

SOMMAIRE

- 1 Bonne année quand même!
- 3 Lettre pastorale
- 3 Gagnants du tirage (Fabrique)
- 4 Vous sentez-vous anxieux?
- 5 Coup d'œil à l'ONU
- 6 Popote congelée
- 7 Maison des Jeunes
- 9 Danser sous la pluie
- 10 Un beau Noël
- 11 Bonne année 2022
- 12 Carpe Diem
- 14 Séances du conseil
- 15 Gestrio
- 16 Programme d'immobilisation
- 17 Budget 2022
- 18 Les petites annonces

Bonne année quand même!

Par l'équipe du Hameau

Peut-on souhaiter une «Bonne Année», accompagnée de vœux d'abondance, de plaisirs, et surtout de santé, en ce début de 2022? Pour certaines personnes, cela ressemblera à une mauvaise blague, d'autres se sentiront agressées; par contre, on pourra discerner dans ces mots une sincère attention de bienveillance à l'égard d'autrui.

Bien sûr, la fin de 2021 a laissé à tous une espèce de mauvais goût avec la recrudescence des cas causée par la reprise de la virulence d'un nouvel avatar de la Covid, avec son cortège de décès et d'hospitalisations, et sa logorrhée de mesures sanitaires à la fois trop astreignantes et trop laxistes, souvent trop tardives.

Bien sûr, à l'échelle canadienne ou planétaire, les bilans de la dernière année qu'on nous a dernièrement servi sur les écrans relèvent quasiment du cinéma catastrophe. Quelques exemples : les feux de forêt et les inondations dans l'ouest du pays; l'inégalité de la distribution de la richesse; près de 2 milliards d'adultes sont en surpoids pendant que presque un milliard de personnes sont carrément sous-alimentées; à travers le monde, les journalistes continuent d'être victimes de nombreux emprisonnements, d'attaques physiques, et d'intimidation; enfin pour faire bonne mesure, 5 580 000 personnes ont été victimes de la pandémie.

Bien sûr, il y a là matière à réagir, sans nul doute. Vous-même, que ressentez-vous? De la colère, de la compassion, de la peur? Savez-vous que beaucoup d'entre nous vivent actuellement une période de stress, d'anxiété, de déprime : c'est normal. Et c'est justement maintenant qu'il faut garder le moral, tenir le coup et passer à travers ce qui apparaît comme une «grosse crise» que traverse l'humanité.

De la lumière couve sous le boisseau...

Alors c'est peut-être vraiment le temps de se souhaiter une bonne année, finalement. La souhaiter aux autres, et aussi à soi-même. Quand quelqu'un est malade, on veut garder espoir et lui prodiguer nos vœux de rétablissement, non...?

Dans son message pour le Nouvel An, le Secrétaire général des Nations Unies, M. Antonio Guterres, nous exhorte à...

(Suite de la page 1)

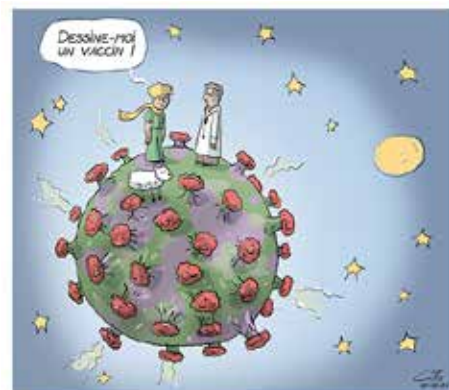
«...nous unir autour de solutions qui pourront bénéficier à toutes et à tous. Les temps des grandes épreuves sont aussi des temps de grandes opportunités. Il est temps de nous rassembler dans la solidarité.»

Double message : d'abord, nous vivons une époque importante et c'est une chance qu'il faut saisir; ensuite c'est le sentiment d'appartenance avec un groupe envers qui on a des devoirs et qui donne le goût d'agir. On appelle cela la solidarité.

On peut espérer accomplir ensemble de grandes choses, réparer des injustices par exemple, encore faut-il en être capable, avoir l'attitude et la force, conserver la foi, prendre soin de soi et de nos proches, rechercher et cultiver ce qui est inspirant pour nous.

Il semble que l'on vit des changements importants; certains avancent que nous sommes à un tournant. La peur se glisse partout et divise. S'il faut choisir un camp, ce sera celui de la joie, du rire, de la légèreté et de l'amour, qui reste le meilleur antidote à la peur. Et on aura compris ce qui est essentiel en tant que société. On aura grandi et on n'aura plus envie de revenir en arrière.

Peut-être que le meilleur est à venir.



Photo, Charles Marceau-Cotton, Ham-Nord

LETTRE PASTORALE

de Mgr Luc Cyr, archevêque de Sherbrooke

Résumé d'une première partie de cette lettre, par
Gérald Lehoux

Depuis 1874 (date de l'érection du diocèse de Sherbrooke), la mission de l'Église diocésaine se poursuit entre les lacs et les montagnes de notre région. Si nos façons de faire se sont sans cesse adaptées aux changements, le désir de partager la foi et l'espérance chrétienne dans une charité inventive est toujours présent.

Personne ne peut prétendre avoir trouvé la réponse aux nombreux problèmes que nous devons affronter et qui affectent notre élan missionnaire. Nous devons poursuivre notre marche dans la foi, discernant au mieux l'horizon vers lequel nous devons avancer. La passivité n'est pas une option dans la perspective d'une foi chrétienne authentique. Les traversées du désert présentées dans la Bible ont été des occasions de conversions et de rencontres avec Dieu.

«Réaménagements et tournant missionnaire» sont des expressions qui, bien qu'elles cherchent à provoquer positivement le changement, forment mainte-

nant un refrain auquel nous sommes habitués. Quelle personne engagée en Église ne s'est pas demandé s'il ne s'agissait pas de virages l'empêchant d'accomplir sa véritable mission? Qui n'a pas été déchiré intérieurement entre le désir d'accompagner ceux qui sont présents à la communauté et l'élan d'aller vers ceux qui ne le sont pas encore?

Force est de constater que nous n'avons pas été en mesure d'adapter assez rapidement nos structures pastorales, immobilières et financières au contexte actuel. Nous sommes sans cesse en réaction, plutôt qu'en action. Paradoxalement, nous sommes confrontés à une dynamique du provisoire qui nous enlève le sentiment de construire, de léguer, d'être fécond. Il nous faut passer d'un mode de réaction à une action librement centrée sur l'annonce de l'Évangile. Des choix devront être fondés sur nos besoins et nos moyens réels, mais également en fonction du mandat missionnaire qui nous est confié : « Allez! De toutes les nations, faites des disciples ». (Mt 28, 19)

(Suite à la prochaine parution)

GAGNANTS DU TIRAGE AU PROFIT DE LA FABRIQUE

Merci à tous pour votre participation au tirage qui a eu lieu lors de la messe du 5 décembre dernier au profit de la Fabrique.

Nous avons récolté la jolie somme de 2 256 \$

Voici les heureux gagnants:

- 🎉 1er prix: 200 \$ gagné par Sébastien Giguère
- 🎉 2e prix: 100 \$ gagné par Irené Giguère
- 🎉 3e prix: 50 \$ gagné par Jacques Aubert
- 🎉 4e prix: 50 \$ gagné par Jeannette Marcoux

Merci de votre générosité !

Sarah-Ève Dubé



Vous vous sentez anxieux ou déprimé ?

Par Louis-Marie Lavoie

Nous vivons, ici et partout sur la planète, une réalité particulière, inhabituelle et éreintante pour chacun et chacune. Elle s'appelle pandémie de la covid-19 et affecte profondément les systèmes économiques, les organisations gérées par l'État, celles qui concernent l'éducation et la santé en particulier. Et on commence à s'apercevoir qu'elle dure un peu trop longtemps...

On conçoit facilement que la pandémie affecte les personnes sur le plan physique : des milliers en sont atteintes chaque jour. Mais n'oublions pas qu'elle a aussi des répercussions sur notre santé mentale et psychologique.

Vous-mêmes, sentez-vous le besoin de faire un effort pour commencer cette année 2022 ? Est-ce difficile pour vous de prendre une bonne respiration, de vous ramasser, de redresser la tête et de prendre la résolution de faire votre possible pour voir le proche avenir de façon positive et d'agir en conséquence ? Vous sentez-vous stressés, anxieux, avez-vous peur ? Vous sentez-vous dans « un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse » qu'on appelle la déprime ?

Si vous vous reconnaissez dans ces descriptions, nous vous invitons à consulter un document mis en ligne par le gouvernement du Québec et intitulé « Stress, anxiété et déprime associés la COVID-19 ». Le texte décrit avec pertinence les manifestations de ces syndromes sur les plans physique, psychologique, émotionnel et comportemental et propose des moyens pour améliorer votre condition inconfortable qui, selon la littérature consultée, est normale et fort compréhensible dans le contexte actuel.

Un résumé du document

Pour synthétiser, citons quelques-unes des manifestations explicitées dans le texte, qui, si elles sont inhabituelles chez un individu, pourraient être un indice de stress, d'anxiété ou de déprime : maux de tête, tensions dans la nuque, difficultés de sommeil, diminution de l'appétit, inquiétudes et insécurité en lien avec le virus, sentiment d'être dépassé par les événements, discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité, difficultés de concentration, irritabilité, agressivité, repli sur soi, augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, de tabac et de médicaments, etc.

Toutes ces manifestations liées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie, peut-on lire. La plupart des gens possèdent les ressources et les capacités pour s'adapter à ce type de situation. On peut compter d'abord sur nos façons habituelles de nous adapter aux situations difficiles.

Bien s'informer, à des sources fiables, se méfier des nouvelles sensationnalistes ou d'origines douteuses, sans toutefois s'adonner à une surexposition d'informations, peut contribuer à soulager le mal-être. Il est suggéré également de prendre soin de soi en demeurant attentif à ce que l'on ressent, en faisant de l'exercice, en restant en contact de manière protégée avec des gens qui nous font du bien, en adoptant de saines habitudes de vie, par exemple. Bien d'autres suggestions sont proposées ; on pourra y trouver ce qui nous convient.

On conseille aux personnes qui n'arrivent pas à surmonter leurs malaises qui vivent du stress, de l'anxiété ou de la déprime, de contacter le service Info-Social au 811. Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et partageront avec vous de l'information et des conseils selon vos besoins.

Pour lire l'intégralité du document :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>



Un coup d'œil du côté de l'ONU...

Par Louis-Marie Lavoie

Il est toujours intéressant de naviguer sur les nombreuses pages web de l'Organisation des Nations Unies.



On peut se demander si cette gigantesque structure et ce qui s'y passe servent à quelque chose. On devrait se demander plutôt ce qui se passerait si elle n'existait pas... La lecture des documents que contient son site internet est extrêmement riche et diversifiée. Elle est à conseiller.

L'ONU dédie chaque année à des événements, des concepts, des activités humaines. 2022 sera l'année internationale de : «La pêche et de l'aquaculture artisanale», du «Verre», des «Sciences fondamentales pour le développement durable». De l'argent, des équipes et des moyens sont mis à contribution à chacun de ces projets.

Notez le slogan actuel de l'organisation :

« Paix, dignité et égalité sur une planète saine ».

Chaque entité, chaque groupe d'intervention humaine devrait le faire sien.

Pour en apprendre pas mal davantage : <https://www.un.org/fr/>

VACCINATION


GRIPPE - PNEUMOCOQUE - ZONA

Encore plusieurs doses disponibles pour la saison de vaccination en cours.

Vaccination par le pharmacien. Service rapide, à proximité!

PRENEZ RENDEZ-VOUS! 819-344-2249

Catherine Dallaire et Steve Roy,
Pharmaciens
847 route 161
Ham-Nord

 **familiprix**



Nouveau service de popotte congelée pour les 65 ans et plus.

Commandez les repas que vous souhaitez selon les quantités que vous désirez. Les repas vous seront livrés à domicile.

Bon de commande

Nom : _____

Téléphone : _____

Adresse : _____

Fonctionnement :

1. Sélectionnez le nombre de portion par repas que vous souhaitez avoir.
2. Retournez le bon de commande par courriel à sehr.ca@gmail.com ou contactez :
Geneviève Boutin au 819 344-2089;
Élise Hamel au 819 344-2424 #5 du lundi au vendredi;
Christine Marchand au 819-552-3232
3. Effectuez votre paiement en argent ou par chèque au nom du Service d'entraide des Hauts Reliefs lors de la livraison.

Chaque repas est servi avec 

+ une soupe et un dessert du jour

Bon appétit!

Repas	Portion	Coût	Total
Lasagne		7.00\$	
Boulette aigre-douce		7.00\$	
Saucisses en sauce champignon et oignon		7.00\$	
Quiche quinoa et saumon		7.00\$	
		Total :	

FÉVRIER

Le mois de février est le mois de la sensibilisation pour un internet plus sûr. C'est aussi le mois de la prévention pour la santé affective et sexuelle.

Durant le mois de février, les jeunes pourront prendre le temps de réfléchir avant de publier sur les réseaux grâce à un outil de prévention pour lutter contre la cyberintimidation. Il est créé par et pour les jeunes.

L'outil peut être utilisé par tous les utilisateurs des médias sociaux. Il les aide à s'affirmer quand ils sont témoins ou victimes d'une publication questionnable ou dénigrante.

C'est simple, il faut partager ce lien à l'auteur de la publication :

www.reflechisquandtupublies.ca

Concernant la prévention de la santé affective et sexuelle, il y aura une semaine d'activités variées où les jeunes pourront échanger, apprendre et comprendre l'importance de leur bien-être, ainsi que l'importance d'apprendre à se connaître.



À ma MDJ, je m'implique, j'y gagne!

FÉVRIER 2022 ★ = Aspirants de 11 ans admis!  Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

LUNDI CHESTER	LUNDI HAM-NORD	MARDI HAM-NORD	MERCREDI HAM-NORD	JEUDI HAM-NORD	VENDREDI HAM-NORD
		1 17h à 21h	2 17h à 21h	3 17h à 21h	★ 4 17h à 22h SOUPER SIMULATION Pédago
★ 7 17h à 21h	★ 7 17h à 21h	★ 8 17h à 21h	9 17h à 21h C.J.	10 17h à 21h 19h à 20h	★ 11 17h à 22h
★ 14 17h à 21h Atelier chocolat	★ 14 17h à 21h	★ 15 17h à 21h Atelier chocolat	16 17h à 21h	17 17h à 21h Tête à ♥	★ 18 17h à 22h Pédago
★ 21 17h à 21h	★ 21 17h à 21h Canettes	★ 22 17h à 21h	23 17h à 21h	24 17h à 21h 19h à 20h	★ 25 17h à 22h

Pour toute question 819-344-5530 / coordo@mdjhr.ca

Nouveau slogan de la MDJ : « À ma MDJ, je m’implique, j’y gagne ! »



Les services de la maison des jeunes (Ham-Nord et Chesterville) sont toujours offerts aux jeunes. C’est-à-dire que l’aide aux devoirs et les soirées d’ouverture aux jeunes ont lieu. Nous nous assurons de respecter les mesures sanitaires pour la sécurité de chacun. Le masque de procédure est distribué gratuitement aux jeunes.

Restez à l’affût de la programmation, puisqu’elle peut être modifiée en raison des changements émis par le Gouvernement. Les heures d’ouverture ainsi que les activités proposées par le comité des jeunes peuvent être modifiées. Les jeunes restent conscients que la sécurité est une priorité et que nous devons nous adapter.



**Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs**

INFORMATIONS DE LA MDJ :

- 819-344-5530
- Courriel : coordo@mdjhr.ca
- Facebook : [Animateur MDJ Hauts-Reliefs / Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs](#)

Bell cause pour la cause — 26 janvier 2022

Le programme Bell Cause pour la cause a pour mission de faire avancer la cause de la santé mentale au Canada. À cette fin, il sensibilise et agit grâce à une stratégie basée sur 4 piliers clés :

- 🤝 la lutte contre la stigmatisation ;
- 🤝 l’amélioration de l’accès aux soins ;
- 🤝 le soutien de la recherche de calibre mondial ;
- 🤝 l’encouragement par l’exemple de la santé mentale au travail.

Lors de la Journée Bell Cause pour la cause, Bell versera 5 cents de plus à des initiatives canadiennes en santé mentale pour chaque message texte ou appel applicable, chaque tweet ou vidéo TikTok utilisant le mot-clic **#BellCause**, chaque visionnement de la vidéo sur les médias sociaux et chaque utilisation de notre cadre Facebook ou de notre filtre Snapchat de réalité augmentée.

Site : <https://cause.bell.ca/fr/journee-bell-cause-pour-la-cause>

Danser sous la pluie *Par Prescylle Dussault-Martin*

Dans le bureau de la coordonnatrice de la MDJ, trône cette pensée : **«Vivre, ça n'est pas attendre que l'orage passe. Vivre, c'est apprendre à danser sous la pluie.»**

Je ne sais pas de qui est cette belle pensée, mais je la trouve inspirante en ce début d'année 2022.

Bien sûr comme adulte, c'est ce que nous avons le goût de dire à nos adolescents. Oui, la vie est constituée d'obstacles, parfois de déceptions, parfois ça ne se passe vraiment pas comme prévu, mais avec le temps on apprécie les détours que l'on a faits, car on y a rencontré des amis formidables, on s'est découvert des capacités, des talents et parfois on est juste fier d'être passé au travers.

Depuis deux ans, on nous dit que si nous posons tel geste collectivement, la vie redeviendra comme avant. Soyons réalistes, après l'orage, ce n'est jamais comme avant. Accompagnons plutôt nos jeunes dans ces nouveaux pas de danse.

Bon, actuellement c'est pas mal juste la danse en ligne qui est permise, mais continuons à rêver de pouvoir se retrouver pour danser ensemble notre vie.

Les adolescents et les jeunes adultes ont besoin d'entendre leurs parents et leurs grands-parents leur parler de leurs expériences. J'invite donc parents et

grands-parents à prendre le temps (par téléphone ou à travers les réseaux sociaux) de raconter à un jeune qui vous est cher comment, à 20 ans, vous avez appris à danser sous la pluie et à inventer votre vie.

Oui, chaque génération a ses défis et il est important pour les jeunes de voir autour d'eux des gens qui témoignent que ça vaut la peine de s'accrocher, même si la pluie est froide et dure plus longtemps que nécessaire. Après, il y a le soleil qui réchauffe et les fleurs qui s'épanouissent.

Les jeunes du comité de jeunes et l'équipe de travail demeurent très motivés à développer des projets et à offrir des activités.

Il faut avouer que la créativité est de mise, car on ne peut pas faire un copier-coller des dernières années, il faut s'adapter, mais la mission reste au cœur de nos actions.

Continuons à pratiquer nos pas de danse chacun dans nos salons et gardons l'espérance de se retrouver bientôt pour une belle soirée de danse communautaire.

«Vivre, ça n'est pas attendre que l'orage passe. Vivre, c'est apprendre à danser sous la pluie.» _ Sénèque



on a
quand
même
eu...



un
JOYEUX
NOËL!



...À Ham-Nord,
rien ne nous arrête!

BONNE ANNÉE 2022

*Pour cette nouvelle année,
Souhaitons-nous de la joie,
de l'amour et de l'humour;*

Un peu de poésie

*Et la capacité de voir la
beauté*

*Même si 2022 devait encore
la masquer...*

*Elle est toujours là, au fond
des yeux, dévoilée...*

Le Hameau



FÉVRIER, mois de l'amour

Quelle belle occasion pour le Hameau de publier ce texte inédit de notre écrivaine, Taomie Pépin!

Elle nous offre cette fois-ci une histoire d'amour remplie d'émotions et de questionnements. Quelle est donc cette petite faille qui fragilise le cœur de son héroïne?

Carpe Diem : Ma petite faille

par Taomie Pépin

— Qu'est-ce qui te tracasse, Ana?

Ce qui me tracasse? pensais-je, vous voulez dire ce qui me fait peur, ce qui me fige, ce qui m'effraie.

— C'est compliqué... lui répondis-je.

— Ce qui est difficile à confier est souvent le plus bénéfique pour les patients.

Mes yeux rejoignirent mes pieds. Mes mains jointes se battaient pour prendre une décision. Inspiration difficile, lourde, étouffante. Expiration lente, énervée, décisive.

— Vous savez, quand nous n'étions qu'à nos débuts, je ne voulais rien savoir du futur. Je me contentais du présent. De ce que je ressentais pour lui, avec lui. Ce qui importait n'était pas la distance que nous parcourions ensemble, mais bien l'authenticité de chaque instant. Une semaine à l'avance, c'était beaucoup trop. Et s'il me laissait? Et s'il n'était pas le bon pour moi? Et si nous avions eu tort sur toute la ligne? J'étais bien. Attendez, j'ai dit bien? J'allais merveilleusement bien. Mais dès que nous abordions ce qui se passerait dans un mois, dans 2 mois, dans un an, je me figeais. J'avais peur. Terriblement peur. Et si je finissais le cœur brisé. Et si je me faisais des attentes. Et s'il me décevait.

Pourtant, avec le temps, j'ai appris. Je me suis laissée prendre au jeu, mon cœur a faibli. Puis, j'avais encore peur... peur d'être blessée, qu'il se lasse de moi. Mais il avait réussi à se faufiler dans mon cœur, tranquillement, agréablement, dangereusement. Nous planifions une semaine à l'avance, un mois à l'avance, une saison à l'avance. Au pied du mur, j'ai dû me livrer à lui. Pleinement, complètement, sincèrement. On a parlé de lui, de moi, de ce qu'il pensait, de mes problèmes à me projeter dans le futur.



Je clignai les yeux, savourant les souvenirs, la nostalgie, cette douceur. Cette nuit-là, nous avons parlé du futur. Pour la première fois, nous avons parlé de ce que nous pensions de notre relation. Si elle était faite pour durer ou non. Il m'avait dit qu'il n'aimait pas facilement, qu'il n'ouvrirait que rarement son cœur. J'étais de celles qui tombent en amour avec l'amour. De celles qui aiment en silence. De celles qui ont cru à de pures âneries. Juste avant lui, j'avais cessé de croire, mais surtout d'espérer. Un jour, la bonne personne se pointerait, mais j'avais pris la sage décision de vivre, alors qu'il faisait son chemin jusqu'à moi et moi jusqu'à lui. Il était arrivé au moment où je m'y attendais le moins. Nous avons douté, nous avons eu peur ensemble, nous avons pensé, nous avons envisagé l'avenir, ensemble.

Je clignai de nouveau les yeux, respirant la tendresse de la nostalgie. Des débuts compliqués, c'était peu dire. Je conservai cette histoire pour une autre fois. Quand le moment serait opportun ou lorsque je parlerais à quelqu'un d'autre que ma psychologue. Il fallait que j'en vienne aux faits, au vif du sujet, du problème. Même si je m'étais laissée porter au gré des souvenirs, j'avais continué à raconter mon histoire à mon interlocutrice.

Ce soir-là, nous nous étions donnés l'un à l'autre. Nous nous étions promis de nous aimer mutuellement. Pour l'instant que nous avons ensemble, pour notre infini, pour notre éternité. À partir de cette nuit-là, je lui avais donné mon cœur entier. Une confiance aveugle. Il avait tout de moi, mes sentiments, mes peurs, mes joies. Nous croyions en notre amour, en la possibilité d'aller loin, d'avoir un avenir. Cette discussion me remplit de bonheur, de sérénité, d'amour. J'étais rassurée de voir que nous étions déterminés à vivre ensemble aussi longtemps qu'il nous serait donné de vivre.

— Vous avez une bonne communication. C'est un élément crucial pour la réussite d'une relation de couple. Alors quel est le problème, Ana ?

Le problème ? Était-ce moi ? J'avais l'impression que oui. Qu'il n'y avait que moi. Du moins, c'était ce que mon cerveau — ou lui — avait réussi à me faire croire. Je clignai les yeux. J'eus l'impression que des larmes ruisselaient sur mes joues, comme toutes ces nuits où nous nous étions endormis fâchés. Comme toutes ces fois où les mots semblaient nous faire davantage mal.

— Ces temps-ci, nous nous chicanons énormément. Les temps sont durs. Le confinement, les questions, les examens, lui énumérai-je. Puis, cela m'épuise, m'exténue. Les reproches me font mal. Il dit que je ne change pas assez, mais je fais mon possible pour m'améliorer. Je pleure. Souvent. Je suis perdue, je ne peux rien y faire. Qui ne l'est pas en ces temps historiques ? Il y a des tonnes de choses que je voudrais lui dire. Des reproches, parfois. Mais je n'y crois même pas moi-même. J'ai l'impression qu'il croit que tout est de ma faute. Puis, je commence à penser de même. Je me mets à douter de ces choses que j'aimerais qu'il change. Et s'il avait raison ?

— Dès que je me trouve devant lui pour lui demander de changer telle ou telle chose, je perds tous mes moyens. Et s'il avait raison ? Et si c'était uniquement de ma faute ? Je sais que je ne devrais pas penser comme ça. Que moi aussi, je peux lui demander de s'améliorer.

— Pourquoi ne le fais-tu pas ?

— Parce qu'il mérite peut-être mieux que moi. Il est tellement persuasif en plus ! Peut-être que je ne suis pas la bonne pour lui. Peut-être que je ne le rends pas heureux. Et s'il restait avec moi pour ne pas me faire de la peine ou par pitié ? Et si nous restions ensemble uniquement à cause de toutes ces promesses. Parce que nous avons planifié d'aller en appartement ensemble pour l'université, parce que nous avons commencé à parler de la vie d'adulte, d'avoir des enfants. Pas maintenant, quand même ! Mais lorsque nous aurons 30 ans.

— À 25 ans ! L'entendis-je m'obstiner. Je souris pour moi-même, à toutes ces fois où nous avons tenté de faire valoir notre point.

— Qu'advierait-il si tu lui disais ce que tu as sur le cœur parfois ?

Je clignai de nouveau les yeux, il pourrait décider de ne plus m'aimer. Il pourrait être blessé, il pourrait décider de mettre un terme à notre relation. Je pourrais le perdre, lui faire de la peine, l'éloigner de moi. Je sentis l'anxiété monter en moi. Des pleurs aussi. Une respiration haletante. Comme toutes ces fois où j'ai eu peur de le perdre.

— Et s'il me laissait ? Et s'il ne m'aimait plus ?

— Si c'est le cas, c'est qu'il n'était pas fait pour toi. Mais sache, Ana, que les hommes viennent de Mars et les femmes, de Vénus. Une approche plus rationnelle de sa part ne démontre pas qu'il est insensible. Montre-lui le chemin. Pour qu'il te comprenne, pour qu'il voie à partir de tes yeux. Si tu lui expliques clairement comment tu te sens, il sera plus apte à comprendre le pourquoi du comment. C'est parfois essentiel pour la gent masculine. Tu peux aussi lui dire clairement ce dont tu as besoin. Comme ça, il laissera de côté sa tendance à toujours trouver des solutions pour accomplir la tâche que tu lui as demandée.

— J'essaierai... lui dis-je, légèrement réticente, sans vouloir élaborer.

— Je te le dis, je parle par expérience, me répondit-elle confiante avec un petit clin d'œil. Moi aussi, j'ai eu ma petite faille, cet homme qui avait chamboulé mon univers.

Mes peurs étaient nombreuses. Ce rêve de nous deux. Ce rêve d'un mariage où je portais une robe immaculée et lui, un complet noir. Mais surtout, c'était lui, ses yeux verts, son teint pâle, que j'avais vu. Personne d'autre que lui. Nous partagions tout ensemble. Ses vêtements, notre espace, nos sentiments. Il n'y avait plus de secret entre nous. Je lui faisais complètement confiance. Il aurait pu me diriger dans un tunnel obscur et j'y serais allée, car peu importe où j'allais, je savais que je pouvais compter sur lui.

Je le regardais parfois et j'embrassais tout de lui. Ses qualités, ses forces et ses défauts. Ce que tout le monde détestait, je l'appréciais. Même si nous étions parfois à l'opposé l'un et l'autre, je savais que jusqu'à la plus petite parcelle de mon âme, je l'aimais. Avec tout mon cœur, avec tout mon être, je l'aimais. Pour le temps de notre éternité, je l'aimais. Noir et blanc. Soleil et Lune. Chien et chat. Mars et Vénus. Ma psy n'avait peut-être pas tort. Peu importe la planète d'où nous venions, il était ma petite faille.





Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1^{re} Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

AVIS PUBLIC

CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL 2022

AVIS vous est, par les présentes, donné par le soussigné, que le calendrier ci-après a été adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour 2022, lesquelles se tiendront le lundi (à moins d'exception) et débiteront à 20 heures. Considérant le déménagement du bureau municipal, les séances du conseil seront maintenant tenues au **285, 1^{re} Avenue**:

17 janvier	7 février
8 mars (Mardi)	4 avril
2 mai	6 juin
11 juillet	15 août
12 septembre	3 octobre
7 novembre	5 décembre

DONNÉ À HAM-NORD, ce 7^e jour de décembre 2021.

**Mathieu Couture, Directeur général
et secrétaire-trésorier**

Gestrio

Mieux gérer les matières résiduelles
dans la MRC d'Arthabaska

Votre calendrier de collecte au bout des doigts

Gestrio, c'est quoi ?

- Les **horaires** de collectes par secteur
- Des **rappels personnalisés** (notifications) afin de ne pas oublier de placer le bac en bordure de la rue la veille de la collecte
- Un **moteur de recherche** pour s'assurer de déposer la bonne matière dans le bon bac
- La liste des **points de dépôt** par matière, avec toutes les coordonnées



Télécharger l'application
GRATUITEMENT



Je **TRI** colore www.gestrio.ca

Nouvelle fonctionnalité de Gestrio

Un moyen simple pour les citoyens de suivre l'état des collectes.

Soucieuses de mieux faire connaître l'état des collectes pour les citoyens, la MRC d'Arthabaska et Gesterra bonifient l'outil numérique Gestrio. Ceci permettra aux citoyens de connaître, tous les jours, les rues où la collecte n'a pu être effectuée selon le calendrier.

Il sera dorénavant possible pour un citoyen de se rendre dans l'onglet « **Retards** » au www.gestrio.ca et de connaître les rues concernées par les retards. L'information sera mise à jour au quotidien, mais vous pouvez toujours communiquer avec votre municipalité afin d'obtenir la même information.

Des retards occasionnels de collecte peuvent survenir pour différentes raisons, tels que des bris mécaniques, de mauvaises conditions météorologiques, des enjeux de main-d'œuvre, l'application des mesures sanitaires liées à la COVID-19, etc. Différentes mesures ont été prévues avec Gaudreau Environnement afin que la situation s'améliore de façon permanente le plus rapidement possible.

À PROPOS DE GESTRIO

Gestrio est un outil de recherche numérique conçu pour aider les citoyens de Victoriaville et sa région à gérer leurs matières résiduelles de façon responsable.

Il permet, entre autres, de connaître les dates des prochaines collectes ou le bac adéquat pour déposer une matière (ex. : boîte de pizza souillée). L'outil est disponible au www.gestrio.ca ou via une application mobile à télécharger gratuitement sur l'App Store ou Google Play.

Lors du téléchargement de l'application Gestrio, il est aussi possible d'activer la réception de notifications. Cette activation assure la réception d'un rappel la veille de la collecte.



Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1^{re} Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS (PTI) 2022-2023-2024 MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD

TITRE DU PROJET	2022	2023	2024	Mode de financement prévu
Développement résidentiel Rue Nolette (Phase II)	200 000 \$			Règlement d'emprunt
Mise à niveau eau potable et eau usée	250 000 \$	350 000 \$		TECQ 2019-2023 - Priorités #1 à #3 (100%)
Améliorations des infrastructures sportives	50 000 \$			Programme PSISRPE (66%) Fonds des Régions et ruralité (24%) Budget courant 2022 (10%)
Améliorations des édifices municipaux	40 000 \$	20 000 \$	20 000 \$	2022 - Programme PRABAM (100%) 2023 et 2024 - Budget courant
Réaménagement des Sentiers et amélioration des Parcs	61 400 \$			Programme PRIMADA (80%) Budget courant 2022 (20%)
Équipement de sécurité civile	10 000 \$			Programme d'aide pour préparation aux sinistres (100%)
Projets dédiés à améliorer la qualité de vie des résidents (Projets à déterminer)	40 000 \$	25 000 \$	25 000 \$	Fonds des Régions et ruralité (70%) Budget courant (30%)
Voirie - resurfaçage haut de la Rue Principale			400 000 \$	Programme PIIRL (85%) Règlement d'emprunt (15%)
Remplacement Aqueduc (haut de la principale)			200 000 \$	Programme de subvention à déterminer Règlement d'emprunt
TOTAL	651 400 \$	395 000 \$	645 000 \$	

Adopté le 13 décembre 2021

Mathieu Couture, Directeur général
et secrétaire-trésorier

François Marcotte, maire



Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1^{re} Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

BUDGET 2022

REVENUS

Fonctionnement

Taxation	1 364 381 \$
Transferts conditionnels (Subventions)	385 346 \$
Autres revenus	122 215 \$
Excédent de fonctionnement non affecté	13 000 \$
	<u>1 884 942 \$</u>

Investissements

Transferts conditionnels (Subventions)	431 620 \$
Financement à long terme	200 000 \$
	<u>631 620 \$</u>

TOTAL DES REVENUS

2 516 562 \$

DÉPENSES/INVESTISSEMENTS

Fonctionnement

Administration générale	273 537 \$
Sécurité publique	183 131 \$
Réseau routier	
Voirie municipale	177 283 \$
Enlèvement de la neige	189 815 \$
Éclairage public/ Transp. Adapté	8 650 \$
Hygiène du milieu	
Eau potable	49 615 \$
Eaux usées	65 915 \$
Matières résiduelles	171 929 \$
Cours d'eau	13 524 \$
Aménagement, urbanisme et développement	300 983 \$
Loisirs, culture et vie communautaire	166 763 \$
Frais de financement	190 146 \$
Frais de financement (Intérêts)	67 594 \$
Remboursement en capital	293 260 \$
	<u>360 854 \$</u>

1 851 162 \$

Investissements

Travaux TECQ 2019-2023 - Eau usée	150 000 \$
Travaux TECQ 2019-2023 - Eau potable	100 000 \$
Développement résidentiel	200 000 \$
Bâtiments municipaux et infrastructures récréatives	191 400 \$
Autres	24 000 \$
	<u>665 400 \$</u>

TOTAL DES DÉPENSES/INVESTISSEMENTS

2 516 562 \$

Explicatif du Budget 2022

L'année 2022 est marquée par le dépôt d'un nouveau rôle d'évaluation foncière 2022-2023-2024. Au globale, l'évaluation foncière des propriétés de notre municipalité a subi une hausse moyenne de 18% (10.9% au niveau des résidences, 24% pour les chalets, le milieu agricole demeurant stable alors que le milieu acéricole subit une importante augmentation, variant jusqu'à 254%). Afin de diminuer au maximum les effets causés par cette augmentation de l'évaluation foncière et ayant comme volonté de trouver un équilibre le plus juste et équitable envers tous ces contribuables, vos élus ont diminué de 0.03\$/100\$ d'évaluation le taux de taxes foncières, ce qui porte celui-ci à 0.88\$/100\$ d'évaluation. Cette diminution de 0.03\$/100\$ de taxes foncières fera en sorte que plus de la moitié des immeubles auront une augmentation variant de 0% à 10% comparativement à la taxation 2021. Suite à ces ajustements apportés, la hausse moyenne des comptes de taxes 2022 sera de 14.5%. La variation de la valeur foncière de votre propriété suite au dépôt du nouveau rôle sera donc en lien direct avec la variation de votre compte de taxes de 2022.

L'augmentation des revenus de taxation de 14.5% représente une somme approximative de 170,000\$ et celle-ci permettra à la municipalité d'assumer les différentes hausses au niveau des dépenses de fonctionnement 2022, celles-ci ayant effectivement subi une importante variation à la hausse. En complément de l'augmentation du coût de la vie (ce qui représente environ 35 000\$), les dépenses suivantes viennent s'ajouter au budget 2022 : 24 000\$ pour le Service Incendie, 3 000\$ pour la Sûreté du Québec, 8 000\$ pour le contrat de déneigement, 35 000\$ en prévision de la vidange des étangs d'eau usée en 2023, 23 000\$ pour le transport des matières résiduelles ainsi que le début du remboursement annuel d'environ 40 000\$ relatif au financement à long terme du projet de voirie 2020-2021 (rechargement Rang St-Philippe, pavage de la montée de la rue Principale (jusqu'au Chemin Vézina), pavage de la montée de la 4e Avenue) représentent les principaux éléments de variation à la hausse des dépenses municipales prévues en 2022.

En espérant que les éléments ci-hauts mentionnés vous aideront à mieux comprendre la variation de votre compte de taxes de 2022.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes questions sur le présent budget. Il nous fera énormément plaisir de répondre à vos interrogations!

Mathieu Couture, Directeur général
et secrétaire-trésorier

François Marcotte, maire



*Les Pâtisseries
De Coraly*

CUPCAKES * MUFFINS * BISCUITS * GÂTEAUX * BROWNIES

Téléphone: 819-960-6415 Courriel: co.leclerc25@hotmail.com

**ANXIEUSE DE RETOURNER
AU TRAVAIL ?**

**RENCONTREZ NOS
CONSEILLÈRES**
EN ORIENTATION ET EN EMPLOI
C'EST GRATUIT!

MRC ARTHABASKA - NICOLET-YAMASKA - BÉCANCOUR



819 758-1975
www.siemploi.com

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLÈMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

**100%
fait au
Québec**

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



Puitbec GROUPE

www.puitbec.com RBQ: 6327-6663-50



Alain RAYES
Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4

LE CHÊNE BLANC

logements à louer
3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

Chauffé, éclairé, eau chaude, buanderie, salle à diner, salon communautaire, stationnement extérieur avec prise de courant.

INFORMATION:
(819) 464-0032 ou 382-2471
3 1/2 présentement admissible à une subvention



Pat pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS
ET LEADER ADJOINT DU GOUVERNEMENT

819 475-4343

VIVACO UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

BMR 827, route 161 819 344-2521

MARCHÉ BONICHOIX 445, rue principal 819 344-2422

VIVACO.COOP



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES

*Associées dans la même tradition
d'excellence et de qualité de services*



Louise Aubert
LL.B., D.D.N.

laubert@notarius.net



Catherine Morency
LL.B., D.D.N.

catherinemorency@notarius.net



Stéphanie Bernard
LL.B., D.D.N.

sbernard@notarius.net



Mélina Matteau
LL.B., LL.M

melinamatteau@notarius.net

■ **DISRAELI**
846 avenue Champlain
418.449.2955

■ **THETFORD MINES**
1197 rue Notre-Dame Est,
Suite 400
418.755.0812

■ **WEEDON**
225 2^e avenue
819.877.3233

RE/MAX
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



Caroline Juneau

B.Sc. infirmière

Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville

840 boul. Baril Ouest
Princeville QC G6L3W6

819 364-2150

Clinique de soins à Ham-Nord

454 rue Principale
Ham-Nord QC G0P1A0

819 460-4208

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE
819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA
819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca



Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord. Nous travaillons

pour vous et avec vous!

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous êtes bienvenu!

474, rue Principale,
Ham-Nord
819 344-2828
forumcitoyen@ham-nord.ca

Président: Louis-Marie Lavoie;
Vice-présidente: Nébesna Fortin;
Trésorier: Benoit Charbonneau;
Administratrice: Émilie Lapointe.

PROCHAINE PARUTION: 28 FÉVRIER

DATE DE TOMBÉE: 17 FÉVRIER

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

hameau@arlitera.com

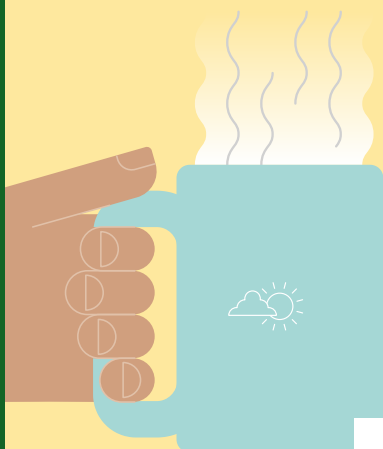


Voyez le Hameau en couleurs: www.ham-nord.ca



Même à 6 h le mercredi matin,
un conseiller Desjardins vous répond.

1 800-CAISSES



Pour remplacer une carte perdue, payer une facture ou pour toute autre transaction courante, un conseiller attend votre appel.

7 jours sur 7, de 6 h à minuit.

desjardins.com/caissedesboisfrancs
[/caissedesboisfrancs](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancs)

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs