VOLUME 17 NO 4 - Mai 2020

journalulricois.com

l'Ulricois

LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

La pleine conscience en temps de crise

par Valérie Blanchet

Comment vivez-vous le confinement? La distanciation sociale? Quelle est votre réalité de vie en ce moment? Pour ma part, au début, j'ai vécu ça comme une mini-vacance, un ralentissement du rythme de vie que nous menons. Si cela résonnait comme une délivrance au départ, j'ai rapidement constaté que je tournais en rond : les obligations extérieures qui rythment mon quotidien en temps normal ne structuraient plus mes journées de la même façon. Une sensation de limitation aussi s'est fait ressentir parce que l'on reste presque exclusivement à la maison et que l'on ne peut plus aller visiter les amis, la famille. Les sorties sont soigneusement planifiées et limitées à une sortie par semaine pour faire le tour des épiceries. Après une dizaine de jours de ce régime, j'ai commencé à me demander combien de temps cette crise allait durer, à appréhender combien de mois elle allait moduler nos vies et j'ai commencé à paniquer et à angoisser.

Cela a peut-être à voir avec le fait que les valeurs qui régissent notre mode de vie nord-américain sont principalement orientées sur le FAIRE et l'AVOIR et très peu sur L'ÊTRE. « Être suffit. » C'est une phrase que j'ai lue un jour à l'endos d'un ouvrage. Mais qu'est-ce que ça veut dire? Comment nourrissons-nous cela au quotidien quand l'objectif de nos existences est souvent de travailler, *faire*, pour posséder, *avoir*. Le travail est nécessaire, mais nourrit-il notre être profond? Et quand le travail s'arrête, on *fait* quoi? On *devient* quoi? Que reste-t-il?

Si vous vivez de l'anxiété, arrêtez-vous pendant un moment, fermez vos yeux, prenez conscience du simple fait que vous êtes là, dans cette seconde qui passe, vous n'avez pas à penser à rien d'autre. Inspirez l'air par votre nez; concentrez-vous sur le trajet que l'air prend pour se rendre à vos poumons; il descend ensuite et vous permet de gonfler votre ventre à pleine capacité. Puis expirez; suivez mentalement le trajet inverse de l'air, poussé par votre ventre qui se dégonfle. Sortez l'air par votre bouche laissez sortir avec lui toutes les choses qui vous inquiètent.

Pendant que vous vous concentrez sur le mouvement de votre respiration, vous existez. Il n'y a rien d'autre que votre corps, cette merveilleuse machine qui vous maintient en vie et votre conscience et cela suffit. Tout le reste a une importance relative pendant cet instant précis.

Le jeune enfant a cette capacité naturelle à se tenir spontanément dans la pleine conscience de son être, il est là tout simplement, il vit pleinement dans le moment présent, il absorbe tout du monde qui l'entoure. À partir de 3-4 ans déjà, l'enfant devra composer avec des petits passages à vide où l'ennui l'envahira momentanément. C'est normal et important de le laisser négocier avec ces moments de vide parce que c'est à partir de ceux-ci que des idées surgissent et que sa créativité naît. Si pour tromper son ennui, on lui laisse une tablette ou un téléphone intelligent entre les mains, il développera une grande dépendance à ces stimulations et acceptera plus difficilement de surmonter ce vide pour aller à la rencontre de sa créativité. Comme adulte nous n'échappons pas à ce piège non plus, c'est pourquoi éteindre la télévision, mettre les médias sociaux de côté pendant une période de temps (ou mieux définir une période pour l'utilisation de ceux-ci, ou encore se limiter à les prendre pour des utilisations précises) est un premier pas pour rétablir le contact avec son être profond. Les photos de ses amis sur Facebook, la nouvelle de dernière heure sur la pandémie qui risque de nous replonger dans la peur peuvent bien attendre un peu.

Depuis une semaine environ, il y a quelque chose qui a changé en moi, j'ai commencé à vivre la distanciation sociale autrement, à voir surgir des instants de grâce à travers mon quotidien, à me donner la permission d'utiliser ce temps que j'avais à ma disposition pour travailler sur moi, pour questionner des éléments dans ma vie qui ne me servent pas, à introduire dans mon programme de courtes activités qui me stimulent et m'aident à me sentir mieux dans ma peau (comme cet entraînement de 20 minutes sur internet qui comble mon besoin de bouger, réduit mon stress et m'aide à me sentir plus combattive dans les tâches qui m'incombent).

Peu importe sa situation de vie et particulièrement en ces temps mouvementés, on est amené par la force des choses à réfléchir à ce qui compose son quotidien, à essayer de trouver des solutions pour réduire son stress, les tensions et les irritants qui surgissent inévitablement. Prendre cette pause une ou deux fois par jour, se poser pendant un moment, prendre conscience de soi, écouter ce qui se passe au plus profond de son être permet ensuite de faire des choix plus éclairés, mieux alignés avec ses besoins véritables.

SOMMAIRE

Éditorial. . . . . *page 2*
Info-municipalité . . . *page 4, 5, 16*
Info-organismes . . . . *pages 6, 8, 9*
Jeunesse. . . . . *pages 10 et 11*
Les collaborateurs . . . . *pages 6, 7,*
. . . . . *12 à 16*

Note de la rédaction

L'opinion des lecteurs exprimée dans ***L'Ulricois*** *n'engage que l'auteur de chaque article et ne réflète d'aucune façon la position de l'équipe du journal.*

L'Ulricois *refusera tout texte à caractère haineux, discriminatoire ou racial. Aucune propagande religieuse ou politique ne sera non plus tolérée. Le journal ne s'engage pas à publier tous les textes reçus, de même que les textes écrits sous le couvert de l'anonymat ou les reproductions de textes.*

Date de tombée : *le 15 du mois précédant la publication.*
Date de publication : *début de chaque mois, sauf en janvier.*
Faites parvenir vos textes à :
ulricois@gmail.com

Équipe du journal

Cathy Clément
Administratrice (webmestre)

David Lefebvre
Graphisme et mise en page

Véronique Boucher
Valérie Blanchet
Artistes de la plume

Sylvain Lessard
Trésorier (comptabilité et publicité)

Maria Wallart
Correction

Impressions : Alliance 9000
(418) 629-5256

Éditorial
par Sylvain Lessard

Québec Fermé -
Qui l'eusses-tu cru?

Selon l'encyclopédie, postmodernité intangible, collectif Wikipedia, il y a deux façons d'écrire cette fameuse enfourchure de la langue de Molière ayant chacune définition distincte.

Nom de personnage de l'imagerie populaire à l'origine de Lustucru. Ce forgeron d'un nouveau genre fut appelé L'eusses-tu-cru, vite contracté en Lustucru pour bien faire ressentir sans doute le peu de confiance que l'on devait accorder aux «guérisons» qu'il se flattait d'opérer. [1]

Le terme Lustucru provient de l'expression l'eusses-tu cru, conjugaison du groupe verbal « le crois-tu » au plus-que-parfait du subjonctif.

L'expression fait aussi référence à: l'entreprise Lustucru, marque de pâtes sèches, la Révolte des Lustucru (1662), Père Lustucru, personnage de la chanson «C'est la mère Michel», en référence à la Révolte des Lustucru, Le cabaret de Lustucru, une comédie-vaudeville en un acte de Ernest Jaime et Étienne Arago (1838.)

Janvier-Février 2020, l'économie au Québec roule à fond, pénurie de main d'œuvre dans plusieurs secteurs de l'économie, l'immigration temporaire est nécessaire pour l'agriculture et plusieurs autres secteurs industriels, de plus l'immigration se veut des plus nécessaire en raison du vieillissement de la population. En 2019 le gouvernement québécois a fait des surplus record et augmente les investissements dans la société et dans plusieurs secteurs.

Mars 2020, monsieur ou madame Covid s'invite au party… Tout d'un coup, le non-essentiel s'arrête subitement sur ordre de la santé publique. Les frontières se referment, les avions restent au sol, les barrages des forces de l'ordre s'installent entre les régions, des millions de citoyens se retrouvent au chômage subitement. L'inquiétude s'installe, les questions sont nombreuses…

Avril 2020, Le mois où nous nous sommes retrouvés en famille, seul ou isolé. Quoi faire, quoi ne pas faire, les questions se font de plus en plus nombreuses. Pour la première fois, lorsqu'on croise quelqu'un sur la rue lors d'une marche, la méfiance et l'inquiétude prennent le dessus. Les citoyens inquiets dénoncent les comportements de leurs voisins, plusieurs se méfient et les dénonciations pleuvent. Ce comportement est tout à fait normal, nous vivons une situation exceptionnelle et pour que cela fonctionne, alors il faut appliquer les mesures rigoureusement. C'est la première fois, il est permis de prendre le temps de voir la neige fondre tranquillement. Vers la fin du mois, certaines mesures d'assouplissement sont annoncées, nous commençons à voir la lumière au bout du tunnel.

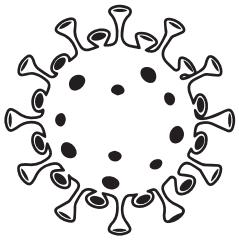
Mai 2020, Il est extrêmement hasardeux d'essayer de prédire ce qui se passera, surtout que nos textes sont soumis le 15 du mois précédent. Est-ce que nous verrons plus d'assouplissements aux règles de confinement en mai? Est-ce que les écoles redémarreront? Est-ce que les cas de COVID-19 se feront plus nombreux ou seront-ils sous contrôle? Ce psychodrame est à suivre avec beaucoup d'intérêt. Combien de temps cela durera? Quelles mesures seront appliquées?

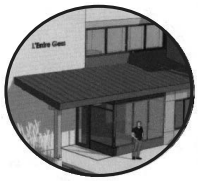
Que réserve notre été pour 2020, rappelons-nous que les festivals sont annulés, pas de sport organisé de prévu, les restaurants seulement pour emporter ou à la livraison, pas de vacances envisageables en dehors de nos régions pour le moment…

L'été 2020 risque d'être la saison de vacances qui n'a pas eu lieu. Prenons le temps de se retrouver, d'être soi-même, vivre la vie simplement avec nos proches. À ceux et celles qui sont seuls, il ne sera pas simple de vivre tout ce temps à espérer de revoir ceux qu'on aime. Est-ce que cela va continuer à bien aller? Espérons-le.

Qui l'eusses-tu cru? Pour bien faire ressentir sans doute le peu de confiance que l'on devait accorder aux «guérisons» qu'il se flattait d'opérer.

1 https://fr.wikipedia.org/wiki/Lustucru





Comité l'ENTRE GENS

Résidence de Saint-Ulric

Un survol du projet de résidence pour aînés

par le Comité l'Entre Gens

La crise sanitaire actuelle a affecté le déroulement des travaux prévus par le Comité. Ainsi, il ne nous est pas possible de fixer les dates de la réunion générale annuelle (AGA) et de la rencontre d'information publique qui devaient avoir lieu en avril et mai 2020. Comme nous n'avons pas pu présenter un compte rendu des activités de 2019, nous faisons un bref résumé de l'avancement du projet de résidence pour aînés.

D'abord, le projet a été monté et déposé à la Société d'habitation du Québec (SHQ) pour l'engagement conditionnel de financement. Ensuite, des plans précis et l'appel d'offres ont été préparés. Les plans finaux et le coût estimé pour la construction sont établis et tout est prêt pour lancer l'appel d'offres. La publication de cet appel d'offres ne pourra pas avoir lieu tant que le gouvernement ne lèvera pas complètement l'interdit sur les travaux de construction. Nous espérons que ce pourrait être au cours du mois de mai 2020. S'il en est ainsi, la construction pourrait commencer au cours de l'automne 2020 et se terminer huit mois plus tard. Nous rappelons qu'il s'agit d'une résidence dont le coût de construction est estimé à plus de cinq millions de dollars pour un projet de plus de six millions de dollars au total.

Après la publication de l'appel d'offres, le Comité devra travailler en collaboration avec la chargée de projet chez Atena, madame Marie Duchêne, afin de préparer le dossier pour l'engagement définitif du financement puis de fournir la documentation requise pour la réalisation des travaux et finalement, d'avoir tout en main pour l'entrée des occupants.

Les membres du Comité ont travaillé vraiment fort afin que nos aînés puissent se loger en toute sécurité et en tout confort dans notre municipalité. En arriver à l'étape de publication de l'appel d'offres a demandé beaucoup de temps et de persévérance. En plus des travaux réalisés avec les professionnels pour établir les plans et le montage financier, il a fallu assurer le fonctionnement d'un conseil d'administration d'une entreprise à but non lucratif, la faire reconnaître comme organisation caritative, bâtir une campagne de financement et la mettre en œuvre et faire les représentations auprès des entreprises. Tout ce travail a demandé de nombreuses rencontres, une multitude d'appels téléphoniques et la préparation de divers documents. Rappelons que le Comité l'Entre Gens a été constitué en janvier 2018 et est inscrit depuis lors auprès du Registraire des entreprises. Il est composé de Pierre Lagacé, président, de Nataly Dubé, vice-présidente, de Fernand Beaulieu, secrétaire, de Ginette Allaire, trésorière, de Réginald Lévesque, de Ghislain Lévesque et de Marius Lavoie, administrateurs. Les administrateurs sont épaulés par deux membres bénévoles, Francine Perron et Andrée Gendron.

Cette période difficile nous rappelle que nos aînés doivent demeurer une priorité pour tous. Avec la collaboration et le soutien de toute la communauté, nous savons que ça va bien aller et qu'en 2020, nos aînés en légère perte d'autonomie pourront demeurer en toute sécurité et en tout confort à Saint-Ulric.

MRC de la Matanie

par Nadine Turcotte

MRC de La Matanie

L'entraide et la coopération nous distingueront !

On habite dans un petit village, on se connait, on veut aider, on a confiance les uns envers les autres, mais par où commencer ?

La MRC de La Matanie offre son soutien aux personnes souhaitant s'impliquer dans la mise en place d'initiatives pour aider pendant cette période difficile. Par exemple, vous avez une idée pour offrir du réconfort, briser la solitude, bonifier l'offre et le soutien alimentaire, mettre en place un réseau de livraison, ou tout autre idée qui permettra d'aider les personnes plus vulnérables pendant cette période de confinement et de distanciation sociale, la MRC de La Matanie peut vous aider !

Communiquez avec l'équipe de développement territorial : Nadine Turcotte : 418 562-6734 poste 228 ou par courriel nadine.turcotte@lamatanie.ca

Pendant cette période, la MRC est disponible pour vous aider, en partenariat avec de nombreux intervenants municipaux et du milieu socio communautaire.

AVIS À LA POPULATION

Le théâtre Une petite gêne sur scène

Le Théâtre Une petite gêne sur scène de Saint-Ulric désire informer la population que, compte tenu des circonstances pandémiques, la production théâtrale 2020 est reportée à l'été 2021.

Nous gardons le lien et nous vous reviendrons plus en forme que jamais!

Prenez soin de vous, et surveillez notre page Facebook!

MRC DE LA MATANIE

SERVICES PRIORITAIRES

La majorité des organismes ont maintenu des services téléphoniques

Pour informations: Maude Ranger
Corporation de développement communautaire (CDC): 418 560-2278

Les Services à domicile de Matane
418 562-6101
Services maintenus

SANAM
418 566-9624 ou 418 560-6042
Accompagnement des nouveaux arrivants, des étudiants internationaux et des personnes immigrantes

La Maison des Familles de La Matanie
418 562-0918
Soutien téléphonique aux familles
Les familles peuvent aussi nous contacter en tout temps par Messenger et par courriel

Cuisine collective
418 562-7828
Dépannage alimentaire

La Gigogne
418 562-3377
Violence conjugale: hébergement pour femmes et enfants
Rencontres par téléphone, vidéoconférence, courriels et messenger

Regroupement des femmes de la région de Matane
418 562-6443
Interventions téléphoniques et physiques (si urgence)
Une ligne est disponible en tout temps
Le bureau demeure ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Relais-Santé
418 566-2649
Rejoindre l'équipe par téléphone, courriel ou Facebook du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Travail de milieu

Centre d'action bénévole de la région de Matane
418 562-6444
Popote roulante
Ptits Givrés
Télé-Bonjour
Pair
La plupart de nos autres services sont maintenus en fonction de la disponibilité de nos bénévoles.

Parent d'abord MRC Matane 418 562-8388
Soutien téléphonique
Référence aux besoins
Communication via Courriels et Messenger

LIGNES D'URGENCES

COMMUNIQUEZ AVEC CES NUMÉROS POUR VOS BESOINS URGENTS OU VOS QUESTIONNEMENTS

PROTECTION DE LA JEUNESSE
1 800 463-9009

SURETÉ DU QUÉBEC DE LA MATANIE
418 562-2222 OU 310-4141

INFO-SANTÉ
811-1

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ET D'INTERVENTION DE CRISE
1 800 APPELLE (277-3553)

INFO-SOCIAL
811-2

LIGNE ABUS AINÉS
1 888 489-ABUS (2287)

TEL-JEUNES
1 800 263-2266

LIGNE PARENT
1 800 361-5085

DÉPENDANCE DROGUES
1 800 265-2626

LIGNE A-A (ALCOOLIQUES ANONYMES)
418 723-6224

INFO-AIDANT
1 855 852-7784

SOS VIOLENCE CONJUGALE
1 800 363-9010

PHARMACIES AVEC LIVRAISON

POUR LES DÉTAILS SUR LES HORAIRES, TARIFS, TERRITOIRES OU AUTRES MODALITÉS DE LIVRAISON, CONTACTER LES PHARMACIES

Jean Coutu Matane
418 566-2894
LIVRAISON GRATUITE, APPELER IDÉALEMENT 12H À L'AVANCE

Pharmacie Brunet Isabelle Rouleau
418 566-6050
LIVRAISON GRATUITE, APPELER IDÉALEMENT 12H À L'AVANCE

Proxim
418 562-2727
LIVRAISON GRATUITE, APPELER IDÉALEMENT 24H À L'AVANCE

Accès-Pharma Wal Mart
418 566-6037
LIVRAISON GRATUITE, APPELER DE 24 À 48H À L'AVANCE.

Pharmaprix-Matane
418 562-2025
LIVRAISON GRATUITE

Ligne COVID-19
1 877 644-4545

Info-social: Centre intégré de santé et services sociaux : 811-2

ÉPICERIES/DÉPANNEURS QUI FONT LA LIVRAISON

POUR PLUS LES DÉTAILS SUR LES HORAIRES, TARIFS, TERRITOIRES OU AUTRES MODALITÉS DE LIVRAISON, CONTACTEZ LES COMMERÇANTS

Service d'approvisionnement en épicerie offert aux personnes en perte d'autonomie de la MRC de la Matanie par le Centre d'action bénévole de la région de Matane. Pour adresser une demande, contactez votre intervenante au CISSS, au Relais-Santé ou à l'ADHG ou contactez directement le Centre d'action bénévole au 418-562-6444 #1

BOULANGERIE/ÉPICERIE TOUJOURS DIMANCHE
418 566-2030

IGA-MARCHÉ DESROSIERS MATANE
418 562-7111

MAXI MATANE
418 562-9066

Livraison sur tout le territoire de la MRC

MARCHÉ DUBÉ (RICHELIEU ST-ULRIC)
418 737-4590
Livraison à Saint-Ulric, Baie-des-Sables (le mardi) et Saint-Léandre (le mercredi)

DÉPANNEUR CHEZ B BAIE-DES-SABLES
418 772-6229
Livraison Baie-des-Sables

DÉPANNEUR JMP LES MÉCHINS
418 729-3701

DÉPANNEUR DU COIN LES MÉCHINS
418 729-3330
Livraison Les Méchins

SERVICES ALIMENTAIRES DE PROXIMITÉ EN MILIEU RURAL
Épicerie H. Simoneau St-Léandre 418 737-4911

DÉPANNEUR RÉJEAN CÔTÉ - MATANE
418-562-5221

ÉPICERIE BOUCHERIE ST-GELAIS MATANE
418 566-2830 # 5

Livraison sur tout le territoire de la MRC

MARCHÉ TRADITION VALLÉE ET FILLES SAYABEC
418-536-5418
LIVRAISON STE-PAULE

MAGASIN GÉNÉRAL HENRI-MARQUIS GROSSES-ROCHES
418 733-4909
Livraison Grosses-Roches et Saint-Jean-de-Cherbourg

Coopérative de solidarité de Saint-Luc 418 566-0077

Dépanneur Edith Dancause St-René 418 224-3664

Le Métropole St-René 418 224-3252

Coop St-Adelme 418 733-4000

Marché central Ste-Félicité 418 733-4777

Service de traiteur Rytchy 418 224-3638

Informations valides en date du 15 avril 2020
Prochaine mise à jour le 1 mai 2020

COSMOSS

À bientôt!

par Sandra Michaud, animatrice et coordonnatrice en loisirs

Depuis plusieurs semaines déjà, nous vivons une période sombre et sans précédent!

En ce temps d'incertitude, il est important de s'entraider et de soutenir notre communauté! Des arcs-en-ciel sont apparus dans les fenêtres de nos maisons , symbole de solidarité et porteur d'espoir! #ÇA VA BIEN ALLER

Le service de livraison à domicile en collaboration avec le Marché Dubé qui a été mis en place par la Municipalité est un succès!

Un merci à tous ceux qui respectent les mesures de confinement! Grâce à vous, nous protégeons les employés de l'épicerie qui sont en premières lignes et qui font un travail exceptionnel!

De plus, la Municipalité offre la livraison pour les gens qui demandent le «dépannage d'urgence» de la cuisine collective de Matane, ainsi nous évitons les déplacements.

À travers la tourmente, les gens de Saint-Ulric adoptent les mesures de distanciation sociale afin de protéger ceux qu'ils aiment avec respect et bienveillance.

On va passer au travers ensemble!
En date d'aujourd'hui, la pandémie du coronavirus est venue secouer nos plans, projets et fêtes pour les mois à venir, le Défi ParticipACTION du 1er au 21 juin, les projets Nouveaux horizons, la fête nationale des québécois et la fête du Canada! Tout est suspendu dans le temps, en pause.
Dans le prochain numéro, j'espère avoir plus de détails, dates et confirmations pour de futurs projets et activités. Pour l'instant, le camp de jour de la Municipalité sera ouvert pour l'été (inscriptions au Centre des loisirs le 30 mai 2020). Si par contre, de nouvelles mesures ou changements nous étaient transmis de différentes instances gouvernementales d'ici le 30 mai, nous vous en tiendrons informés.

Nos enfants durant cette période …

Petit mot de l'éducatrice adressé aux enfants :

Je pense à toi très fort, j'aimerais bien comme la fée des dents être un service essentiel et pouvoir t'apporter du réconfort, te rassurer et te dire que je te comprends d'avoir des inquiétudes et que cela est normal de ressentir des émotions désagréables, de la peur, de la confusion, de la tristesse...

Ton monde a été bouleversé, la vie à la maison n'est plus la même!

Sache que tout cela est temporaire, cela va durer un certain temps mais que ta vie d'avant reviendra...Tu es créatif, plein d'imagination, invente un nouveau jeu, une pièce de théâtre, cuisine avec maman et papa, construis un château dans ton salon, sors ta bicyclette et va jouer dehors! Fais des grimaces, de la lecture et aide tes parents dans les tâches à la maison...

Je m'ennuie de toi, j'espère te voir avant les vacances d'été.

Je dis comme toi: «Ben moé, je suis ben tanné du colonavénus!»

Mot d'enfant bien rigolo...
Gros câlins xx Sandou

N'oublions surtout pas! Dans les semaines à venir, plus que jamais, l'achat local aura son importance pour notre économie, pour nous tous!

Nous encourageons les gens à se procurer des produits régionaux!

Soyons solidaires, ensemble nous allons réussir!

À bientôt!

Petite coquetterie du WEB

par Sylvain Lessard

Nous ne pouvons pas revenir à la normale, car la normale était exactement le problème! Nous avons besoin d'être meilleurs, moins égoïstes, plus solidaires et surtout plus humains
Martin St-Pierre, FB

Avez-vous remarqué :
On ne va plus à l'urgence pour des riens?
Nos cartes de crédit ne montent plus en flèche?
On prend du temps avec nos enfants et notre conjoint?
On a le temps de lire?
On a le temps de faire le ménage et on le fait avec plaisir?
On profite de l'air frais dehors?
On va dans les magasins juste 1 fois par semaine, pis c'est pour l'épicerie?
On ne meurt pas parce que les magasins sont fermés le dimanche?
On commence à penser à acheter québécois, même si c'est plus cher?
On commence à penser que d'avoir de l'argent en banque ça serait une bonne affaire?
On se range tous derrière notre Premier ministre?
Nos enfants «n'ont pu d'agenda», ils peuvent utiliser leur créativité et être des enfants?
Les parents se rendent compte du travail des professeurs?
La population voit l'immense nécessité des travailleurs de la santé?J'espère juste qu'après la crise, on va se souvenir de tout cela, car ordinairement on a la mémoire bien courte et on retourne rapidement à nos mauvaises habitudes.
Auteur Inconnu, FB

Le temps :
Le temps est lent quand tu attends.
Le temps est rapide quant tu es en retard.
Le temps est mortel quand tu es triste.
Le temps est court quand tu es heureux.
Le temps est interminable quand tu souffres.
Le temps est long quand tu t'ennuies.
Le temps est beau quand tu es amoureux.
Le temps est toujours déterminé par tes sentiments et tes conditions psychologiques, pas par ta montre.
Auteur Inconnu, FB

Sujet : Ce redoutable échange entre Mazarin et Colbert, d'une si étonnante et cruelle actualité et pourtant il date de 4 siècles !!! Cela mérite réflexion.

Colbert : Pour trouver de l'argent, il arrive un moment où tripoter ne suffit plus. J'aimerais que Monsieur le Surintendant m'explique comment on s'y prend pour dépenser encore quand on est déjà endetté jusqu'au cou ?
Mazarin : Quand on est un simple mortel, bien sûr, et qu'on est couvert de dettes, on va en prison. Mais l'État, L'État, lui, c'est différent. On ne peut pas jeter l'État en prison. Alors, il continue, il creuse la dette ! Tous les États font ça...
Colbert : Ah oui ? Vous croyez ? Cependant, il nous faut de l'argent. Et comment en trouver quand on a déjà créé tous les impôts imaginables?
Mazarin : On en crée d'autres.
Colbert : Nous ne pouvons pas taxer les pauvres plus qu'ils ne le sont déjà.
Mazarin : Oui, c'est impossible.
Colbert : Alors, les riches ?
Mazarin : Les riches, non plus. Ils ne dépenseraient plus. Un riche qui dépense fait vivre des centaines de pauvres.
Colbert : Alors, comment fait-on ?
Mazarin : Colbert, tu raisonnes comme un fromage (comme un pot de chambre sous le derrière d'un malade) ! Il y a quantité de gens qui sont entre les deux, ni pauvres, ni riches..... Des Français qui travaillent, rêvant d'être riches et redoutant d'être pauvres ! C'est ceux-là que nous devons taxer, encore plus, toujours plus ! Ceux-là ! Plus tu leur prends, plus ils travaillent pour compenser. C'est un réservoir inépuisable.
*** Le Diable rouge est une pièce de théâtre contemporaine écrite par Antoine Rault et mise en scène par Christophe Lidon.**

Le secret pour bien vivre et longtemps est : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure.
Proverbe Tibétain

Bien-être

par Francine Rémillard, massothérapeute

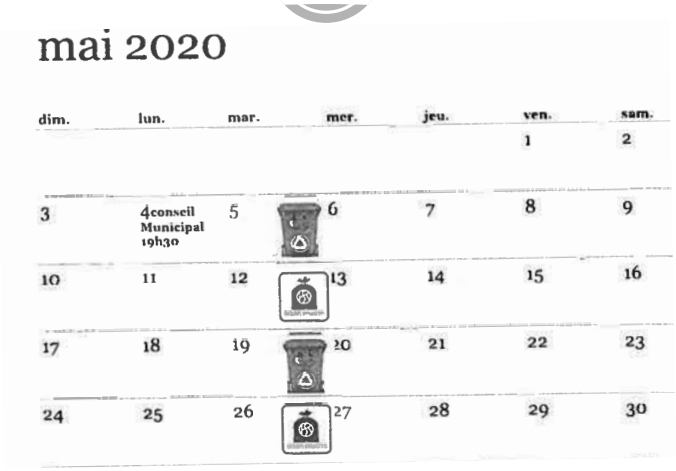
L'humain avec un Cœur

La sauvegarde de notre monde humain n'est nulle part ailleurs que dans notre COEUR, nos pensées, notre douceur, nos responsabilités, notre compréhension et notre compassion.

Dans cette grande aventure que nous vivons en ce moment, ouvrons nos COEURS pour réfléchir, penser, créer du meilleur, du beau, du positif.

Le COEUR, voilà l'endroit où puiser notre bonté, notre altruisme et notre humanisme.

De tout cœur… courage, moral, sourire et plein d'énergie!



Restons actifs

par l'équipe du gym

Ça fait déjà plusieurs semaines que nous sommes en confinement. Nous espérons que vous vous protégez et que vous et votre famille êtes en bonne santé. Nous ne savons pas quand nous pourrons réouvrir le gym, mais soyez certains que si vous aviez un abonnement en cours, il sera encore valide lorsque nous pourrons vous accueillir à nouveau.

Comment faites-vous pour demeurez actif ?

Si vous vous êtes mis à la marche, et que vous aimeriez en tirer plus de bénéfice, nous vous proposons la marche nordique (Apprendre la technique de base de la marche nordique). L'utilisation de bâtons de marche amplifie le mouvement naturel de la marche et fait travailler les muscles du haut du corps (épaules, bras, abdos) en plus de travailler les jambes. Du coup, comme vous utilisez plus de muscles, votre fréquence cardiaque augmente ce qui améliore vos capacités respiratoires.

Vous avez peut-être décidé de débuter le jogging. Il est cependant important de bien commencer afin de ne pas se blesser ou se décourager. Ici, une vidéo démontrant la base de la foulée : Apprendre les bases d'une bonne foulée. Vous pouvez aussi télécharger l'application Nike Run Club qui propose des programmes pour débutant, intermédiaire ou avancé.

Peut-être, êtes-vous plus du genre sportif: balle-molle, tennis, basket ou autre. Bien que vous ne puissiez pas (pour le moment du moins) les pratiquer avec vos amis et votre famille éloignée, il est du moins possible de le faire avec les membres de votre maisonnée. Belles activités à faire en famille dans la cour arrière, soyez créatif et modifiez un peu les règles pour convenir à l'espace que vous avez.

Vous êtes un mordu d'entraînement en salle ? Nous savons qu'il est difficile de ne pas avoir accès à une gym, surtout si vous n'avez pas d'équipement à la maison. Cependant, il est à noter que vous pouvez tout de même faire un bon entraînement intense avec le poids de votre corps, les meubles que vous avez, des gallons d'eau, cannes de soupes, etc. Il suffit d'être créatif. Il existe aussi de nombreuses vidéos sur you tube, ou des applications de programmes qui ne demandent pas ou peu d'équipements : Nike Training Club (gratuit), Aktivation (de Jimmy Sévigny), BeachBody, Peloton, Asana Rebel, pour n'en nommer que quelques-unes.

Peu importe l'option que vous choisissez, rappelez-vous qu'il est important de bouger pour garder un esprit sain et évacuer le stress et l'anxiété que peut causer ce que nous vivons en ce moment.

Lavons-nous les mains, gardons nos distances et protégeons-nous les uns les autres.

Surtout, gardons le sourire. La vie est plus belle en souriant.

Quand ma maison devient...

par ajb

- une prison, ma fenêtre se transforme en puits de lumière,
- **un monastère, je prie pour un monde meilleur et je trouve que Dieu est bien loin,**
- un ilot, je navigue dans mes rêves mon imagination en gouvernail,
- **un espace sans contact, je souris à distance d'un mètre à ma Suzanne qui a une magnifique bouche ensoleillée,**
- une fenêtre, je découvre les richesses dans ma cour,
- **un musée, j'admire les toiles et bibelots des créateurs que je connais,**
- un entrepôt de nourriture, je vérifie le frigo et les armoires,
- **un enclos, j'envie les oiseaux qui nagent dans le bleu du ciel,**
- un repère « capharnaüm », je descends dans la caverne des souvenirs,
- **un studio technologique, j'utilise les ordi, la télé, le cellulaire pour visiter le monde,**
- une cuisine, je joue à Ricardo : spaghettis, œufs, rôties, macaronis, galettes sarrasin. etc.
- **un bar, je deviens mon barman, mon serveur, et mon dégustateur…**
- un gym, je descends et monte l'escalier, m'étire, me racotille, etc
- **une bibliothèque, je considère que j'ai des bons livres à relire, et je lis, je lis encore et encore,**
- une friperie, je constate que j'ai ma propre boutique et qu' il y a

beaucoup de linge « vintage » que je peux encore porter,

- **une salle de presse, j'écris des mercis à tous ceux qui oeuvrent dans le domaine de la santé pour arrêter cette pandémie,**
- un salon de coiffure, c'est là que je constate que mes cheveux sont plus longs et que je peux au moins tailler ma barbe,

...et mon miroir me dit que tout de même j'ai l'air plus vivant si je souris en me disant qu'il y a pire...

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
Pascal Bérubé
Député de
Matane-Matapédia

Bureau de circonscription
121, avenue Fraser,
Matane (Québec)
G4W 3G8

Téléphone : 418 562-0371
Téléphone sans frais : 1 877 462-0371
Télécopieur : 418 562-7806
Courriel : pascal.berube.matn@assnat.qc.ca

Inscription au Camp de jour de Saint-Ulric

Le service du camp de jour sera offert du 29 juin au 14 août 2020, de 7h30 à 17h30, si les mesures gouvernementales nous le permettent.

Inscription obligatoire sur place
Samedi 30 mai
10h à 12h
Centre des Loisirs
3070 av. du Centenaire

Apporter numéro d'assurance maladie. Le paiement pourra se faire en argent comptant ou par chèque et pourra être divisé en 2 versements
Premier enfant :50$/sem.
Deuxième :40$/sem.
Troisième :30$/sem.
Aucun frais de service de garde ni de surveillance du midi

Plusieurs sorties et activités seront prévues. Nous vous remettrons toute l'information lors de l'inscription. Cet été encore, le Comité des Loisirs recevra l'aide de la Municipalité. La coordonnatrice en Loisirs Sandou, chapeautera les activités et dirigera les moniteurs de camp.

Moniteurs/Monitrices recherchés(ées)
2 postes disponibles :

Temps plein 35h/semaine, 16$/h,
Le ou la candidat(e) doit avoir entre 18 et 30 ans et doit être éligible aux critères du programme Emplois Été Canada EEC.

Temps partiel 15h à 25h/semaine, 13,50$/h
Le ou la candidat(e) doit avoir entre 14 et 18 ans et doit être éligible aux critères du programme Desjardins Jeune au travail.

Apportez votre cv au bureau municipal ou envoyez-le à l'adresse :
loisir.st.ulric@gmail.com

Club de ski de fond

par Hervé Lamarre, président

Un record de fréquentation pour notre club de ski de fond!

Malgré la fin de notre saison 2019-2020 dans le tumulte de la covid-19, ce qui nous a forcés à modifier notre calendrier, nous avons eu encore une excellente année. Un record de fréquentation a été enregistré avec un nombre de 157 skieurs membres et 123 skieurs journaliers provenant d'un peu partout sur le territoire de notre MRC. La participation à notre déjeuner crêpes et à notre souper feu ont été bonnes, alors que notre traditionnel souper fondue affichait encore complet cette année.
Ceux qui ont eu la chance de se rendre au chalet du club, ont sans doute remarqué les améliorations apportées à nos bâtiments au courant de l'automne afin de rendre l'expérience des skieurs encore plus plaisante. Encore cette année, nous avons eu l'opportunité de faire partie des chanceux qui offrent le programme de la Petite Expé du grand défi Pierre Lavoie. Le programme consiste à offrir gratuitement aux jeunes le prêt d'équipement journalier ainsi que son droit d'accès. Grâce à ce programme, nous avons été en mesure d'initier ou d'accueillir plusieurs groupes scolaires provenant de différentes écoles de la commission scolaire des Monts et Marées ainsi que de nombreux jeunes accompagnés de leurs parents la fin de semaine.

Je termine avec quelques remerciements importants. Tout d'abord, un gros merci à nos nombreux membres, aux propriétaires terriens qui nous offrent des droits de passage, à Northland Power, à notre Municipalité qui est toujours là pour nous supporter. Un autre gros merci à Jacques Levesque pour sa grande contribution au succès de la Petite Expé qui contribue beaucoup à l'augmentation des randonnées familiales. Et je ne peux terminer sans oublier la grande contribution de nos bénévoles et nos membres du conseil d'administration, un gros merci à tous! Au plaisir de se revoir sur nos pistes la saison prochaine

Votre force financière!
Desjardins
Caisse de La Matanie

Un seul numéro pour nous rejoindre :
418 562-2646

Mardi 10 h à 11 h 15 et 12 h 30 à 15 h
Jeudi 10 h à 11 h 15 et 12 h 30 à 18 h
Centre de services de Saint-Ulric :
Line Paquet, conseillère services aux membres
poste 7148656

Jardins Communautaires de Saint- Ulric

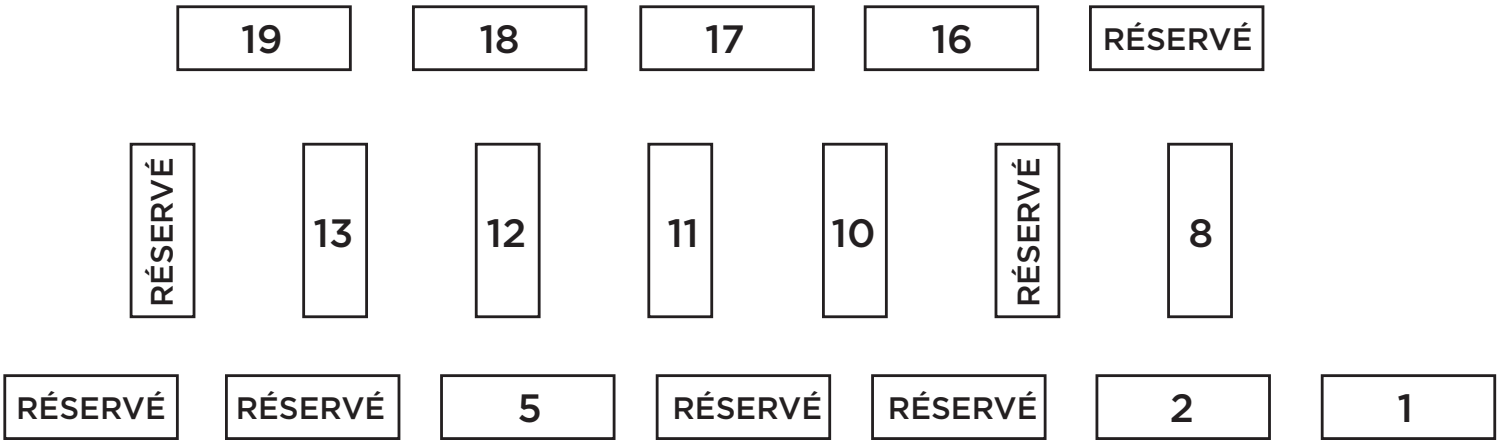
La saison estivale 2020 s'amorce bientôt et les membres jardiniers des Jardins Communautaires de Saint-Ulric vous proposent un coin de Paradis pour cultiver votre passion!

Les Jardins Communautaires de Saint-Ulric est une initiative locale amorcée en 2016 par un groupe de citoyens désirant se doter d'un lieu rassembleur permettant aux Ulricoises et Ulricois d'apprendre à cultiver la terre dans un esprit de solidarité et de partage. Il a été mis sur pied dans le but d'offrir un espace de jardinage collectif où le respect des autres et de l'environnement est primordial. Les deux endroits proposés sont cultivés de façon écologique tout en respectant les règles mises en place par les administrateurs. Bacs à compost, remise et points d'eau disponibles sur les sites.

Jardin Phase 1, Parc Alice Tremblay

(parc intergénérationnel)

- Culture en bac 4pi x 8pi uniquement / habituellement, location 20$ pour la saison
- Pour la saison 2020, les bacs sont disponibles gratuitement.
- Possibilité de réserver un deuxième bac à 50% du tarif régulier, selon la disponibilité.

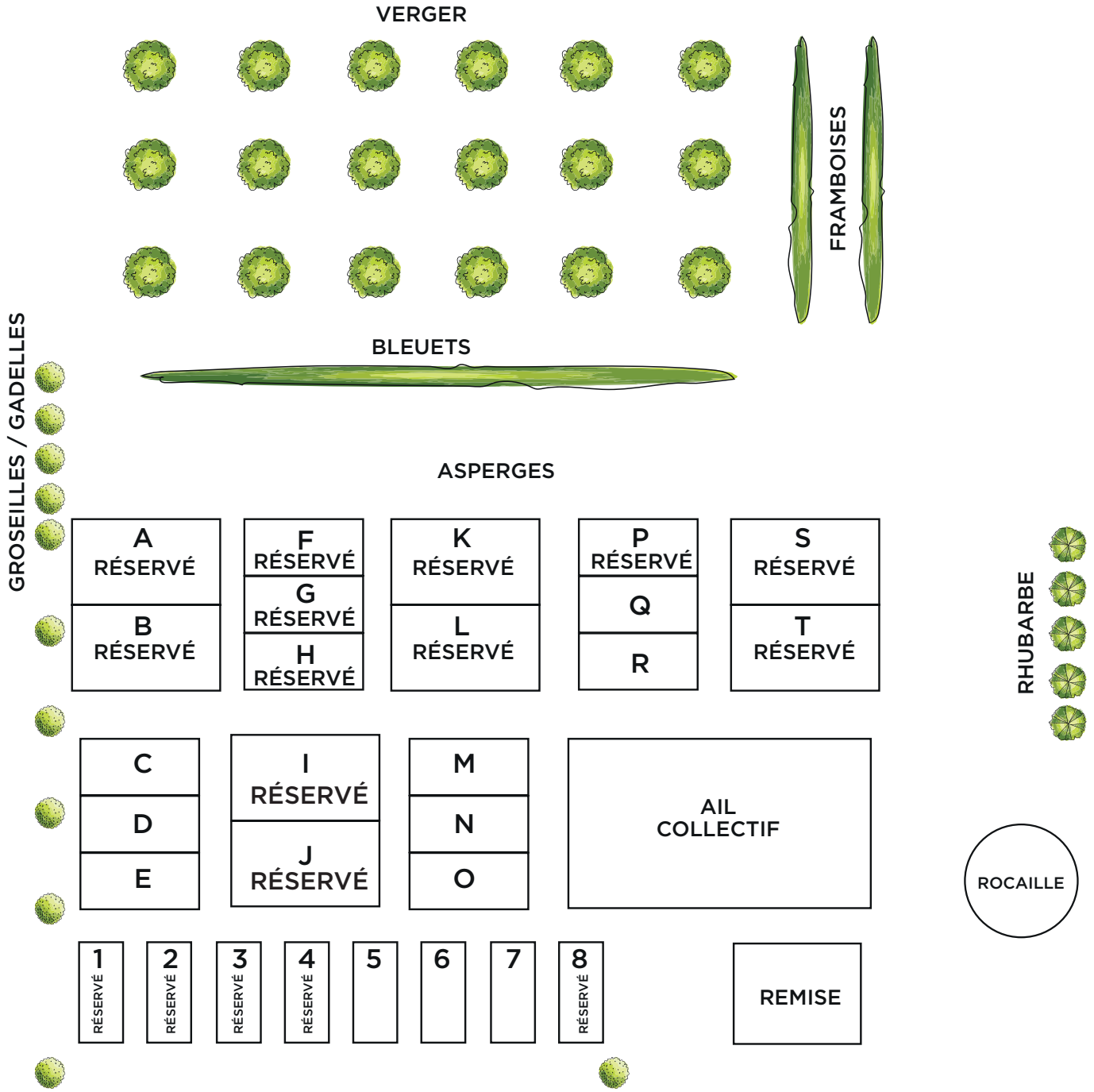


Pour réservation d'une parcelle au sol ou d'un bac surélevé, informez-vous auprès de Suzanne Gauthier au 418-737-4806.

IMPORTANT : Les règles de distanciation sociale devront être respectées si elles sont toujours en vigueur.

Jardin phase 2, Verger, 300 route centrale

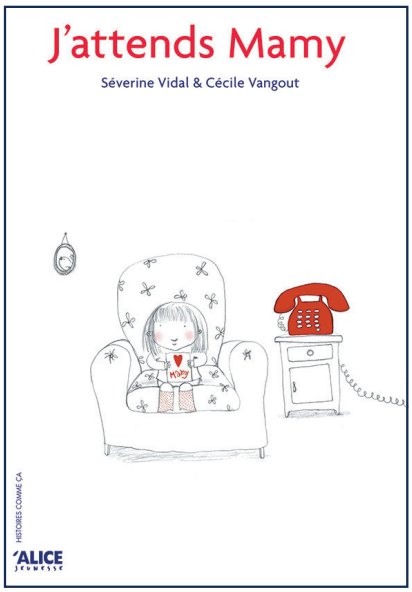
• Parcelle au sol 10pi x 20pi/ 20$
• Parcelle au sol 15pi x 20pi/ 30$
• Bac surélevé 4pi x 8pi /20$
* Pour la saison 2020, les bacs et parcelles sont disponibles gratuitement.
** Possibilité de réserver un deuxième bac ou une autre parcelle pour 50% du tarif régulier, selon la disponibilité.



Pour réservation d'une parcelle au sol ou d'un bac surélevé, informez-vous auprès de Suzanne Gauthier au 418-737-4806.

IMPORTANT : Les règles de distanciation sociale devront être respectées si elles sont toujours en vigueur.

Littérature jeunesse
par Véronique Boucher



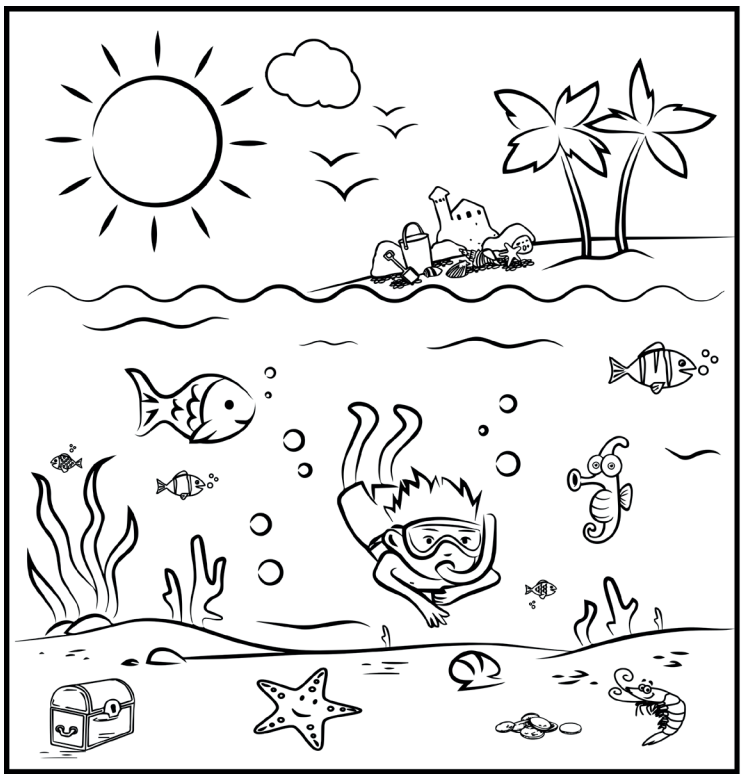
J'attends Mamy

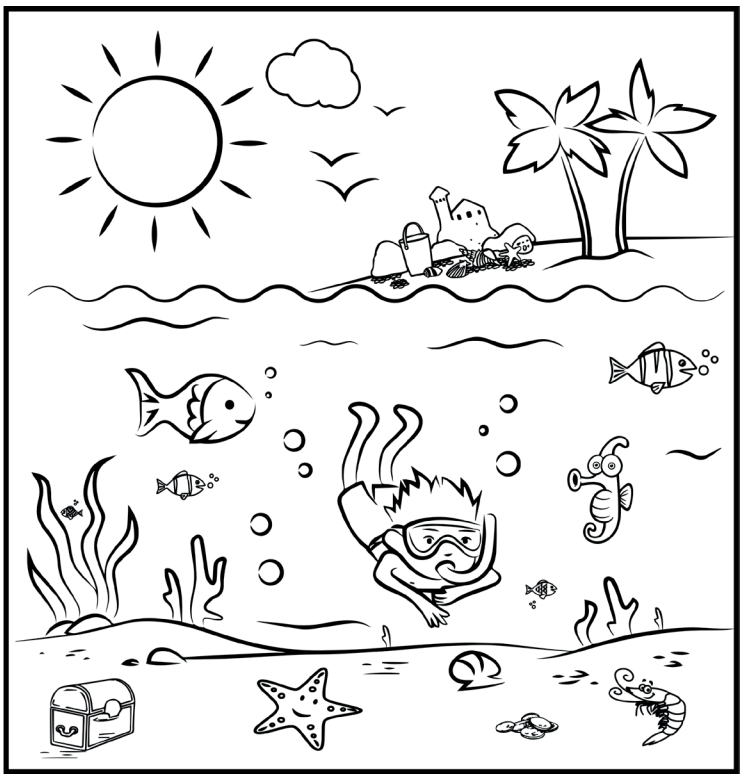
De Sévérine Vidal
Illustré par Cécile Vangout

« Ma mamy est partie. Papa dit qu'elle est partie pour toujours, mais moi je l'attends… elle reviendra. »
La petite fille prendra le temps de comprendre que la vie continue et que Mamy restera dans son cœur malgré tout.

Un petit livre tout épuré, autant au niveau du texte que des images. Une façon délicate d'aborder pour une première fois le sujet du deuil avec les tout-petits. Le tout, simplement !

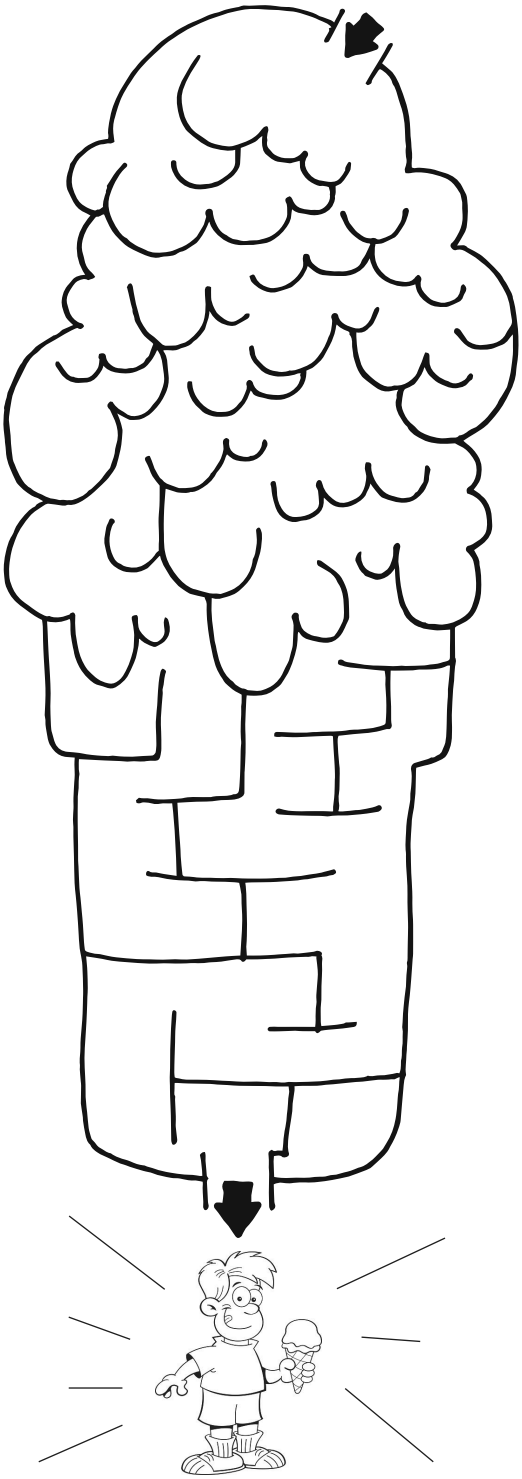
Jeux des 9 erreurs





LES ENTREPRISES D'Auteuil ET FILS INC.
RBQ : 8000-3635-87
2909, av. du Centenaire
Saint-Ulric (Québec) G0J 3H0
418 737-4000 téléc. : 418 737-4040
info@entreprisesdauteuil.com
www.entreprisesdauteuil.com
Services offerts: En affaires de père en fils depuis 1976
• Entrepreneur général (génie civil)
• Installation septique
• Transport général et spécialisé
• Location équipements (machinerie lourde)
• Marteaux hydrauliques
• Vente d'agrégats divers
• Centre de conditionnement

LABYRINTHE



Mot de 10 lettres

Aigle	Caribou	Élan	Macareux	Pic
Âne	Carpe	Faucon	Marmotte	Pie
Baleine	Castor	Lièvre	Oie	Rat
Buse	Chat	Loutre	Ours	Raton
Brait	Coq	Loup	Orignal	Renard
Béluga	Coyote	Lynx	Paon	Souris
			Phoque	Tortue

H	P	A	O	N	B	I	T	C	H	A	T
O	R	I	G	N	A	L	O	B	M	N	P
U	P	P	C	O	L	I	R	E	A	E	P
R	A	I	G	L	E	E	T	L	R	R	H
S	F	E	S	R	I	V	U	U	M	E	O
C	C	A	O	A	N	R	E	G	O	N	Q
A	A	B	U	T	E	E	C	A	T	A	U
S	R	R	R	C	C	L	O	U	T	R	E
T	P	A	I	C	O	Y	O	T	E	D	L
O	E	I	S	B	Q	N	I	U	A	M	A
R	A	T	O	N	O	X	E	P	P	E	N
M	A	C	A	R	E	U	X	B	U	S	E

QUI SUIS-JE ?

Je suis un mammifère.
Je vois aussi bien dans l'eau que sur la terre ferme.
On me distingue grâce à mes dents et à ma queue plate.

Réponse : castor

Je migre en saison hivernale.
J'ai la grosseur d'un papillon sphinx, mais je fais partie de la famille des trochilidés.
Mes ailes atteignent de 55 à 75 battements à la seconde.

Réponse : Colibri

Alliance 9000
IMPRESSION | RELIURE | SOUS-TRAITANCE

Nos Services
• Reliure et finition
• Impression numérique
• Impression offset
• Publipostage
• Assemblage manuel
• Emballage divers
• Design graphique
• Boutique en ligne

Vous désirez plus d'information?
Communiquez avec nous:
418 629-5256
par courriel: info@alliance9000.com

Pas du luxe
par Chantal Poirier

Ou alternatives belles et logiques, pour faire face à l'après-crise.

Judith Dubord est céramiste et artiste verrier. Elle a une pratique en métiers d'art autant qu'en arts visuels et partage sa production entre l'objet utilitaire, l'objet décoratif et l'objet de réflexion. Originaire de Montréal, elle a décidé d'établir son travail et sa famille à St-Jean-Port-Joli.

En plus d'offrir des objets du quotidien tels des théières, assiettes, gobelets, beurriers bretons et autres éléments de cuisine, elle vient de sortir de son four des urnes et reliquaires, pour accompagner nos rituels funéraires en beauté. Réconfortantes et respectueuses, ses pièces sont pures, simples et magnifiques. «Conçues en céramique, elles offrent un dernier refuge tout en sobriété et en délicatesse.» Son inspiration pour cette collection vient de la nature et de la mer, des oursins et des coraux.

Son atelier est situé à St-Jean-Port-Joli, dans un nouvel espace nommé Le Vivoir qui regroupe les ateliers de six artistes et artisans de différentes disciplines. Le lieu propose aussi une galerie-boutique qui a pour mission de faire rayonner le savoir-faire d'artistes et d'artisans québécois.

Je vous invite à visiter son site web et celui du Vivoir. Inspirant.
judithdubord.com
levivoir.com

Vous rêvez d'apprendre le métier de céramiste? D'une durée de trois ans, le programme en Métiers d'art, option céramique vous apprendra l'essentiel pour démarrer un atelier et vivre de votre production. Le programme est offert à Québec, à la Maison des Métiers d'art de Québec (affiliée au Cégep Limoilou) et à Montréal au Centre de céramique Bonsecours (affilié au Cégep du Vieux-Montréal qui offre aussi le programme de verre)

Plusieurs artisans offrent d'ailleurs des cours d'introduction à la poterie, dont Judith Dubord.

Photo Maighan Gagnon

Présentation d'album
par David Lefebvre

Ariane Roy
Avalanche, EP

Artiste de la relève dans la jeune vingtaine, Ariane Roy, Auteure-compositrice et interprète a déjà un parcours musical bien entamé. Elle a participé à la Destination Chanson Fleuve, au Cabaret Festif! et aux Francouvertes. Elle y obtient deux prix : ROSEQ 2019 et la bourse Pauline Julien. Originaire de Québec, elle vient de faire paraître son premier mini-album (E.P.) Avalanche, lancé le 6 mars dernier. Un projet pop-soul alternatif, teinté quelques fois de jazz et même de folk. Chanteuse et guitariste, elle joue avec sa voix et ses mots sur une poésie parfois douce et sensible porté de sa jolie voix mature au son pop alternatif bien accompagné des claviers aux touches années 80. Son EP est le résultat d'une sélection parmi plusieurs compositions qu'elle a peaufinée pour arriver à la présentation de 5 chansons plus achevées et d'une belle cohérence. L'ensemble s'avère certainement fort prometteur pour la suite des choses. Assurément à voir sur scène dès que le retour à la normale se fera sentir.

Mention spéciale à *«Le ciel en place»*

Bonne écoute!

arianeroy.ca

la Ligue de balle donnée de Saint-Ulric
La ligue de balle donnée amicale de St-Ulric désire remercier les généreux commanditaires des équipes de la saison 2019 : Bar le Rendez-vous, Brûlerie de l'Atlantique, Location d'outils Matane, Marché Dubé, Gite Confort et Chocolats, Fraisière Durette, Entreprises d'Auteuil et fils, Salon de coiffure Nathalie Carrier, Atelier électronique, la Chouette Librairie, Garderie Les amis de Marylou
Au plaisir de vous retrouver en 2020!

Prévention incendie

Par Billy Tremblay, pompier préventionniste

Petits conseils préventifs pour le mois de mai

L'été est à nos portes et nous sommes emballés à l'idée de cuisiner en plein air! Cependant, bien que le barbecue au propane ou au gaz naturel soit un appareil sécuritaire, il importe de savoir comment l'utiliser, l'entretenir et l'entreposer. En effet, l'appareil de cuisson et son combustible comportent des risques de blessures, d'explosion et d'incendie.

L'installation sécuritaire de votre barbecue

Votre appareil doit être :
- utiliser à l'extérieur, dans un endroit bien aéré. Une aération insuffisante peut mener à une intoxication au monoxyde de carbone (CO), un gaz incolore et inodore qui peut être mortel;
- installer sur une surface solide et stable, loin de toute circulation ou aire de jeu; à une distance de dégagement de 1 mètre par rapport à tout objet ou matière combustible tels murs, portes, arbres, etc.,

L'entretien avant l'utilisation
- effectuez un test d'étanchéité des conduits et des raccords avec de l'eau savonneuse;
- nettoyez et vérifiez tous les brûleurs, conduits d'alimentation et autres composantes de votre appareil. La flamme produite devrait être bleue;
- assurez vous qu'il n'y a pas d'accumulation de graisse susceptible de s'enflammer;
- référez vous à la fiche d'entretien suggérée dans le manuel d'instructions de votre appareil.

Une odeur rappelant les œufs pourris est ajoutée au propane pour faciliter la détection des fuites. Une accumulation de gaz peut représenter un risque d'explosion; soyez alertes! Surtout, n'utilisez jamais une flamme vive pour tester une fuite de gaz et évitez de fumer à proximité d'un barbecue.

L'utilisation sécuritaire

Pour l'allumage
1. Assurez-vous que les commandes de contrôle de gaz sont fermées.
2. Ouvrez le couvercle du barbecue afin d'évacuer le gaz pouvant s'y être accumulé.
3. Tournez lentement le robinet de la bonbonne de gaz en position ouverte au maximum.
4. Ouvrez une des commandes de contrôle de gaz et actionnez l'allumeur intégré.

Pour l'éteindre
1. Fermez le robinet de la bonbonne de gaz. Ainsi, le gaz contenu dans les conduits s'échappera et brûlera complètement.
2. Lorsque la flamme est éteinte, mettez toutes les commandes de contrôle de gaz en position fermée (OFF).
3. Refermez le couvercle du barbecue.

Remerciements

L'équipe du journal l'Ulricois voudrait remercier chaleureusement l'équipe du Marché Dubé. En ces temps incertains, nos habitudes ont été bousculées. Vous avez su mettre en place de nombreuses mesures adaptées à la situation. Comme toujours, vous servez vos clients avec le même sourire. Ça n'arrête pas de bien aller.

N'oubliez pas cher lecteurs et clients du Marché Dubé de collaborer afin d'appliquer les recommandations d'hygiène exigées.

Remercions également la Municipalité pour la mise en place d'un service de livraison à ceux qui doivent éviter de sortir à tout prix. Nos aïeux reçoivent leurs denrées déposées à leurs portes avec le sourire légendaire à Sandou.

Grâce à son auto et son appareil photo, Caroline Vukovic est allée à la chasse aux sourires et d'espoir. Elle a parcouru la Matanie, en respectant les règles de distanciation. Elle capte les sourires de tous ces gens de cœur. Vous pouvez voir les clichés sur le groupe Projet Matanie sur Facebook.

Il ne faut surtout pas oublier tous ces anges qui nous protègent et qui s'assurent que tout va bien aller. Saluons et remercions chaleureusement infirmiers, médecins, policiers, ambulanciers, gardiens de sécurité, caissiers, cuisinières, bouchers, préposés, concierges, journalistes, pompiers, agriculteurs, camionneurs, pharmaciens, bref tous ceux qui ne peuvent arrêter de travailler et risquent leur santé afin de poursuivre sans relâche leur travail. Leurs actions sont si importantes dans la société. Ils continuent à nous nourrir, nous soigner, nous protéger.

Merci !

(notez que le masculin a été utilisé afin d'alléger le texte)

L'orthographe française: une vaste supercherie

par Chantal Roy

Ulric! Oui, toi! Faut qu'on se parle.

J'veux m'excuser, Ulric. J'te juge quand j'te lis sur les réseaux sociaux. Tu fais tellement d'erreurs, mes yeux saignent! T'as beau avoir des idées brillantes, tu perds de la crédibilité à chaque accord oublié, à chaque mot mal orthographié. C't'à croire que tu dormais dans tous tes cours de français !

Je te froisse hein? Je comprends. Moi aussi tu sais, Ulric, ça me met en beau calvaire! C'est pas normal que ça soit si difficile d'écrire notre langue comme du monde. Ça me trouble particulièrement parce qu'on peut dire que j'ai pas mal de connaissances en matière de langue et langage. Au baccalauréat et à la maîtrise en linguistique, j'ai étudié le français sous toutes ses coutures, depuis sa naissance au IX^{e} siècle, jusqu'au français moderne. Ça fait que tes erreurs, je les vois. Comme des grosses verrues sur un visage.

Mais tu sais le pire? J'en fais, moi aussi, des erreurs! Une linguiste qui fait des fautes, ça, Ulric, c'est inacceptable! Comme un pâtissier qui rate ses gâteaux. Mais je te jure, je suis sérieuse : je me trompe dans l'accord du participe passé des verbes pronominaux; je mets un seul N à «*sonerie», en me mélangeant avec le mot «sonore», de même famille, qui n'en prend qu'un, etc.

C'est fou à quel point on juge les gens par leur orthographe. Pourquoi on ne jugerait pas plutôt l'orthographe elle-même? Et si c'était ELLE le problème; pas toi, pas les profs, pas internet? On va se le dire, l'orthographe française, c'est souvent du grand n'importe quoi! C'est rempli d'illogismes, d'incohérences, d'irrégularités, de bizarreries… Pourquoi par exemple on écrit «dix» avec un X qu'on prononce /s/, alors qu'on écrit «dizaine» avec un Z et «dixième» qu'on écrit avec un X qu'on prononce /z/?!

Que dire de la pénible règle d'accord du participe passé employé avec avoir? Tes profs te l'ont peut-être pas avoué, si tu as passé un temps fou à essayer de la comprendre, en vain, c'est parce qu'il n'y a rien à comprendre : elle est tout sauf logique. Elle est une PURE INVENTION d'un poète fauteur de trouble du XVI^{e} siècle! Regarde dans ton Bescherelle, il est écrit qu'il s'agit de «*la plus artificielle des règles de la langue française*». Mon édition de la grammaire Grevisse consacre d'ailleurs 14 pages seulement à ses EXCEPTIONS. Et nous, Ulric, on endure ça sans s'indigner?!

Une petite dernière aberration parmi tant d'autres : savais-tu qu'on doit mettre un S à framboise dans «confiture de framboiseS», mais pas dans «gelée de framboise», parce qu'il n'est plus possible d'y distinguer les fruits? C'est donc dire que l'accord du pluriel dépend ici du temps de cuisson? C'est pas sérieux! Ça me saoule/soûle/soule (choisis, les 3 graphies sont possibles…)!

Mais qui a eu ces idées folles? C'est l'Académie française qui est chargée depuis des siècles de fixer l'orthographe lexicale et grammaticale. Cette institution est composée de gens issus de la haute société : écrivains, hommes d'état, historiens… un ophtalmologue même! Aucun linguiste n'y siège. C'est louche. Aussi inquiétant qu'un avion piloté par un pharmacien, aussi compétent soit-il dans son domaine. Et tu sais pas la meilleure : ils ont fait ça compliqué exprès, les vilains!! Dans les cahiers préparatoires du premier dictionnaire de l'Académie, il est écrit : «*L'orthographe servira à distinguer les gens de lettres des ignorants et des simples femmes*». C'est insidieux!

Je tiens à préciser : je ne m'attaque aucunement à notre langue. Au contraire, je suis férue du français. L'orthographe n'est pas la langue, ce n'est que son code écrit, un outil qui est supposé être au service de la langue. On en a plutôt fait un outil de discrimination sociale, une façon de discréditer les gens, de décourager les étudiants et immigrants, de limiter l'accès à l'emploi.

Là, Ulric, tu te dis : «**donk tu dis kon devrè ékrir kome on veu?!*» Surtout pas! On doit s'entendre sur un code pour continuer à se comprendre. Par contre, il y aurait certainement lieu de le simplifier. Mais ne rêvons pas en couleurs, l'orthographe est pour beaucoup un objet intouchable et sacré. L'idée de la changer suscite de vives protestations. Ceux qui ont travaillé d'arrache-pied pour mémoriser les règles et parviennent à les maitriser se demandent pourquoi les jeunes ne feraient pas eux aussi cet effort. Ça fait un brin égoïste et jaloux! On valorise d'ailleurs beaucoup le sens de l'effort, prétendant que ce qui est compliqué et exigeant a nécessairement plus de valeur. Je réponds à tous ces masochistes de l'écriture que la beauté et la richesse d'une langue ne résident pas dans sa forme écrite. Changer l'orthographe d'un mot le rendra laid? Cet argument basé sur l'esthétisme d'une graphie me paraît boiteux. C'est plutôt la différence qui choque ; on trouve beau ce qu'on connaît. Mais voire que le G dans amygdale est «beau»! Moi, je l'ai en travers de la gorge!

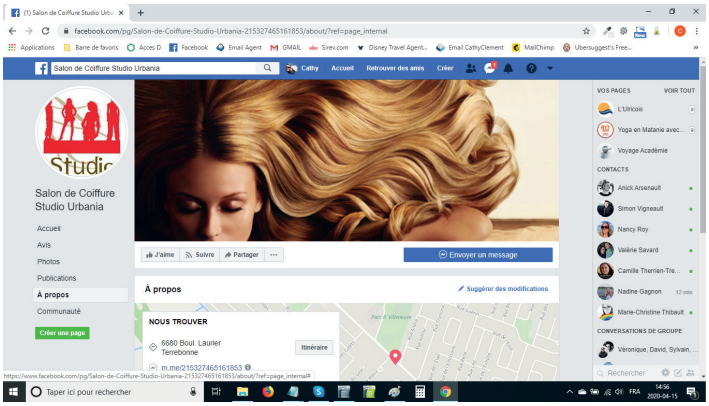
Tu as sans doute envie de me dire : «*ok c'est bon, on a compris, tu crois pas qu'il y a des enjeux plus importants dans le monde?*» Précisément, Ulric! On perd beaucoup trop de temps à l'école à maîtriser les règles et exceptions du français écrit. Simplifier l'orthographe ne serait pas une incitation à la paresse intellectuelle. Ça laisserait au contraire plus de temps pour développer nos connaissances dans une diversité de domaines, pour développer notre esprit critique, notre créativité... On aurait plus d'idées, moins d'illettrés.

J'te laisse là-dessus, Ulric!

Chronique Facebook
par Cathy Clément

Que devrait contenir votre page Facebook ?

Évidemment, l'élément le plus visible est l'image d'en tête. Celle-ci doit être attirante, elle doit dire ce que vous avez à offrir. Si vous avez déjà du contenu graphique de fait, utilisez une de ces images comme en-tête. Idéalement, pensez à y mettre votre numéro de téléphone et pensez aussi y mettre un appel à l'action (Je m'inscris, appelez-nous, etc. sur l'image).
Voici un exemple d'une page Facebook où l'on ne voit pas les coordonnées de l'entreprise dans le premier tiers de la page.



Puis, vous avez plusieurs sections à remplir dans l'administration de votre page. Les sections diffèrent un peu selon le type d'entreprise, mais pensez à tout remplir les sections.
Dans la section -à propos- vous devez mettre un bref résumé de votre entreprise. La limite est de 255 caractères.
Ensuite il faut y mettre vos coordonnées complètes: numéro de téléphone, adresse de votre site web, adresse courriel, adresse physique (avec la carte), vos horaires et section produits si cela s'applique.
Il y a plusieurs autres fonctionnalités qui peuvent être activées sur une page Facebook par exemple l'ajout d'onglets.

- Il y a l'onglet -services- qui offre un espace pour mettre de l'avant les services que vous offrez.
- L'onglet –articles- vous donne un espace pour afficher les articles que vous avez écrits sur votre page.
- L'onglet –boutique- permet d'afficher les produits que vous voulez mettre en vedette.
- Il y a même un onglet –emplois- pour y afficher les offres d'emploi de votre entreprise.

Si vous manquez d'idée et ne savez pas trop quoi mettre comme informations, pourquoi ne pas aller jeter un œil sur les pages Facebook d'autres entreprises ou entrepreneurs qui offrent des produits ou services similaires à vous?

Recette
par Véronique Boucher

Le printemps est à nos portes! Les bourgeons se montrent le bout du nez, le soleil est chaud et le temps est parfait pour sortir le barbecue! Quoi de mieux qu'un beau gros burger garni différemment, et qui goûte le ciel! N'ayez pas peur de l'essayer, que vous soyez amateur de fromage bleu ou non, ça vaut le coup! Le mariage des goûts est parfait ! Bon appétit !

Burger de veau, bleu et poires

Ingrédients:
4 pains briochés à burgers
1 lb de veau haché
1 casseau de champignons blancs
1 oignon
Fromage bleu St-Agur
2 poires, tranchées

Sauce miel-Dijon :
½ tasse de mayonnaise
1 c. à soupe de moutarde de dijon à l'ancienne
1 c. à soupe de miel
sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Réserver.

Préparation :
Émincer l'oignon et les champignons, et les faire revenir dans une poêle avec 2 c. à soupe de beurre. Réserver.

Former de belles grosses boulettes avec le veau haché, et les faire cuire sur le grill, jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé.
Faire griller légèrement les pains.

Déposer une boulette sur chaque pain, et garnir de fromage bleu, tranches de poires, oignons et champignons caramélisés, sans oublier une belle grosse cuillère de sauce. Refermer le burger et déguster sans modération !

Communiqué de la Municipalité de Saint-Ulric

La Municipalité de Saint-Ulric souhaite prendre le temps de rappeler à tous ses citoyennes et citoyens que nous sommes à l'écoute de vos besoins pendant cette période de pause.

Nouveaux arrivants

Malgré cette période difficile de confinement et de distanciation sociale, il est important pour la Municipalité de bien accueillir les nouveaux citoyens. Nous tenons à inspirer la confiance, le respect et la bienveillance entre tous les citoyens. À cet effet, Monsieur Pierre Lagacé, maire de Saint-Ulric mentionne : « J'ai rencontré quelques nouveaux arrivants récemment dans le but de bien les accueillir, mais surtout de bien les informer sur les mesures actuellement mises en place dans la municipalité et m'assurer du respect de celles-ci. J'invite toute nouvelle personne à communiquer avec le bureau municipal afin que nous fassions de même. »

Soyons à l'écoute des besoins

La Municipalité souhaite soutenir les personnes qui ont temporairement besoin d'aide en raison de la Covid-19. Il peut s'agir d'isolement, d'accès à des denrées alimentaires, ou autres besoins qui étaient habituellement comblés avant l'arrivée de la pandémie. Si vous, ou vous connaissez quelqu'un qui a temporairement besoin d'aide en raison de la Covid-19, vous pouvez communiquer avec Madame Louise Coll, Directrice générale 418 737-4341 ext: 201.

Les personnes qui se retrouvent sans revenu (licenciement, fermeture d'entreprises, arrêt des activités d'un travailleur autonome) peuvent bénéficier d'un dépannage alimentaire d'urgence de la cuisine collective de Matane. Les demandes de dépannages doivent se faire par téléphone au 418 562-7828 du lundi 8h au jeudi 12h, les dépannages seront remis dans la semaine courante. Aussi, grâce à la collaboration de la Municipalité, les dépannages pourront vous être livrés à domicile pour éviter des déplacements.

Gel des taxes

La Municipalité comprend la situation de plusieurs citoyens et citoyennes qui pourrait devenir précaire en raison du COVID-19 et les consignes édictées par le gouvernement provincial dans les derniers jours, la Municipalité désire venir en aide à ses contribuables en diminuant le taux d'intérêt applicable à toute somme due à la Municipalité de Saint-Ulric qui demeure impayée en date du 19 mars 2020 est établi à 0% jusqu'au 19 septembre 2020.

Nous tenons à remercier tous nos citoyens qui contribuent, par le respect des consignes gouvernementales et par leurs gestes d'entraide et de bienveillance, à maintenir notre communauté forte, unie et en santé.

Pierre Lagacé, maire

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec