



JOURNAL LE CLOCHER

Jun juillet 2020

Année 14 numéro 5

Bobette man a amorcé sa tournée le 23 Avril à Lemieux

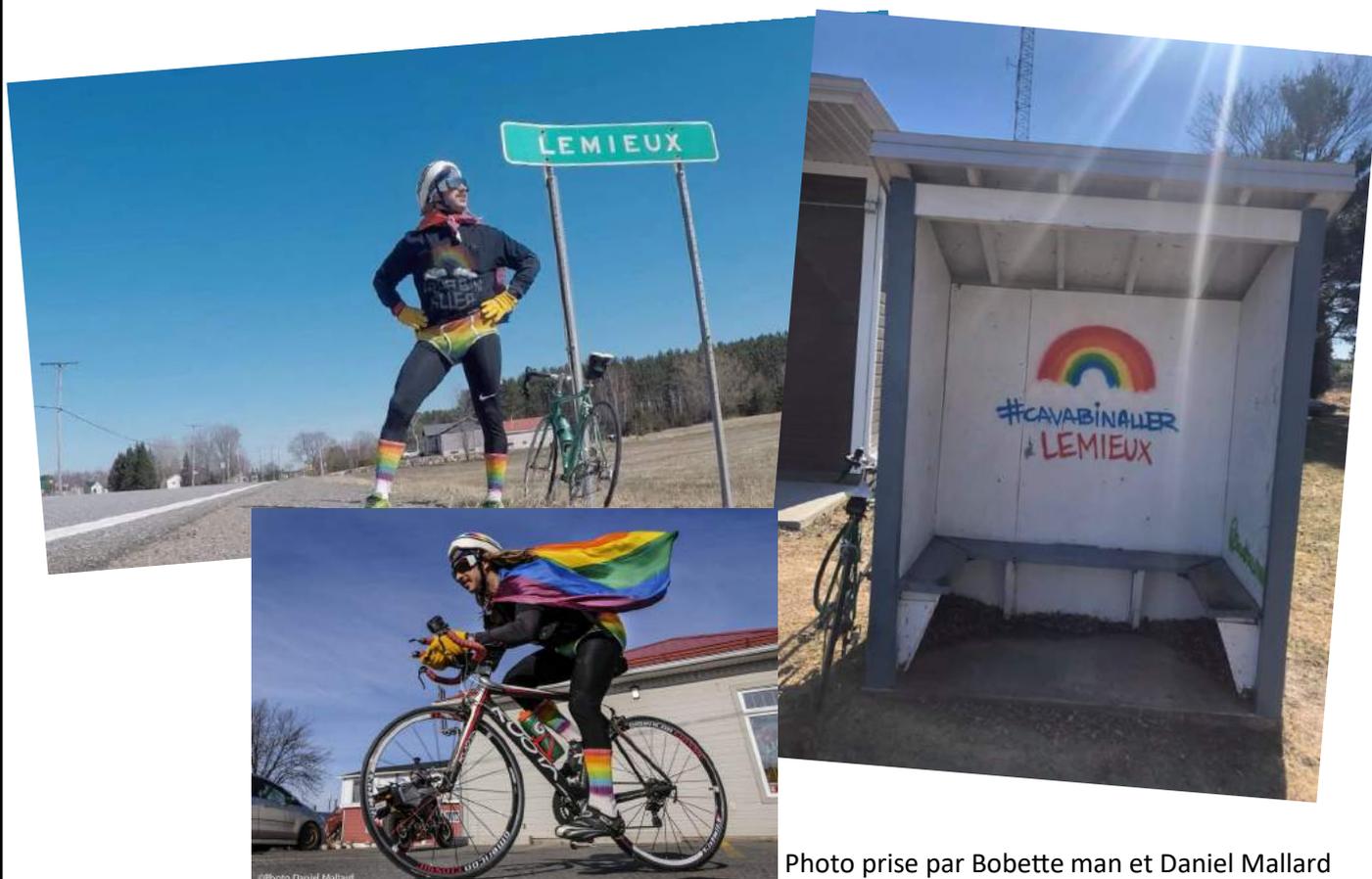


Photo prise par Bobette man et Daniel Mallard

Dans ce numéro :

Heures d'ouverture des bureaux	2	Bobette man	8
Nouvelles municipales	3	Vente de garage	9
Calendrier Juin	4	La marche	9
Calendrier Juillet	5	Caisse	10
Lampes du sanctuaire et Bibliothèque	6	Parc de la Rivière Gentilly	11
Bourse Jeunesse	6	La détresse Psychologique	12-13
Voisin solidaire et proche aidant	7	Cartes d'affaires et publicités	14-15
Les encombrants	7	Numéros d'urgence	16

Le Clocher

Heures d'ouverture de vos services

Municipalité

Lundi 9h00-12h00 13h00-16h30
Mardi 9h00-12h00 13h00-16h30
Mercredi 9h00-12h00 13h00-16h30
Jeudi 9h00-12h00 13h00-17h30
Vendredi : Bureau fermé
Informations: 819-283-2506
Fax: 819-283-2029

Bureau de poste

Lundi: 10h30-12h30 14h00 à 15h30
Mardi: 10h30-12h30 14h00 à 15h30
Mercredi: 10h30-12h30 14h00 à 15h30
Jeudi : 10h30-12h30 14h00 à 18h00
Vendredi: 10h30-12h30 14h00 à 15h30
Informations : 819-283-2957

Inspecteur en bâtiment

Tous les jours de 9h à 16h sauf les vendredis Fermé



**HEURES D'OUVERTURE
DE LA BIBLIOTHÈQUE
LE MERCREDI SOIR
DE 19H00 À 20H30**

Rédaction et mise en page:

Caroline Simoneau, Émilie Allard

Collaboratrices

Noëlla Blanchette, Louise Nicol, Céleste Simard

Publicité:

- ⇒ Rubrique de souhaits avec ou sans photo: Gratuit
- ⇒ Article à vendre: résident : 2.50\$
Non-résident : 3.50\$
- ⇒ Cartes d'affaires (Annuellement):
 - 35,00\$ pour les résidents
 - 50.00\$ pour les non-résidents
- ⇒ 1/2 page (Annuellement):
 - 50,00\$ pour les résidents
 - 70,00\$ pour les non-résidents
- ⇒ Une page: 20,00\$
- ⇒ Une demi-page: 10.00\$

Date de tombée: le 15 de chaque mois

Parution: vers le 1er de chaque mois

Abonnement:

Le journal est publié mensuellement sauf pour le mois de juillet. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Lemieux.

Si vous demeurez à l'extérieur ou désirez l'offrir à quelqu'un, le tarif d'abonnement est de 22.00\$ annuellement.

Pour nous joindre:

Journal Le Clocher,
530 de l'Église, Lemieux, Qc, G0X 1S0.

Téléphone: 819-283-2506

Courriel: info@municipalitelemieux.ca

Il nous fera plaisir de recevoir vos suggestions et commentaires.



NOUVELLES MUNICIPALES

COMPTES DU MOIS

Les comptes du mois d'avril au montant de 14 363.95 \$ ont été acceptés pour paiement.

RAPPORT DES PERMIS DE CONSTRUCTION

Avril: Permis 20-04
Valeurs déclarées: 1 000 \$

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

ADOPTION DU RÈGLEMENT 2020-04 MODIFIANT LE RÈGLEMENT POUR FIXER LE TAUX DE TAXES, LES TARIFICATIONS ET COMPENSATIONS POUR SERVICES MUNICIPAUX, LE TAUX D'INTÉRÊTS SUR LES ARRÉRAGES ET LES MODALITÉS DE PAIEMENT POUR L'EXERCICE FINANCIER 2020

Article 2 : Taux d'intérêt sur les arrérages
Le taux d'intérêts et de pénalité du règlement numéro 2020-01 sont suspendus et sont fixés à 4% par année jusqu'à l'expiration de la période de la déclaration d'état d'urgence sanitaire prévue par le décret # 177-2020 du 13 mars 2020.

En cas de renouvellement de cette déclaration d'état d'urgence, la suspension prévue par l'article 2 du présent règlement 2020-04 est renouvelée jusqu'à la fin de l'année courante.

URBANISME

ADOPTION DU PROJET DE RÈGLEMENT 2020-05 RÈGLEMENT MODIFIANT LE RÈGLEMENT 99-11 PERMETTANT LA CIRCULATION DES VÉHICULES TOUT TERRAIN SUR CERTAINS CHEMINS MUNICIPAUX

Attendu que le club Quad Centre du Québec sollicite l'autorisation de la municipalité de Lemieux pour ajouter des routes de circulation;

Le règlement 2020-03 est modifié par l'ajout de ce qui suit :

Rang des Cyprès : à partir du lot 144 jusqu'à l'intersection de la Route à Bouchard (2.41 km).

L'annexe 1 est modifié afin d'y inclure le parcours du Rang des Cyprès.

ÉDIFICES ET ÉQUIPEMENTS

LOCATION D'UNE TOILETTE CHIMIQUE POUR L'ÉTÉ 2020 DE MI-MAI À MI-SEPTEMBRE

VOIRIE

MARQUAGE DES RUES

CONSIDÉRANT le résultat des soumissions obtenues (prix incluant les taxes) :

Lignes Maska	15 283.10 \$
Marquage et traçage du Québec	11 680.70 \$
Lignco inc	22 872.94 \$

Sur proposition de Monsieur Martin Blanchette, il est résolu à l'unanimité des membres présents d'accepter la soumission de Marquage et Traçage du Québec au montant de 11 680.70 \$.

TRAVAUX 2020

Réparation asphalte : Ch. Du Domaine, des Cyprès, chemin du Petit-Montréal;

Creusage des fossés et remettre les ponceaux aux normes dans le Chemin de la Rivière; Chemin de la Belgique et le Rang A;

Rechargement rue de l'Église Nord.

DEMANDE DE SUBVENTION AU PROGRAMME D'AMÉLIORATION DU RÉSEAU ROUTIER MUNICIPAL

Une demande au député M. Donald Martel de prendre en considération la Municipalité de Lemieux dans l'attribution des montants de PAVL. Un montant de 8 000 \$ est demandé pour l'amélioration des chemins de la Municipalité de Lemieux.

INCENDIE

AUTORISATION DE SIGNATURE BAIL DE LOCATION DE TERRAIN POUR LA TOUR DE COMMUNICATION DE LA CASERNE

Le conseil autorise M. Jean-Louis Belisle, maire et Mme Caroline Simoneau, directrice générale et secrétaire-trésorière à signer ledit bail pour et au nom de la municipalité à intervenir entre la municipalité de Lemieux et la MRC de Bécancour concernant la construction, l'installation et l'exploitation des infrastructures, équipements, matériels et accessoires nécessaires ou utiles au déploiement des communications du Service de sécurité incendie régional de la MRC de Bécancour ou dans d'autres régions.



<p>Juin</p>		 <p>Joyeuse Saint-Jean- Baptiste</p>				
	<p>1 André Doyon Jocelyne Hélie</p>	<p>2 Conseil 20h Encombrant</p>  	<p>3 Léon Hébert Sheila Lotay</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6 Pascal Aubert Emmeline Labranche</p>
<p>7 Mathieu Dorion</p>	<p>8 Marc Crochetière Guylaine Bertrand</p>	<p>9</p>  	<p>10</p>	<p>11 Antwan Auclair</p>	<p>12</p>	<p>13 Mario Fortin</p>
<p>14 Aurore Guévin</p>	<p>15 Germaine Auger</p>	<p>16 Samuel Savoie</p>  	<p>17 Sabrina Gauthier</p>	<p>18 Jean-Louis Belisle James St-Pierre</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>21 Fête des pères Sandra Savoie</p>	<p>22</p>	<p>23 Johanne Latreille</p>  	<p>24 St-Jean Baptiste Thomas Mailhot</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27 Irène Paquin</p>
<p>28 Céline Lauzière</p>	<p>29</p>	<p>30</p>  				



Juillet							
				1	2	3	4
				Fête du Canada Jordan Deshaies			Marguerite Lacharité Gilles Vachon
5	6	7	8	9	10	11	
Gabriel Lefebvre Laurie Crête	Roger Bergeron					Danielle St-Louis	
12	13	14	15	16	17	18	
	Carmen Roberge	Encombrant François Daigle	Sébastien Bilodeau	Madeleine Chauvette		Claude Côté Gaston Ruel	
19	20	21	22	23	24	25	
Aline Fréchette François Désilet		Jean-Pierre Daigneault Edouard Blanchette	Sébastien Blanchette	Denise Turmel	Manon Ruel		
26	27	28	29	30	31		
Nicolas Schmidlin	Nicole Beauchesne Ladouceur		Denise Chauvette				

Ouverture de la bibliothèque

L'ouverture de la bibliothèque se fera le mercredi 10 juin à 19h00
Prendre note que la bibliothèque sera fermée le 29 juillet et le 5 Août pour les vacances d'été
L'équipe de la bibliothèque a bien hâte de vous voir et vous
Souhaite un bel été!



Lampes du sanctuaire Juin

Semaine commençant le 7 juin	Madeleine Blanchette
Semaine commençant le 14 juin	Georgette Bilodeau
Semaine commençant le 21 juin	Jean-Louis Belisle
Semaine commençant le 28 juin	Marielle Turmel

Lampes du sanctuaire Juillet

Semaine commençant le 5 Juillet	Aurore Guévin
Semaine commençant le 12 Juillet	Anne-Marie et Anton Scharli
Semaine commençant le 19 Juillet	Anonyme
Semaine commençant le 26 Juillet	Marie Crochetière



vinexpert

Boutique | Centre de vinification libre-service

Produits et accessoires
pour la fabrication de bières et de vins
Fabrication sur place

819 758-3915

Francis Côté, propriétaire
Cell.: 819 740-1288

1-A, rue de Courval, Victoriaville
info@vinsbieres.com
www.vinsbieres.com

Félicitations aux gagnants 2020

qui se partagent **40 000 \$** en bourses jeunesse



Découvrez les gagnants en visitant la page Facebook de la Caisse →  Desjardins (Caisse de Gentilly-Lévrard-Rivière du Chêne) ou le www.desjardins.com/caissegrdc sous l'onglet « Nouvelles ».

Et ça continue, la nouvelle édition du concours est lancée! Comment participer?

Tous les jeunes âgés de 16 à 25 ans sont invités à prendre rendez-vous avec un conseiller dès maintenant en téléphonant au 819 233-2333. Bonne chance !



Soyons des voisins solidaires avec les enfants

POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la COVID-19, d'inspirantes initiatives citoyennes soutiennent les personnes en situation de vulnérabilité, incluant les enfants.

Selon l'Observatoire des tout-petits : « Un parent sur quatre disait en 2015 ne pas pouvoir compter sur son entourage lorsqu'il n'en peut plus! »

De simples gestes de solidarité et d'empathie envers les familles, les tout-petits et les enfants peuvent faire une différence.

La santé physique et psychologique des enfants et des adolescents s'est détériorée pour plusieurs d'entre eux pendant cette période de confinement.

Saviez-vous que vous pouvez être un facteur de protection pour les enfants de votre voisinage?

Loin de l'école ou de la garderie, les enfants sont entièrement dépendants de leurs parents. En confinement, les facteurs de risque de la maltraitance sont amplifiés par le stress, par le manque de ressources et par la précarité.

Si vous êtes témoins de signes de maltraitance ou de négligence envers un enfant ou dans un milieu familial... **AGISSEZ!**

Contactez le directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) de votre région.

AUTRES RESSOURCES :

- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010
- Centre de prévention du suicide du Québec : 1 866 APPELLE (277-3553)

En cas d'urgence, appelez le 911 sans hésiter!

Vous croyez qu'une famille vivant à proximité pourrait vivre des difficultés?

Soutenir les parents, c'est aussi soutenir les enfants.

Questionnez ces familles pour en apprendre plus sur leurs besoins, trouvez un prétexte pour offrir votre meilleure croustade aux pommes ou prenez du temps pour prendre des nouvelles de vos jeunes voisins.

Des enfants ont exposé des arcs-en-ciel dans leur fenêtre? Demandez aux parents si vous ne pouvez pas offrir quelque chose pour les récompenser. Vos gestes peuvent faire des miracles dans le quotidien des gens!

Co n'est pas simple d'être parent. Besoin de soutien?

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence dans la vie des plus petits.

Obtenez de l'aide en contactant la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille ou la LigneParents de Tel-jeunes : 1 800 361-5085

Enfin, n'oubliez pas que les virus disparaissent, mais que le bon voisinage, lui, demeure.

Partagez vos initiatives sur les pages Facebook @voisinsolidairesQc et @Carrefourmunicipal avec le mot-clé #rousemble

En savoir plus : voisinsolidaires.ca

Observatoire des tout-petits : <https://tout-petits.org/actualites/les-voies-ouvertes-de-pensée-sur-les-facteurs-de-risque-liés-à-la-maltraitance-des-tout-petits/>




Excavation - Génie Civil - Drainage - Terrassement - Installations septiques

Jean-Philippe Boivin
Président
Cell. 819 352-0972
jpbivin@ivc.qc.ca

100, rue Industrielle
Saint-Louis de Blandford, Qc, G0Z 1B0
Bureau 819 234-0972
RBQ 5695-8036-01



Les prochains les encombrants jusqu'à avis contraire seront

2 Juin 14 Juillet 11 Août

Merci de garder votre environnement propre!



Être proche aidant, c'est une réalité qui continue même en période de pandémie.

La situation particulière de la Covid-19 amène cependant son lot de bouleversements dans votre vie et il est possible que cela vous fasse vivre toute une gamme d'émotions.

Nous sommes là pour vous accompagner dans cette période qui peut être plus difficile à traverser.

Afin de respecter les mesures demandées par le ministère de la Sécurité Publique, nous offrons un service de consultations téléphoniques ainsi que des rencontres de groupe sur Zoom.

Permettez-vous d'être accompagné pour traverser ces moments. Nous sommes là pour vous.

819 606-0076 / 1 855 350-0076
info@prochesaidantsbny.ca



La quête de Bobettes Man

Depuis quelques semaines, un drôle d'individu sillonne les routes du Centre-du-Québec à vélo, moustache au vent et grosses lunettes teintées au visage. Avec ses bas golfs, sa cape et ses bobettes arc-en-ciel par-dessus ses combines noires, il attire les regards. Si vous le croisez, souriez, car vous venez de rencontrer Bobettes Man, le nouveau super-héros de la région!



Il s'agit d'un personnage créé de toutes pièces par un citoyen d'ici, qui souhaite simplement faire rigoler un peu les gens et garder la forme en ce temps de pandémie. Sa démarche est sans malice et fait de plus en plus sensation, au fur et à mesure qu'il accumule les kilomètres. Bobettes Man a une quête à réaliser. Il doit trouver les cinq clés qui lui permettront d'ouvrir le coffre aux trésors contenant la recette secrète du «coronavaccin». Ce sont les mystiques druides des planètes arc-en-ciel qui l'ont désigné pour partir à leur recherche à travers les cinq MRC du Centre-du-Québec afin de «sauver le peuple».

Il a amorcé sa tournée le 23 avril à Lévis. Depuis, il a visité toutes les municipalités de la MRC de Bécancour et parcouru environ 220 kilomètres sur son vélo. Au moment de notre entretien, il faisait une petite pause pour compiler les informations accumulées et analyser les indices trouvés avant de reprendre la route en direction de la MRC de l'Érable.

«Ça prendra le temps que ça prendra», indique Bobettes Man, qui s'attend à faire face à une foule d'imprévus durant son périple qui l'amènera dans toutes les municipalités centricaises, sans exception. «Mon chemin est tracé, mais ça se peut qu'il y ait des changements en cours de route. C'est nouveau, cette aventure-là, alors je vais m'ajuster au fur et à mesure», dit-il. Après les MRC de Bécancour et de l'Érable, Bobettes Man prévoit visiter, dans l'ordre, les MRC d'Arthabaska et de Drummond, pour conclure avec Nicolet-Yamaska. À ce moment, il aura quelque 1200 kilomètres dans les mollets.

Des arcs-en-ciel en cadeau

Durant cette tournée qui s'étalera sur quelques semaines, Bobettes Man laissera sa marque partout où il passera, tel qu'il l'a fait aux quatre coins de la MRC de Bécancour. Il dessinera derrière lui un arc-en-ciel accompagné de la mention *Merci*, #savabinallécdq et du nom de l'endroit visité.

«Tant qu'à faire la tournée du Centre-du-Québec, je veux m'assurer de démontrer ma reconnaissance aux gens qui vont au front pour nous, qui sont là pour donner un service et nous aider à subvenir à nos besoins. Ces gens-là mettent leur santé à risque», souligne-t-il.

«L'arc-en-ciel, c'est le signe de l'espoir. Je veux dire au peuple de ne pas s'en faire, qu'on va passer à travers tout ça», poursuit celui qui trace généralement ses dessins au sol, à proximité de commerces considérés comme des services essentiels, à l'aide d'un produit à base de craie biodégradable. «C'est mon estampe pour dire que je suis passé dans la municipalité et que ça a bien été. C'est simple, rapide et efficace.»

Devenir meilleur

Depuis le début de la quête de Bobettes Man, le bouche à oreille fait son effet. «Le monde se parle. Dans l'ensemble, les gens sont contents de me voir. Ils trouvent ça beau et drôle. Ça me motive à continuer parce qu'au début, je vous avouerais que j'étais un peu *insécure* dans mon rôle d' élu. Mais les gens sont de plus en plus intéressés à embarquer dans l'aventure. Je l'apprécie. Ça me donne l'énergie pour continuer.»

C'est donc un départ en force pour le nouveau super-héros, qui combat le coronavirus et ses effets collatéraux du mieux qu'il peut. «C'est très grave ce qui se passe actuellement. C'est triste de voir du monde partir et être malade. Il ne faut pas banaliser ça», insiste-t-il.

Sur une note d'espoir, il ajoute être d'avis que c'est lorsqu'on vit une période difficile qu'on change, qu'on grandit et qu'on devient meilleur. «Que ce soit moi ou quelqu'un d'autre qui trouve le « coronavaccin », ça ne fera pas de différence. L'important, en bout de ligne, c'est qu'on retrouve la santé, qu'on tire des leçons de tout ça et qu'on apprenne à devenir un meilleur peuple», conclut [celui dont on peut suivre les aventures sur Facebook](#).

Texte écrit par **Marie-Ève Veillette** du Journal Courrier Sud



COVID-19

LES VENTES DE GARAGE

Ne sont pas encouragées sur le territoire de la MRC de Bécancour



#çavabienaller



L'équipe de kinésiologues CIUSSS MCQ propose de prendre soin de vous en marchant, tout en respectant la distanciation sociale. C'est bon pour le corps et pour la santé mentale !

La marche : un geste naturel
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/document_s/loisir-sport/kino_marche_geste_naturel.pdf

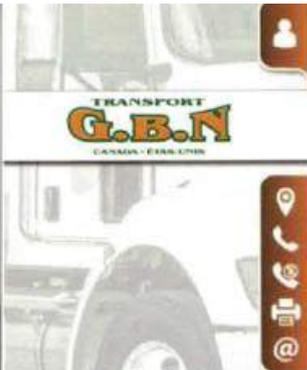
Les bienfaits de la marche !
<https://ciusssmq.ca/telechargement/1136/les-bienfaits-de-la-marche>



saines HABITUDES de vie
CENTRE-DU-QUÉBEC



TRANSPORT G.B.N.
CANADA - ÉTAS-UNIS



TRANSPORT G.B.N.
CANADA - ÉTAS-UNIS

30 ANS
1988-2018

Valéri Blanchette
Directrice des opérations

366 rang du Domaine Lemieux, Qc GOX 1S0
Bureau : 819 283-2088
Sans frais : 1 888 217-5653
Télec. : 819 283-4004
dispatch.gbn@sogetel.net

COVID-19

Vous accompagner : notre priorité

Afin de limiter les risques de propagation pour nos membres et employés, merci d'utiliser les modes d'accessibilité offerts par AccèsD afin de limiter les contacts rapprochés et nous permettre d'assurer la prestation des services essentiels.

N'hésitez pas à demander de l'assistance en cas de besoin. Nous sommes là pour vous et nous continuerons de l'être.

desjardins.com/covid-19

ACCESSIBILITÉ 24 HEURES SUR 24, 7 JOURS SUR 7

 desjardins.com

 m.desjardins.com

 Dépôt de chèque
par appareil mobile

 Guichets automatiques

1 800 CAISSES

 **Desjardins**



DOMAINE DE LA BUTTE

Natalie Bétit

355, rang 11
St-Louis-de-Blandford, Qc
G0Z 1B0

Tél.: 819 367-2689
819-367-2198
labutte@hotmail.ca
www.labutte.ca

- En plein bois
- Grande salle
- Dortoirs
- Lac Privé
- Sentiers
- Jeux
- Aires de feu
- Camping
- Repas
- Abri-cuisine
- Ferme de cerf rouge

OUVERT À L'ANNÉE

RÉUNION
FÊTE
MARIAGE
CAMP
FORMATION

LOCATION DE SALLE/CHALET POUR DES GROUPES

ADRESSE GPS : Chemin de la Butte. Lemieux



RÉ-OUVERTURE DES SENTIERS AU PARC RÉGIONAL DE LA RIVIÈRE GENTILLY

C'est avec joie et enthousiasme que le Parc régional de la rivière Gentilly est fier d'annoncer la réouverture partielle et progressive de certaines de ses activités, ce vendredi 22 mai 2020.

Ste-Marie-de-Blandford, 19 mai 2020. En effet, c'est à compter de ce vendredi 22 mai 2020 dès 9h00, que les adeptes de nature pourront renouer avec le plein air. Les activités journalières, soit la randonnée pédestre, le vélo et la pêche, seront les premières activités offertes par le Parc jusqu'à nouvel ordre, et ce, avec leur propre équipement. Le Grand Tronc (secteur Sainte-Gertrude) et le sentier de La Tourbière (secteur Sainte-Marie-de-Blandford) seront, pour leur part, libre d'accès à tous. La boutique de location ainsi que les chalets, prêt-à-camper et les terrains de camping ne seront disponibles que lorsque la santé publique le permettra.

L'autonomie des visiteurs sera encouragée notamment en insistant sur l'importance d'apporter leurs effets personnels tels que chasse moustique, crème solaire, nappes de pique-nique, gel désinfectant, masques et gants. Une responsabilisation de chacun sera présumée quant au respect des consignes de santé publique toujours en vigueur, dont celles d'éviter les regroupements et d'observer la distanciation de 2 mètres. L'accès aux territoires est un privilège qui s'accompagne de certaines obligations envers le bien commun.

L'équipe du Parc ainsi que ses bénévoles s'affairent, depuis des semaines, à tout mettre en œuvre afin d'assurer la sécurité de ses clients ainsi qu'à ses employés. La clientèle est donc invitée à prendre connaissance du *guide de l'utilisateur consciencieux et le code de conduite du Parc* (disponibles sur les médias sociaux et le site web).

La collaboration et la compréhension de la clientèle sera donc de mise.

Nous vivons tous une situation particulière et c'est le moment ou jamais de se serrer les coudes tous ensemble.

- La direction du Parc régional de la rivière Gentilly

INFO-RELANCE, MAI 2020

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



Voici un exercice d'auto-observation que vous pouvez faire lorsque vous sentez l'angoisse monter (1):

1. Comment je me sens
2. À quoi je pense quand je ne me sens pas bien
3. Qu'est-ce que je suis en train de faire
4. Quelles actions puis-je faire pour aller mieux

(1) Source: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1687774/ordre-psychologue-quebec-service-essentiel-soutien-covid-19-anxiete-confinement>

LA PANDÉMIE ACTUELLE

Quels sont ces impacts psychologiques ?

Le contexte exceptionnel que nous vivons actuellement peut mettre à l'épreuve notre capacité d'adaptation et ainsi faire émerger différentes réactions, telles que l'inquiétude, l'anxiété, la peur ou de la détresse. Premièrement, toutes ces réactions sont normales. La détresse psychologique n'est pas anormale et les personnes qui en vivent ne sont pas mésadaptées. C'est la façon que notre corps a trouvé pour tenter de rester en situation d'équilibre. En effet, certaines études démontrent qu'il y aura plus de gens qui souffriront psychologiquement du Covid-19 qu'il y aura de gens qui la contracteront. Donc, à la lumière de ces informations, comment faire pour conserver notre santé mentale et ne pas tomber dans les excès ?

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

La détresse psychologique c'est un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un individu, peuvent entraîner des conséquences de santé importantes telles que la dépression et l'anxiété. Voici quelques manifestations possibles d'une détresse psychologique.

Physiques

Sommeil changé (insomnie, hypersomnie), changement au niveau de l'appétit, maux physiques (tête, nuque, cou, dos), problèmes gastro-intestinaux, etc.

Émotionnelles

Vision négative, insécurité, culpabilité, impuissance, peur, angoisse, tristesse, etc.

Comportementales

Agressivité, comportements violents, consommation, fuite, pleurs, isolement (malgré le contexte actuel), etc.



Les stratégies d'adaptation²

L'information

Rester informé pourrait sembler être la solution la plus logique et facile, mais attention à ne pas être surinformé. En effet, limiter le temps que vous passez à vous informer à une heure par jour. En deçà de cette heure, l'information que vous regarderez n'aura pour effets que d'augmenter votre stress et vos préoccupations. De plus, soyez prudent quant aux fausses nouvelles qui circulent sur le Web, assurez-vous de partager des informations venant de sources fiables, comme celles du gouvernement du Québec et de l'Institut Nationale de Santé publique par exemple. Finalement, souvenez-vous que les médias partagent plus souvent les mauvaises nouvelles que les bonnes nouvelles, le discernement est de mise.

Prendre soin de soi

Il est important dans le contexte actuel de continuer à prendre soin de soi afin de minimiser les impacts de la pandémie sur la détresse psychologique. Vous pouvez prendre soin de votre tête en pratiquant un passe-temps que vous aimez, comme la lecture, l'écriture, le tricot, l'écoute de séries télévisées, la musique, le bricolage, etc. L'important c'est d'avoir quelque chose qui nous stimule pour meubler notre temps afin d'éviter de tomber dans des stratégies d'évitement comme la consommation par exemple. De plus, pour prendre soin de votre corps, prenez le temps de sortir à l'extérieur pour prendre une marche ou pratiquer un sport. Essayez, dans la mesure du possible, d'avoir un horaire de sommeil stable, donc de vous lever et de vous coucher à la même heure tous les jours. Dans un même ordre d'idée, essayez de maintenir une routine de vie "normale". La routine est sécurisante et offre un cadre, elle permet de garder nos repères en ces temps plus incertains. Finalement, ne restez pas isolés. Gardez contact avec vos proches de manière virtuelle, essayez d'avoir un contact avec eux au moins une fois par semaine, même si ces contacts sont différents, ils font autant de bien!

LES RESSOURCES DISPONIBLES

N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seules, des ressources se mobilisent pour vous aider!

811 option 2 (Info-social)

24 h/7

Prévention du suicide

1-866-APPELLE
(277-3553)

Dépendances

La Relance
819 293-8264

SOS Violence conjugale

1 800-363-9010

TEL-ÉCOUTE

819 376-4242




La Relance
 Nicolet-Bécancour
 Centre d'expertise en dépendances

² Source: <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-psychological-impacts-of-the-coronavirus-covid-19/>



Traitement d'eau
GARAND



LES Pompes
GARAND INC.

VENTE • LOCATION • SERVICE • INSTALLATION

- TRAITEMENT D'EAU
- NETTOYEURS À PRESSION
- POMPES ET ACCESSOIRES
- CIRCULATEURS
- RÉPARATION DE MOTEURS

URGENCE
24 h / 7 jours

819 752-5563
Sans frais : 800 263-5563

Licence RBO : 1648-4438-41



VENTES/ADMIN.: 233, de la Grande-Ligne
ATELIER: 111, rue Garand Victoriaville



Nouveau à Lévis
Service de traiteur
Roger et Denyse



Pour tous les événements

- ☉ Mariage
- ☉ Funérailles
- ☉ Baptêmes
- ☉ etc

Préparés selon vos besoins

- Buffet chaud ou froid
- Portions individuelles disponibles fraîchement préparées ou congelées
- Possibilité de livraison

Pour information 819-545-2005 Denyse
819-283-2702 Roger



Desjardins

Caisse de Gentilly-Lévrard-Rivière du Chêne

Siège social

1780, av. des Hirondelles
Bécancour (Québec) G9H 4L7

819 298-2844 • 1 866 298-2844

Télécopieur : 819 298-3011

Courriel : caisse.t10021@desjardins.com

desjardins.com/caissegrldc



facebook.com/caissegrldc

Centres de services

Deschaillons-sur-Saint-Laurent

Fortierville

Leclercville

Manseau

Sainte-Françoise

Saint-Pierre les Becquets

Sainte-Sophie-de-Lévrard



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLLEMENT AU ROC
MEILLEURE QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACTE ET PLUS LÉGÈRE

100%
fait au
Québec

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

Puitbec GROUPE

www: puitbec.com



RBQ; 8327-6683-50

**Gestion
Joan Marcel**

Processeurs à bois

Tél. : 819 297-2441

Cell. : 819 371-4437

11 480, boul. du Parc-Industriel,
Bécancour (Ste-Gertrude) G9H 3P3

gestionjm@hotmail.com

PILKEMASTER EVO



PROCESSEUR À BOIS

Quand c'est urgent...

composez : 9 . 1 . 1



**AMBULANCE
POLICE
POMPIERS**



8 . 1 . 1

Avant de vous rendre à l'urgence,
consultez un professionnel de la ligne
Info-Santé Mauricie/Centre-du Québec.

Numéros importants

Centre anti-poison du Québec	1-800 463-5060
Tel-Jeunes	1-800 263-2266
Violence conjugale (s.o.s)	1 800 363-9010
Prévention suicide Ligne d'écoute	819-379-9238
Prévention suicide Ligne jeunesse	819-691-0818



Bureau municipal 530 de l'Église	819-283-2506
Fabrique St-Jean-Paul II Saint-Pierre -les -Becquets	819-263-2343
Caisse populaire de Gentilly 1780 Av. Des Hirondelles Bécancour	819-298-2844
École secondaire Ste-Anne 111, 7e Avenue, Daveluyville	819-367-2980
École Notre-Dame de l'Assomption 414 Principale, Daveluyville	819-367-2241
CLSC de Gentilly 3689 boulevard Bécancour	819-298-2144
CLSC Fortierville 216 Principale, Fortierville	819-287-4442
Service de garde de la Petite école	819-367-2248
Service de Transport adapté	1-886-393-2134
Ambulance	911

Intervenants

Municipalité de Lemieux :

Maire :	Jean-Louis Bélisle	819-283-2004
Conseillers :	Josef Mathis	819-367-3349
	Léo-Paul Coté	819-283-2265
	Céleste Simard	819-668-3256
	Martin Blanchette	819-283-2293
	Raymond Dumont	819-283-2156
	Myriam Bourgault	819-283-2089

Directrice générale et secrétaire-trésorière:

Caroline Simoneau	819-283-2506
	Fax : 819-283-2029
info@municipalitelemieux.ca	

Inspecteur municipal :

Jocelyn Dorion	819-283-2164
----------------	--------------

Inspecteur en bâtiment et en environnement:

Carolle Savail	819-283-2506
----------------	--------------

Bibliothèque: Lucie Blanchette 819-283-2184

Incendie:

Directeur adjoint: Sébastien Demers 819-288-5694

Agent prévention: Guy Lemieux 819-288-5694

Âge d'or: Denise Lapointe 819-545-2005

Secrétaire: Roger Bergeron 819-283-2702

Fabrique:

Président Roger Bibeau 819-690-8826

Prêtre collaborateur :

Gilles Lapointe	819-297-2921
-----------------	--------------

Loisirs de Lemieux

Présidente : Céleste Simard 819-668-3256

Vice-présidente : Myriam Bourgault 819-283-2089

Secrétaire : Caroline Simoneau 819-690-1867

Administrateurs : Matthieu Auclair 819-806-3060

Patricia Blanchette 819-283-2081

Robert Capistran 819-283-2047

Emilie Garneau