10h.

Sorties le 13 avril à l'île des Moulins, et le 11 mai à l'île-de-la-Visitation.

CLUB DE TRICOT

Tous les lundis au local 118, entre 13h30 et 15h30.

Durant l'activité, la vente d'articles est ouverte, passez nous voir!



CLUB DE LECTURE

À la bibliothèque Jean-Corbeil le 3e mardi du mois les 21 avril, 19 mai et 16 juin à 9h30. Partage et compte-rendu!

Un auteur par mois. Empruntez directement avec votre carte de bibliothèque.

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Plusieurs ateliers offerts, horaires variables. 20\$ par session seulement.

Informez-vous!



DÉPANNAGE INFORMATIQUE

Les mardis de 9h30 à 11h30 au local 121. Sur rendez-vous seulement.

S'adresse aux personnes ayant déjà suivi un atelier informatique au SAC Anjou.



FERMÉ!



Frigo partagé accessible à tous durant les heures d'ouverture

Les bureaux seront fermés du 1er au 6 avril inclusivement pour une rencontre du personnel suivie du congé de Pâques. Fermé aussi le 15 avril pour le gala des bénévoles, le 18 mai pour la Fête des Patriotes et le 24 juin pour la fête nationale du Québec.

514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

Recrutement PAAS Action

(Programme d'aide et d'accompagnement social)

Inscris-toi!



S'adresse à des personnes prestataires de l'aide financière de dernier recours ou du revenu de base.

Allocation d'Emploi-Québec.

Plusieurs postes disponibles, tâches variées pour te développer et garnir ton cv!

Fais partie d'une belle équipe!

Informations:
Catharine Venard 514 354-4299 poste 218
agentadmin@sacanjou.org



Service d'aide communautaire Anjou

Services alimentaires 514 354-4299

Banque alimentaire

Vous êtes à faible revenus? Vous habitez Anjou?

Vous pourriez être éligible. Appelez-nous au 514 354-4299

LA SOUPIÈRE

5\$

Repas 4 services ouvert à toutes.

Les lundis à 12h, ouverture des portes à 11h30.

Pas de repas lors des fériés du 6 avril et du 18 mai.

Surveillez le spécial de fin d'année en juin!

DÎNER DES 55+

5\$

Repas 4 services pour les aîn.e.s

Les jeudis, en alternance:

- les 9 et 23 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin aux Jardins Chaumont (8800, av. Chaumont)
- les 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, et le 11 juin au CCA (7800, boul. Métropolitain Est) (Pas de repas le 2 avril pour le congé de Pâques.)

Ouverture des portes à 11h30 et service à 12h. Carte fidélité: le 8e repas est gratuit!

CUISINE COLLECTIVE 55+

7\$

Les vendredis 9h30 à 12h au 8650, boul. Yves-Prévost

Jusqu'en juin 2026

Activités 65+ 514 354-4299 #108 France

TECHNIQUES D'APAISEMENT AUTONOME

Apprenez à maintenir votre équilibre personnel et à gérer le stress grâce à des techniques d'apaisement.

Les mercredis de 13h30 à 15h30

Du 22 avril au 27 mai 2026



MOSAÏQUE

Réalisez un petit miroir pour vous familiariser avec la technique de la mosaïque.

Un atelier: le mardi 21 avril De 13h30 à 15h30

PRIMADANSE

Retour de la populaire activité qui vous fait bouger et garder la forme dans le plaisir!

Les jeudis à 13h30 Du 14 mai au 2 juillet Local 110



PEINTURE SUR SOIE

Peignez un joli foulard de soie!

Mardi 13h30 à 15h30
Session 1
28 avril et 5 mai 2026
Session 2
12 et 19 mai 2026



Éducation populaire 514 354-4299 #104

COURS DE LANGUES

Des ateliers de langues sont offerts par nos bénévoles

- anglais
- espagnol

Informez-vous pour les niveaux et les horaires.



ATELIERS D'ALPHABÉTISATION

Français écrit et conversation: plusieurs groupes et niveaux.

Nouveau! Atelier pratique de français écrit: Maîtrise de la grammaire et de la syntaxe.

Écrivaine publique:

Soutien à la rédaction et à la compréhension de textes. Avec ou sans rendez-vous.

- Les mardis à la bibliothèque Jean-Corbeil (7500, av. Goncourt)

PEINTURE SUR BOIS

Peignez de petites pièces de bois pour offrir en cadeau!

Niveau débutant: les lundis à 10h et les lundis à 13h30 Jusqu'au 4 mai Local 211



PEINTURE SUR BOIS 2

Session 2: peignez une plaque décorative murale et une boîte en bois.

Les jeudis à 10h Jusqu'au 18 juin Local 110



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés

Un service de halte-garderie est offert pour les 0 à 5 ans, sur réservation. Maximum 3 périodes par semaine



Vous voulez soutenir le SAC Anjou dans sa mission? Plusieurs façons sont possibles!

Dons en argent via Canadon, dons en denrées non périssables et articles d'hygiène, dons de laine, achat d'articles créés par nos différents clubs.



Restez à jour en nous suivant sur Facebook!

facebook.com/sac.anjou



514 354-4299

WWW.SACANJOU.ORG

INFO@SACANJOU.ORG

INFOS COMMUNAUTAIRES



Service d'aide
communautaire
Anjou

Dîners intergénérationnels

Judi 9 avril et mercredi 29 avril 2026
de 11h30 à 13h, à l'École secondaire Anjou
8205, rue Fonteneau



Vous avez 55 ans ou plus? Vous souhaitez discuter avec des jeunes de première secondaire de l'École secondaire d'Anjou?

Les agents sociocommunautaires du Service de police de la Ville de Montréal proposeront deux thématiques pour lancer les échanges et la discussion, lors de deux dîners intergénérationnels. Vous devez être présent.e.s aux 2 dates.

Inscription gratuite auprès de France 514 354-4299 #108 ou Victoria #116

Anjou - Poste de quartier 46



Le salon d'art et d'artisanat du printemps

Organisé conjointement par le SAC Anjou et le Cercle de Fermières Anjou

Tricot - crochet - tissage - cartes photo - exposition de Paverpol et de peinture - Club d'humour à 13h30



Judi 7 mai 2026 de 11h à 16h

au Centre communautaire Anjou, 7800, boul. Métropolitain Est

SAC Anjou: 514 354-4299 ou ainesfamilles@sacanjou.org
Cercle de Fermières: 438 381-7405

Fier partenaire de l'arrondissement



Service d'aide
communautaire
Anjou



Saveurs
partagées

Nouveau!

**Des plats congelés savoureux,
économiques et sains!**



Commandez par téléphone
au 514 354-4299#111

Venez chercher vos commandes
au 8650, boul. Yves-Prévost

Les mercredis de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h30 à 12h

Les jeudis de 13h30 à 16h
Les vendredis de 9h30 à 12h

Goûtez nos 12 délicieuses recettes!

Informations: info@savorspartagees.org



Un projet du Service d'aide communautaire Anjou



Du 30 mars au 3 avril

Semaine de l'alphabétisation populaire

5 avril

Joyeuses Pâques! 

15 avril

Dîner de reconnaissance des bénévoles

Du 19 au 25 avril

Semaine de l'action bénévole

Semaine du personnel administratif 

10 mai

Fête des Mères 

Du 11 au 17 mai

Semaine québécoise des familles 

18 mai



Bonne fête des Patriotes!

Du 1er au 30 juin

Grand défi caritatif canadien 

21 juin

Fête des Pères 

24 juin

Bonne fête nationale du Québec! 

“N’aie pas peur d’avancer lentement, aie seulement peur de t’arrêter”

Cette citation, souvent attribuée à un proverbe chinois, signifie qu'il est plus important de progresser continuellement, même lentement, que de stagner. La persévérance vaut mieux que la précipitation : l'important, c'est de continuer à avancer. Elle nous rappelle aussi que la véritable constance n'a rien à voir avec la vitesse, mais avec la fidélité à son propre mouvement intérieur.

Persévérer, ce n'est pas ignorer la fatigue ou nier les doutes. C'est apprendre à les traverser avec lucidité. La persévérance est souvent perçue comme une force extérieure celle de continuer malgré les obstacles, de se battre jusqu'au bout, de ne jamais fléchir. Pourtant, la sagesse chinoise lui donne une signification plus intime, presque silencieuse. Elle n'est pas un combat contre le monde, mais un dialogue avec soi-même.

Comme le dit aussi un autre adage chinois, “ **Les gouttes d'eau finissent par percer la pierre**”. Ce n'est pas la force qui triomphe, mais la patience, la régularité, la confiance dans le temps. Ce qui paraît immobile en surface peut cacher un travail invisible, une transformation lente mais réelle.

La persévérance ne doit pas être une tension, mais une respiration. Elle demande d'accepter que chaque pas, même minuscule, a du sens.

Tout ce préambule pour vous parler de la théorie des petits pas, vous connaissez ?

Le principe des petits pas consiste tout simplement à **apprendre à acquérir** la matière ou la compétence en petites étapes, tout simplement.

Procéder par petites étapes nous permet de décomposer les tâches complexes en tâches plus faciles à gérer, rendant nos objectifs moins intimidants et plus atteignables. En privilégiant les progrès progressifs, nous évitons de nous sentir dépassé, nous retrouvons notre concentration et nous accomplissons plus en faisant moins. N'est-ce pas merveilleux comme méthode?



Antoine de Saint-Exupéry a écrit “ L'impossible recule toujours quand on marche vers lui” et moi j'ajouterais même à petit pas. Essayez!

Persévérez et croyez en vous, parce que vous le valez bien!

Réf : <https://www.univ-paris8.fr/>;

Image : <http://abenchaalors.centerblog.net/>

Persévérance : un mot tout à fait approprié pour le travail de l'écrivain qu'il incarne le plus souvent dans l'un de ses personnages.

Pensons à *Germinal* (1885, 388 p.) d'Émile Zola et son personnage de Étienne Lantier, jeune homme chômeur, ancien cheminot, qui devient le meneur de la grève dans la lutte des mineurs de Montsou, dans le nord de la France, au milieu du XIXe siècle, contre les conditions de travail inhumaines et la baisse des salaires. Une œuvre du genre naturaliste d'une puissance évocatrice sans nom.

Balzac dans son œuvre *Le père Goriot* (1835, 436 p.), roman de *La Comédie humaine*, met en scène un père qui éprouve un amour intense et maladif pour ses deux filles, pour lesquelles il a dépensé toute sa fortune dans l'intention de les rendre heureuses. Mais sa présence devenait gênante aux yeux de ses deux gendres. Ces derniers sont alors parvenus à pousser ses deux filles à le renier. Le père est furieux de la manière que leurs maris les traitent. S'en suit toute une suite de rebondissements frôlant la comédie...dramatique.

Laurent Mauvignier, dans son tout dernier roman *La maison vide* (prix Goncourt 2025, 752 p.) nous présente une autofiction concernant l'histoire d'une maison rouverte par son père qui en avait hérité de sa mère. Une maison peuplée de récits s'étalant sur les deux dernières guerres mondiales, la vie rurale, mais aussi sur les personnages de Marguerite, sa grand-mère et de sa mère Marie-Ernestine et tous les hommes qui ont gravité autour d'elles. Un style riche, qui rend au plus près les émotions des personnages. Un chef-d'œuvre à mon humble avis.

Un autre prix Goncourt, celui de Jean-Baptiste Andrea, *Veiller sur elle* (2023, 560 p.) qui nous présente le parcours rocambolesque de Mimo, un nain sculpteur, un génie. Mais Viola, n'est pas en reste : héritière du clan Orsini, elle est libre et passionnée. Ces deux-là se rencontrent et s'ensuit une traversée d'années de fureur. Une œuvre déferlante d'émotions dont les personnages résonnent en nous.



La vie amoureuse des gens libres (2025, 288 p.) de Marie-Ève Lacasse, une Québécoise vivant en France, raconte l'histoire de Clémence Robert, une médecin chercheuse en infertilité génétique qui a commis une faute grave dont elle sera pénalisée de trois ans de prison. Au sortir de son séjour, elle se nomme dorénavant Clémence Thévenin et se résout à s'éloigner dans une petite ville pour y faire des ménages. Elle sera engagée par une médecin monoparentale mère d'une petite fille sourde qui souhaite un peu de répit et qui engage Clémence. S'ensuit une destinée commune non sans surprises.

Pour finir, un polar à vous glacer le sang de Bernard Minier : *Glacé* (2012, 736 p.). Approprié pour lire au chaud avec en prime un suspense haletant.

Références : Wikipédia, Babelio, Google.

Généralement dans la vie, il n'est pas évident de vivre et de composer avec des restrictions alimentaires. Cela devient encore plus compliqué lorsque les restrictions alimentaires sont dues à une maladie auto-immune comme pour le cas de la maladie coéliquaue. De cause inconnue, cette maladie n'est pas une simple intolérance au gluten mais elle a une origine immunitaire. Elle touche environ 1% de la population québécoise.

La maladie coéliquaue est une maladie auto-immune chronique qui se développe chez des personnes ayant une prédisposition génétique (Coéliquaue Quebec). Les symptômes varient d'une personne à l'autre; certains auront un inconfort abdominal, d'autres des diarrhées, des vomissements ou de l'anémie qui peuvent mener à une importante perte de poids ou même de l'ostéoporose. L'une des conséquences de cette maladie est la malabsorption de certains aliments, car le gluten provoque une inflammation et la destruction de la paroi de l'intestin grêle. Lorsque le diagnostic est confirmé, il faut faire le deuil de certains aliments qu'on aimait et surtout réorganiser son garde-manger.

Vivre avec la maladie coéliquaue représente un défi de taille. Cela demande de l'adaptation, de la résilience et surtout de la persévérance. Il n'existe aucun traitement spécifique pour contrer cette pathologie. Le seul traitement est l'arrêt complet de l'ingestion du gluten dans l'alimentation, or beaucoup de produits alimentaires en contiennent ou peuvent en contenir. Remplir son panier d'épicerie devient tout aussi compliqué, il faut toujours bien lire et s'assurer que les étiquettes affichées sur les produits alimentaires sont les bonnes, bien que maintenant les produits sans gluten sont plus nombreux dans les épiceries. Le suivi d'un régime sans gluten demande de la rigueur et requiert tout un apprentissage. La moindre négligence dans la préparation des aliments peut entraîner des symptômes digestifs désagréables et provoquer une réponse immunitaire. Les restaurants sans gluten sont rares. Il faut donc faire preuve de vigilance lors des sorties au restaurant ou lors des soupers entre amis ou avec la famille. Il est tout aussi difficile de participer à certains événements ou encore à un cinq à sept entre collègues ou amis, ce qui pourrait avoir pour conséquence un isolement social.

La maladie coéliquaue a un impact sur la qualité de vie des personnes atteintes. Plusieurs organismes pouvant soutenir et accompagner ces personnes dans leur parcours médical existent. Il devient alors primordial de persévérer dans le traitement afin d'avoir une bonne qualité de vie.

Ref et image: www.coeliaque.quebec



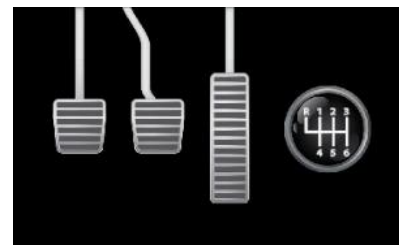
Dans cette édition-ci, j'aimerais m'adresser aux personnes qui ont renoncé ou songent à renoncer à l'ordinateur à cause du sentiment d'être dépassées devant cet appareil dont l'utilisation leur a semblée si complexe.

Établissons dès le départ que, bien que l'informatique se trouve partout, il n'est aucunement obligatoire d'en posséder un ou même d'en utiliser un. Si vous n'en avez aucun besoin ou que l'informatique ne présente aucun intérêt pour vous, c'est très bien. Vous pouvez très bien vivre sans. Mais...

Si vous êtes de ceux qui veulent s'initier à l'ordinateur, par besoin ou par simple curiosité, mais êtes rebutés par l'aspect technique, il faut éviter le découragement qui risque de mener, malheureusement, à l'abandon.

Disons d'abord que se servir d'un ordinateur n'est pas si complexe mais, au début, l'aspect technique vient prendre toute la place. Bien sûr, il y a d'abord la souris qu'il faut apprendre à manipuler pour pointer correctement à l'écran. Puis il faut déterminer quoi faire ensuite. (*Cliquer à gauche ou à droite? Simple ou double clic? On cherche un bouton ou un menu déroulant?*) Sans compter que le clavier comporte des clés « énigmatiques » (Ctrl, Alt, Alt Car, Sup, ↑, ←, etc.).

Avant de paniquer devant l'aspect technique au point d'en oublier les bénéfices escomptés et de tout abandonner, revenez à vos souvenirs du passé. Vous avez appris à conduire une auto qui, dans bien des cas, en plus du volant, comportait trois pédales et un levier de vitesses. Lors de votre première leçon, après avoir étouffé le moteur trois ou quatre fois, vous avez fait le tour du pâté de maison.



Vos mains étaient tellement contractées sur le volant que vos doigts et vos avant-bras étaient douloureux. Vous n'avez presque rien vu d'autre que ce qui était devant l'auto et à chaque freinage, votre passager/instructeur se frappait le visage sur le tableau de bord. Lorsque vous avez finalement stationné l'auto, vous étiez convaincu que conduire une voiture était une épreuve douloureuse, tant pour les doigts, les bras et les épaules que pour le moral. Mais vous vouliez tellement apprendre à conduire que vous n'aviez d'autres choix que de vous répéter encore et encore « **persévère, persévère** ».

Par la suite, à chaque leçon, les choses s'amélioraient un peu parce que l'aspect technique de la conduite vous était de plus en plus familier. Aujourd'hui, vous pouvez conduire votre voiture en toute sécurité et sans effort tout en profitant du paysage.

Il en est de même avec l'ordinateur car une courbe d'apprentissage est nécessaire. Vous motiver en pensant aux avantages que vous en tirerez permettra de résister au découragement et la pratique vous apportera la maîtrise nécessaire pour profiter pleinement de votre ordinateur, de ses applications et de l'univers d'Internet sans porter la moindre attention à l'aspect technique.

**RÉCLAMER DES DOMMAGES CAUSÉS PAR DES TRAVAUX MUNICIPAUX
(MONTRÉAL)****AMASSER DES PREUVES :**

Prenez des notes ou des photos. Notez la date et l'heure, le lieu de l'incident, le nom des témoins ou des personnes à qui vous avez parlé et quand. Vous pouvez tenter de chiffrer vos dommages et conserver une preuve de vos recherches. Lorsque vous aviserez la ville de votre réclamation et si vous décidez de déposer une demande au tribunal pour être dédommagé, les informations que vous avez recueillies seront utiles. Pour les photos, notez quand elles ont été prises ainsi que le nom de la personne qui les a prises

AVISER LA VILLE PAR ÉCRIT LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE :

Pour Montréal, vous devez envoyer un avis écrit à la ville au plus tard 15 jours après l'incident ou 15 jours après avoir constaté les dommages. Votre avis de réclamation doit être envoyé au greffier de la ville; un formulaire de réclamation est disponible sur le site WEB de la Ville de Montréal. Si vous ignorez si c'est la ville ou un entrepreneur qui a fait les travaux, contactez la ville qui vous en informera. De plus, si c'est un entrepreneur, la ville pourra aussi enquêter sur celui-ci, car la loi prévoit « ...que la responsabilité de la ville n'est pas engagée lorsqu'elle achète les services d'un entrepreneur pour effectuer des travaux de voirie.

POURSUIVRE DEVANT LES TRIBUNAUX :

Si vous n'arrivez pas à vous entendre avec la ville ou l'entrepreneur, vous pouvez déposer une demande au tribunal. Les délais pour poursuivre la ville sont de 15 jours de la réception de votre avis écrit par la ville à 6 mois à partir de la date de l'incident. Quant à l'entrepreneur, 3 ans à partir de la date de l'incident. S'il y a lieu vous pouvez poursuivre à la fois la ville et l'entrepreneur dans la même procédure si vous avez des doutes sur qui est responsable de vos dommages. Dans ce cas, vous devez respecter le délai le plus court et les poursuivre dans les 6 mois de l'incident. Pour être dédommagé, vous devez prouver que l'entrepreneur ou la ville a commis une faute et que vos dommages ont été causés par cette faute.

ATTENTION! :

Si dommages corporels, vous n'avez pas à envoyer d'avis dans les 15 jours. De plus, vous avez un délai de 3 ans pour poursuivre la ville.

Source : ÉDUCALOI (organisme neutre et indépendant qui a une expertise reconnue en éducation juridique et en communication claire du droit). *Réclamer des dommages causés par des travaux municipaux*, infolettre d'août 2025, capsules du moment, educaloi.qc.ca

Les textiles, l'environnement et la santé

L'industrie du textile est l'une des plus polluantes. Les nombreuses matières premières utilisées exigent beaucoup d'eau, de pesticides, de pétrole, de PFAS (substances per- et polyfluoroalkylées) qui sont des composés chimiques synthétiques très persistants, exploités pour leurs propriétés antiadhésives, imperméabilisantes et résistantes à la chaleur. La majorité de ces textiles ne se recycle pas et l'eau contaminée se retrouve dans le cours d'eau. Les textiles se déploient en différentes catégories: les fibres végétales, animales, synthétiques. Dans les fibres végétales, on trouve *le coton, le lin, le chanvre et le liège*. *Le nylon, la viscose, le polyester, l'acrylique, l'élasthane* sont des fibres synthétiques. *Le tencel* (ou lyocel) est une fibre naturelle produite à partir de pulpe de bois et d'un solvant non toxique, elle est traitée de façon synthétique, écologique et elle est recyclable. *Le polyester* est la fibre la plus utilisée dans les vêtements. C'est une matière artificielle à base de pétrole qui représente 70% des fibres synthétiques de l'industrie du vêtement. Sa production est hautement polluante et elle relâche des microparticules lors des lavages. Le polyester est apprécié pour sa résistance et son élasticité. *L'acrylique, l'élasthane, le nylon, la polyamide*, sont aussi fabriquées à partir de pétrole et sont des fibres nocives pour l'environnement. Ces fibres relâchent aussi des particules, et/ou ne sont pas respirantes et se recyclent très difficilement. Par leur composition, elles peuvent causer des irritations cutanées, des allergies et agissent comme perturbateurs endocriniens. *Le coton* nécessite beaucoup d'eau et de pesticides pour sa culture tandis que *le coton bio* est écologique et sain. Il prend de 10 à 20 fois moins d'eau. *Le lin* est un tissu thermorégulateur, sa culture demande peu d'engrais et aucune eau.



Courtney Shea, qui a travaillé avec Marketplace de CBC pour tester la présence de toxines dans une collection de vêtements bon marché (Mode éphémère). À la question : faut-il s'inquiéter des substances toxiques dans nos vêtements? Elle a répondu OUI! Plusieurs vêtements testés contenaient des PFAS, substances surnommées *polluants éternels* parce qu'elles ne se dégradent pas et demeurent dans notre système. On ne devient pas malade d'avoir porté un vêtement. C'est l'exposition à long terme qui peut avoir des effets nocifs. Nous avons aussi trouvé des phtalates, qui interfèrent avec les hormones, et du plomb (très nocif pour les enfants et les fœtus). Nous avons aussi testé un imperméable qui contenait plus de 20 fois la quantité de plomb permise pour un produit d'enfants.

Vaut mieux être informé et lire les étiquettes!

Ref.: www.cotonvert.com, www.modelstyles.fr, www.iciradio-canada.ca, www.ledevoir.com (article très intéressant de Pramila Choudhry) , [Mode éphémère: les vêtements sont-ils toxiques?](http://Modeéphémère:lesvêtementssont-ils-toxiques?) | Sélection.ca : Courtney Shea, journaliste.

Image : <https://www.inspq.qc.ca/>

« Seul celui qui erre trouve de nouveaux chemins. » – Proverbe norvégien

Persévère, voyage? La première idée était plutôt dans les jeux de mots : permissionnaire, per diem... puis je me suis rappelé cette phrase de Jean-Louis Etienne : « Persévérer : on ne repousse pas ses limites, on les découvre ».

Prêt à partir pour l'été, la voiture chargée à bloc, un dernier arrêt chez Costco et, patatras, une crevaison! La voiture n'a pas de roue de secours. On est dimanche, tous les petits garages sont fermés. La CAA ne peut faire que vous remorquer. Après de nombreux coups de fil, un garage d'une grande compagnie accepte de réparer, mais à condition de leur laisser la voiture. Pas question avec tout le chargement! À force de persévérer, j'obtiens de rester dans la salle d'attente, quitte à repartir à la fermeture si rien n'a pu être fait, et de revenir le lendemain. Bien m'en a pris, notre migration annuelle peut reprendre au bout de 2 heures.

Un ami, à son premier voyage d'affaires en Chine, cherchait à y faire produire une pièce bien spécifique essentielle à sa chaîne de montage. Il engagea un guide-interprète et lui expliqua ce qu'il cherchait. « Je ne connais personne dans ce domaine, mais, un cousin fabrique des poupées et a des contacts! ». De cousin en ami, d'ami en partenaire, François, à force de persévérance, sans connaître la langue et les coutumes, sans contacts de départ, a fini par trouver l'industriel capable de répondre à ses besoins.

Persévérer, c'est aussi surmonté ses peurs. Traverser le pont suspendu de Capilano à Vancouver, 140 m de long, 70 m au-dessus du vide, quand on a le vertige et que des gamins s'amuse à le faire balancer, c'est presque de l'héroïsme, mais oh combien récompensé par la forêt de séquoias géants sur l'autre rive.



On peut aussi se dépasser dans la persistance. De passage à Paris, mes cousins ont voulu me faire découvrir la ville du haut de la tour Eiffel ; il y a 360 marches pour atteindre le 1^{er} étage! La vue est très belle, mais ces sinistres individus ont fortement insisté pour grimper au second étage d'où la vue est bien plus belle; l'orgueil aidant, je les ai suivis pour les 300 et quelques autres marches. J'ai bien dormi cette nuit-là. Amis visiteurs, vérifiez que l'ascenseur fonctionne avant de vous y aventurer.

Parfois le hasard s'en mêle. De passage à Miguasha, (parc national dans la baie des Chaleurs) nous voulions faire une visite guidée du musée ; la préposée au billet, véritable cerbère intransigeant, nous dit de revenir le lendemain, car les visites de groupes sont complètes; ne pouvant rester plus longtemps, nous décidons de faire une visite libre. Bien nous en a pris : nous nous sommes joints subrepticement à un groupe qui démarrait, et la guide a très bien su partager sa passion pour la paléontologie.

Quand quelqu'un me dit, persévère, je reçois un ordre. Vous comprendrez que je préfère parler de persévérance, une qualité exceptionnelle qui mène à la réussite.

Elle se développe à chaque étape de vie. On en fait l'apprentissage sans s'en rendre compte. Petit on veut attacher seul ses lacets de bottine. On réussit après plusieurs essais. Plus tard, on apprend à nager et on se retrouve après quelques mois assis sur un banc de sauveteur. Ces expériences sont de l'apprentissage à la persévérance. Réaliser qu'on a peu développé cette qualité est essentiel à la réussite. Comment y arriver ? Dans les deux exemples précédents, on s'est fixé un but, une motivation à réaliser ce que l'on désire. Régulièrement on s'est essayé, on s'est créé une routine. On veut goûter à la fierté de réussir par soi-même. On fait une erreur oups! C'est l'occasion d'apprendre à ne pas la refaire. Ce que l'on veut ne se réalise pas en criant ciseau. Alors notre patience prend le relais. C'est peut-être l'obstacle la plus difficile à franchir étant habitué à obtenir rapidement ou que les autres le fassent à notre place. On peut demander de l'aide à des personnes capables de nous soutenir dans notre démarche. Il n'est jamais trop tard pour passer à l'action pour améliorer sa persévérance.



Un retour dans le temps nous rappelle que des personnes tenaces ont par leurs travaux de recherche acharnés réussi à améliorer la vie des gens. Ce sont des exemples des bienfaits de la persévérance. Marie Curie a ouvert la voie à la médecine nucléaire et à la radiothérapie. Marie Lacoste Gérin-Lajoie a obtenu, après 13 refus de l'Assemblée nationale, le droit de vote aux femmes québécoises en 1940. Rosalind Franklin a découvert la structure de l'ADN qui permet d'identifier certaines maladies, des personnes ou une preuve de scène de crime.

La persévérance a du mal à prendre racine auprès de certains élèves de nos écoles secondaires. Un bon 16 % (garçons et filles) décroche avant d'avoir obtenu un diplôme. Il y a 40 ans, j'ai travaillé à mettre sur pied un programme d'intervention auprès des jeunes décrocheurs. Les raisons soulevées à cette époque sont de près les mêmes qu'aujourd'hui : milieu défavorisé, travail, peu de soutien familial et scolaire, manque de motivation. Depuis se sont ajoutés le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et la consommation de drogues. Diagnostiquer chez les enfants le niveau de développement de leur persévérance et intervenir tôt de façon soutenue et concertée, aideraient sûrement les plus vulnérables à terminer leurs études.

J'ai lu que la persévérance ce n'est pas de ne jamais tomber, c'est de toujours se relever!

Réf : Ministère de l'Éducation, Google, Chat GPT, Wikipédia

Image : www.magicmaman.com

Initiation aux haïkus

Le haïku est une forme poétique d'origine japonaise extrêmement brève, célébrant l'évanescence des choses et les sensations qu'elles suscitent. Un haïku évoque généralement une saison et comporte souvent une césure. Il est composé en principe de 17 syllabes réparties en trois vers suivant un schéma 5/7/5. (Wikipédia)

Découvrons ensemble quelques haïkus exceptionnels qui illustrent toute la richesse de cet art millénaire. J'en ai choisi deux qui nous parlent du printemps et de l'été (<https://motsefficates.com/exemples-de-haiku>)

<p>Le cerisier en fleurs</p> <p><i>Pétales qui tombent Printemps qui s'efface Sur le chemin silencieux</i></p>	<p>La force de ce haïku réside dans sa capacité à transformer un simple moment d'observation en réflexion profonde sur la condition humaine. Vous ressentez cette nostalgie universelle, cette beauté poignante qui accompagne tous les changements de saison.</p>
<p>Pluie d'été</p> <p><i>Pluie chaude d'été Parfum de terre mouillée Escargots qui sortent</i></p>	<p>Les haïku d'été explorent souvent cette sensorialité intense de la saison. Ici, la pluie chaude caractéristique des orages estivaux libère le parfum si particulier de la terre mouillée, ce que votre odorat reconnaît instantanément. L'apparition des escargots complète parfaitement le tableau. Ces créatures discrètes profitent de l'humidité pour sortir de leur cachette, rappelant que chaque bouleversement météorologique redistribue les cartes du vivant. Votre jardin se transforme en scène de théâtre naturel.</p>
<p>Café du matin</p> <p><i>Vapeur de café Premières lueurs du jour Solitude douce</i></p>	<p>Ce haïku contemporain célèbre un rituel matinal universel. La vapeur du café se mêle aux premières lueurs de l'aube, créant cette atmosphère si particulière des petits matins. L'expression "solitude douce" évoque cette plénitude du moment solitaire, loin de toute connotation négative.</p> <p>Votre café matinal devient presque sacramental dans ce contexte poétique. Ce moment d'intimité avec vous-même, cette pause avant que la journée ne déploie ses exigences, trouve ici sa dimension contemplative.</p>

Vous avez aimé? Laissez-nous le savoir! On répètera ou non. A vous de choisir!

Quand on parle de persévérance, on pense souvent aux athlètes; voici quelques histoires.

Cameron Levins : Ce marathonien canadien a persévéré à travers de nombreuses blessures pour atteindre son plein potentiel, devenant un exemple inspirant de ténacité.

Nantenin Keita : Née avec un albinisme, cette athlète malvoyante a remporté quatre médailles paralympiques et trois titres de championne du monde en athlétisme. Elle a continué à s'engager pour l'inclusion des personnes handicapées.

Mylène Paquette : Cette navigatrice a accompli son rêve de traverser l'Atlantique Nord en solitaire, une épreuve de ténacité et de résilience.

Alex Harvey : Ce skieur de fond canadien a continué à exceller dans son sport malgré des maladies, ce qui démontre sa force mentale et physique.

Jamie Lee Rattray : L'une des hockeyeuses qui a fait preuve de persévérance en développant sa carrière de professionnelle, même si elle n'a pas beaucoup joué au début.

Michael Jordan : considéré par beaucoup comme le plus grand joueur de basket-ball de tous les temps, a un jour été recalé de l'équipe de son lycée. Au lieu d'abandonner, il a puisé dans cette déception la force de se surpasser, devenant finalement six fois champion NBA et cinq fois le joueur le plus utile de la saison.

Mais il n'y a pas que les athlètes qui sont persévérants (heureusement)!

Steven Spielberg : Un réalisateur mondialement connu, qui a surmonté des échecs initiaux pour devenir l'un des plus grands de son époque.

Thomas Edison : Inventeur prolifique, dont le succès est souvent lié à sa capacité à ne pas abandonner après de nombreux essais infructueux.

Stephen King : Auteur à succès qui a connu de nombreux refus de publication avant de trouver un éditeur.

Walt Disney : A connu de multiples échecs professionnels, mais n'a jamais abandonné ses rêves de création.

Oprah Winfrey : A surmonté une enfance marquée par des abus pour devenir une magnat des médias et une personnalité influente.

Malala Yousafzai : Militante pour l'éducation des filles, elle a survécu à une attaque des talibans et a continué son combat, devenant la plus jeune lauréate du prix Nobel de la paix.

Gisèle Halimi : Avocate, militante féministe et femme politique, elle a lutté toute sa vie pour les droits des femmes et a notamment défendu des affaires emblématiques.

Réf : <https://www.google.com/>

J'avais envie de tester vos connaissances sur la fête nationale du Québec (24 juin) mais après réflexion j'ai préféré vous faire un peu d'histoire en réponse à certaines questions. Bonne lecture.

À quelle année remonte la première célébration de la Saint-Jean-Baptiste comme fête nationale des Canadiens français?

1834 - À l'initiative de Ludger Duvernay, qui était alors directeur du journal *La Minerve*, la fête a d'abord été conçue comme un banquet de soutien aux idéaux du Parti patriote. Y participaient notamment Louis- Joseph Papineau et George-Étienne Cartier, autour de M. Duvernay.

Où a lieu cette première Saint-Jean-Baptiste, en 1834?

Chez un avocat, dans le faubourg Saint-Antoine - « Lors de ce banquet [dans les jardins de l'avocat John McDonnell], raconte l'historienne de l'art et ethnologue Diane Joly, il y a eu 40 toasts, dont 25 étaient à dimension politique, en lien avec les idées du Parti patriote. » On dit d'ailleurs qu'à la suite du banquet, les patriotes se reconnaissaient entre eux en se saluant avec un « bonjour, Jean-Baptiste ».

Quelle pratique contestée eut cours jusqu'en 1964 dans le cadre du défilé de la Saint-Jean-Baptiste?

La représentation de saint Jean-Baptiste par un enfant blond et frisé. - Le défilé de la Saint-Jean-Baptiste prend de l'ampleur au début du XX^e siècle. Jusqu'en 1964, un enfant blond et frisé représente saint Jean-Baptiste, accompagné d'un mouton, sur un char allégorique, mais cette pratique est contestée par les partisans d'un défilé entièrement laïque.

Qu'est-ce qui mène au déclenchement des manifestations lors des célébrations de la Saint-Jean-Baptiste en 1968?

La présence de Pierre Elliot Trudeau - Des manifestations violentes contre la participation de Pierre Elliott Trudeau au défilé ont eu lieu à la veille des élections fédérales de 1968, un événement connu aujourd'hui comme le Lundi de la matraque. C'est la Société Saint-Jean-Baptiste de Montréal qui avait invité le premier ministre du Canada au grand défilé du 24 juin.

Quelle équipe le Canadien a-t-il éliminée le jour de la Saint-Jean en 2021, pour ainsi atteindre la finale de la Coupe Stanley?

Les Golden Knights de Las Vegas - Le 24 juin 2021, le Canadien célèbre avec quelques partisans au Centre Bell, pandémie oblige, et les milliers présents à l'extérieur sa qualification pour la finale de la Coupe Stanley, la première depuis son dernier triomphe, en 1993. Le CH vient alors de remporter sa série contre les Golden Knights 4-2... avant de perdre la finale contre le Lightning.

Réf : <https://www.ledevoir.com/actualites/societe>

Mais je sais que vous aimez aussi jouer. Alors voici un petit quizz sur ce que vous ignorez (peut-être) sur la Saint-Jean-Baptiste.

1- À quel groupe doit-on l'introduction de cette fête en Nouvelle-France?

- a) Samuel de Champlain et ses compagnons
- b) La Compagnie des cents associés
- c) L'ordre des Récollets
- d) L'ordre des Jésuites

2- L'origine ancestrale des célébrations de la Saint-Jean-Baptiste est une fête païenne?

Vrai ou Faux

3- Qui a officiellement fondé la Saint-Jean-Baptiste comme Fête nationale des Canadiens français?

- a) Louis-Joseph Papineau (1786-1871) – chef du Parti patriote et homme politique
- b) Ludger Duvernay (1799-1852) – imprimeur et homme politique
- c) Jacques Viger (1787-1858) – homme politique et premier maire de Montréal
- d) Louis-Hippolyte Lafontaine (1807-1864) – juriste et homme politique

4- En quelle année les célébrations du 24 juin deviennent-elles un congé férié?

- a) 1922
- b) 1923
- c) 1924
- d) 1925

5- En quelle année la Saint-Jean-Baptiste devient-elle officiellement la Fête nationale du Québec?

- a) 1972
- b) 1974
- c) 1977
- d) 1979

Réf : <https://quebecblogue.com/>



INFORMATIONS

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES BÉNÉVOLES

Lise Poulin	Jean Kesner Joseph	Junior Fabus
Nephtalie Shaïca	Ginette Abraham	Alaa Abdelkader
Diane Dubois Baillargeon	Ramata Sanogo	Lilia Assous
Wesley Mompont	Marie Florence Abraham	Joseph Kensley
Louise Steiger	Ingrid Pierre-Louis	Céline Lavoie

RECHERCHE DE NOUVEAUX COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES POUR LE BULLETIN

Le bulletin *La plume* est toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs.trices tant au niveau des idées, de la recherche, de l'écriture, de la mise en page, etc. Joignez-vous à l'Équipe! N'hésitez-pas à nous faire part de votre intérêt, vos commentaires et suggestions par téléphone au 514-354-4299 poste 116 ou par courriel à : plume@sacanjou.org

LE CLUB D'HUMOUR LES ANJOUÉES RECRUTE

Le club d'humour Les AnjouÉEs recherche des participants et des participantes qui ont le sens de l'humour, de la créativité, de l'imagination et différents autres talents.

Ouvert à tous. Si vous êtes intéressé(e), faites-nous en part au 514 354-4299 poste116.

COMMENTAIRES DE NOS LECTEURS ET LECTRICES

Vos commentaires et suggestions sont toujours les bienvenus. Contactez-nous à plume@sacanjou.org

Bulletin février-mars 2026 :

- ❖ Merci de me partager le journal, toujours très intéressant, les personnes qui s'impliquent donnent beaucoup de leur temps et de leurs idées. Beau talent d'écriture
- ❖ Les photos des activités et autres événements sont toujours intéressants. Le poème est dans le ton.

ANNIVERSAIRES



**BONNE FÊTE À TOUS CEUX ET CELLES
QUI SONT NÉS EN AVRIL, MAI, JUIN,
JUILLET ET AOÛT**

SOLUTION DE LA PAGE DES JEUX

Quizz – réponses

- 1 = d
- 2 = vrai
- 3 = b
- 4 = d
- 5 = c



plume@sacanjou.org

L'équipe

Coordination France Pilon

Mise en page et traitement de texte :
Céline Bertrand, Louise Janelle

Photographe : Jean-Pierre Auclair

Correction : Diane Baril, Jacqueline Cardin,
Pierre Coupal, Louise Janelle



<https://fr.123rf.com/>

**Service d'aide
communautaire
Anjou**

En soutien à notre communauté depuis 1977

f o in y g

SERVICE D'AIDE COMMUNAUTAIRE ANJOU
8650 BOUL. YVES-PRÉVOST, ANJOU, QUÉBEC
H1K 0L9

TÉL : 514-354-4299

www.sacanjou.org

<https://www.facebook.com/sac.anjou/>



La reproduction du contenu de ce bulletin est strictement interdite sans autorisation